

■关注

莫让高温保护成为“纸上权益”

小暑至，盛夏始。进入7月，我国多个省份出现35摄氏度以上高温天气，多地发布高温预警，中暑人群增多，浙江、四川等地已出现热射病病例。“桑拿天”“烧烤天”之下，每个人都应该做好自我防护、减少户外活动、注意防晒补水，为自己的健康负责。

也要看到，从户外工作的建筑工人到街头穿梭的外卖小哥，从日常巡逻的公安干警到保持卫生的环卫人员，仍有不少劳动者顶着炎炎烈日、迎着滚滚热浪坚持工作，确保城乡系统顺利运行，确保生产生活平稳有序。他们以汗水诠释责任担当，他们的付出理应得到回报，他们的工作必须得到尊重。

越是炎热，越要释放政策的清凉；越是辛苦，越应送去亲切的关怀。早在2012年，人社部等

就印发了《防暑降温措施管理办法》，各地也出台相关规定，从制度上织密高温劳动的保护网。时下，用人单位发放津贴、调整工时，社会各界支援清凉用具、解暑食物，也在成为一种常态。烈日无情人有情。保障劳动者高温下的健康权，需要各方共同携手。

应对高温，用人单位要落实主体责任，用好“避”的办法、“防”的措施、“补”的方式。高温来袭，应采取停止室外作业、换班轮休、改为早晚间工作等方式，避开高温，防止硬干蛮干；对于无法完全避免、消除的高温危害，应采取综合控制措施，通过分发防护用品、增加休息时间、制定应急预案等方式，尽可能优化工作环境；事后则要做好发放高温津贴、职业健康检查等工作，切实保护劳动者相关权益。

应对高温，相关部门、工会组织要做好监督，莫让相关政策沦为“纸上权益”。一段时间以来，由于高温保护缺乏刚性、劳动监察不到位，个别地方仍存在超时工作、拒发补贴的现象。这也说明：做好高温劳动保护，不能一味依赖用人单位自觉，更需法律法规长出牙齿、监督执法加大力度，倒逼用人单位履行义务，让劳动者得到应有的尊重。

高温保护事关劳动者生命安全与身体健康。这项工作的好坏，考验着用人单位的良心，彰显着一座城市的温度。任何单位都不应在保障劳动者权益上做减法、动心思。把这份善意不折不扣送到劳动者手中，才能真正为夏日里的他们撑起绿荫、带来凉爽。

(摘自“人民网—观点频道”

7.13，文/郑岩)

呵护高温下的劳动者

7月14日，上海静安区绿化养护人员在休息室内纳凉时饮用绿豆汤解暑。近日，上海出现连续高温天气。为劳动者的健康，相关部门采取错时工作、增加休息时间、发放防暑饮品等措施，保护高温下坚守岗位的劳动者的安全。

新华社记者 方□ 摄



膀胱炎是如何光顾我们身体的？

近日，怀化市鹤城区一位叫刘意如的老汉，小便时，突然感觉尿道有烧灼痛、尿频，还伴随尿急，晚上有时还有尿失禁。而且，一个小时内上卫生间多达5~6次。可是，每次尿量又不多，甚至只有几滴，排尿后，还有下腹部疼痛感觉。整天有疲乏感。上医院检查，医生发现患者耻骨上膀胱区有轻度压痛，尿中白细胞增多同时还伴有红细胞，诊断为急性膀胱炎。

膀胱炎是日常生活中很常见的疾病，有急性和慢性之分。膀胱炎约占尿路感染总数的50%~70%，其致病菌多数为大肠杆菌。膀胱炎对于患者的身体健康有着严重的危害，对于膀胱炎要及时治疗，在治疗之前必须查明病因，根据患者病情以及病因的具体情况，有的放矢，这样才能

达到理想的治疗效果。那么，膀胱炎是如何找上门来，光顾健康的身体的呢？

急性膀胱炎主要是由于粘膜充血、水肿、溃疡、出血等原因导致的；而慢性膀胱炎是由于粘膜发生了萎缩或者是增生，这些原因会造成膀胱黏膜受到一定的损害