

夏季腹泻高发 肠道健康需呵护



网络图片

引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理？首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示，针对腹泻，常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中，及时补充口服补液盐或多喝水十分重要，因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说，儿童发生腹泻后，要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时，可以在家饮温开水或稀释的盐水，或自制口服补液盐分次喝；当出现上吐下泻，甚至有脱水症状时，如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等，应立即平卧，尽量抬高双下肢，并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病？专家建议，做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食，特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入，注意饮用水卫生，不吃生冷、腐败变质和不干净的食物，培养良好的饮食卫生习惯，注意手部卫生，提倡分餐制，生熟刀板要分开，食具要煮沸消毒后再使用。同时，要注意劳逸结合，增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂，保持室内外环境卫生。

(李恒 顾天成)

入夏以来，多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示，夏季是腹泻的高发季节，很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，起病多急骤，要预防夏季肠道传染病，注意食物和饮用水的卫生安全。

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状，严重时一日排便数次；重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜，开始上吐下泻，腹部绞痛……夏季气温高、湿度大，有利于病原菌的繁殖，食物被污染的可能性较大，容易诱发肠道传染病，而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏季为何腹泻高发？国家卫生健康委有关专家介绍，导

致腹泻的原因有很多，一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主，感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类，如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外，炎炎夏日里，很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉，会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激，造成胃肠道的应激反应，引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”，专家表示，这能解口渴，却不能解“体渴”。过度依赖冷饮，不仅会使人体的降温机制受到干扰，也会导致肌体自身散热能力下降，还会对肠胃功能产生不良影响，

赖小馨：电商路上的追梦人

在市场营销专家赖小馨看来，如今我们正处于电子商务由“新业态”成长为“新常态”的最好时代。

自从1997年电子商务概念导入中国市场起，中国的电子商务历经20余载光阴的发展，已经进入“爆发式增长”的快车道。电商的应用呈现出高普及化、常态化的趋势，它不但迅速改变着人们的生活和消费的方式，更成为产业升级、企业转型的重要手段。无论是国民经济的制造业，还是服务业的流通领域；无论企业应用、个人应用，还是政府采购；无论内贸服务，还是跨国外贸；无论是基于互联网，还是基于移动互联网……电子商务已深刻地覆盖到中国商业经济波澜壮阔的发展脉络中，2023年中国的电商市场规模达到了20.2万亿元。在这条道路上离不开各方精英们的共同助力，市场营销专家赖小馨正是其中的佼佼者。

赖小馨在市场营销领域深耕的这些年，正是电子商务在中国蓬勃发展的时候。在她看来，电子商务使传统的市场营销组合(4P)理论受到了极大挑战：“消费者在交易中开始化被动为主动。客户行为的个性化，使企业更加重视客户的需要与欲求，

更关注为客户满足需要与欲求所须付出的成本并给客户方便。4C理论将彻底取代4P理论，市场营销组合理论必将因电子商务的影响产生重大变革与发展，真正树立起以客户为中心的营销理念。”赖小馨的眼中闪烁着光芒。

深谙“创新成就未来”，赖小馨凭借着丰富的行业经验和敏锐的洞察力，指出：“唯有抢占数字化变革的先机，才能在分毫必争的电商之战中赢得胜利”。她认为：随着智能制造、数字营销、5G运用、智能融合技术等数字领域最新成果的纷纷亮相，它们正在与电商产业紧密结合，助力传统电商的转型升级，推动电商产业从“新业态”向“新常态”转变。电商企业必须要积极打破传统市场营销的思维壁垒，转向更加注重品牌建设和消费者体验，通过差异化的品牌营销和个性化的购物体验，来提高品牌价值和用户忠诚度。“数字化转型是企业在竞争激烈的市场中保持领先地位的利器”，赖小馨以赤诚而卓越的专业态度，为我们完美诠释了“市场营销领域卓越专家”的标杆意义。

结合多年的实战经验，赖小馨勤于对业界难题进行分析和思考，不断从实践中淬炼灼见，奔赴在业界实践与学术研

究的双轨道上。她在繁重工作之余先后撰写了多篇优质论文并刊登在行业核心期刊上。她在文章中深入地探讨了电子商务中的跨界合作与创新模式、物流与供应链管理优化、数据分析与业务智能、在线客服行为分析和预测模型、人工智能和机器学习算法的比较等业界同行最为关切的热点，并且针对基于人工智能的个性化推荐系统在电子商务中的应用、电子商务平台的社区建设与用户参与度、以及社交媒体对电子商务营销的影响等复杂的学术问题进行了潜心研究。赖小馨的这些宝贵研究成果的问世对创新完善领域的现有研究技术、破解学术难题等具有很大的参考价值 and 实践指导意义，她始终走在对市场营销领域研究的时代最前沿。

褪去了少年时的稚气与迷茫，更加坚定的是内心的选择与方向——在赖小馨的职业生涯中，她始终在苦心钻研、默默耕耘，用匠心绘就人生底色。正是这种勇于担当、永不言弃的“工匠精神”，使她多年来满怀热情与希望，积极投身于电子商务飞速发展的时代浪潮中，追逐着光荣与梦想，谱写下精彩的新篇章，亦赋能着行业的奋进前行。(刘源源)

小贴士

“三伏天”如何通过饮食养生

随着一年之中气温最高的“三伏天”来临，如何在入伏后通过饮食实现养生，成为很多人关注的话题。对此，辽宁省沈阳市中医院老年病科病房主任历飞表示，入伏后，饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物，忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”历飞表示，天气炎热，很多人爱吃生冷寒凉食物如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等，以在短时间内缓解炎热的感觉，但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“‘三伏天’也是高温、高热、高湿的代名词，微生物、细菌很容易繁殖，如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱，尽管味道还没有明显变化，也建议不要再吃了。”历飞说。

“‘三多吃’指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。”历飞表示，“三伏天”食用冷饮冷食后，容易导致湿气重，而湿气伤脾。因此，“三伏天”可以多吃养脾的食物，比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用，而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

“想要祛湿，可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效，红豆可以理气，大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。”历飞表示，“三伏天”养生也适合吃姜，驱寒扶阳。“俗话说‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方’，可见适量吃姜有益身体健康。”(高爽)

高温室内注意防暑

三伏天期间，无论温度高低，居民外出注意防暑的同时，也要注意室内防暑。

众所周知，夏季室外容易中暑，但通风差、气温高的室内小环境也同样会发生中暑。特别是对于一些体弱多病的人、老人、婴幼儿、孕产妇群体来说，由于怕受风着凉，长时间待在屋内不开空调或电扇，而自身的体温调节能力差，如果在室内再穿得多一些，就极容易出现室内中暑的情况。

避免室内中暑，一定要确保室内空气的流通，切不可闭门紧闭。

即使夏天不觉得热，也要随时监测室内的温度和湿度，适当通风和使用制冷设备。一般家中湿度控制在30%至50%，温度控制在25℃为宜。

如果怕受风，可以避开空调房，开另外屋子的空调控温，电扇可使用循环扇。

普通成年人要保证每天饮水1500毫升左右，建议随时少量多次，避免口渴再饮水或一次性饮水过多或急。尽量清淡饮食，多吃水果蔬菜，尽量避免冷饮冷食。

不方便外出的，可在室内做一些简单的运动，但要控制好室内温度。(庄媛)

夏季虫咬皮炎多发 学几招处理蜂蜇伤

夏季来临，临床上有越来越多的虫咬皮炎患者就诊，其中较严重的要数蜂蜇伤了，皮肤科医师李隽介绍蜂蜇伤的特点，以及应该如何处理蜂蜇伤。

蜂蜇伤是一种生物性损伤，是被蜂尾蜇伤后，毒液注入人体，或伴刺留皮内所致。蜂蜇伤病情的严重程度主要取决于蜂毒的种类以及进入人体的数量。

临床上，蜂蜇伤中毒的表现多样，轻者仅有蜇伤部位的局部症状，最初发红并肿胀，疼痛伴瘙痒，随后一段时间内消退或发展为白色脓疱，脓疱破溃可发展为溃疡面。重者可有严重的全身症状，危及生命。部分病人可表现为对蜂毒过敏，出现荨麻疹、水肿、哮喘，反应强烈者可发生过敏性休克。

遇到蜂蜇伤后首先要仔细检查伤口，注意是否有尾部的针留在人的皮肤内，急救时必须先小心地拔出这些尾刺。取下尾刺之后，应先挤出毒血，再用清水冲洗伤口，不可因疼痛而去抓伤口，这样容易扩大伤口并且引起感染。

尽量分清被蜇蜂的种类，因为不同蜂类，其毒液的酸碱性并不相同，处理方法也有区别。如蜜蜂的毒液呈酸性，被蜜蜂蜇后，可用肥皂水、苏打水等弱碱性液冲洗。而黄蜂、大黄蜂的蜂毒为碱性，因此可在蜇伤部位用醋酸水或食醋等酸性液体涂抹，以中和毒液。为了减轻局部红肿与痛痒症状，可采用冰敷，也能减慢毒素的扩散；严重者可用肌注或静点糖皮质激素进行治疗。(狄慧)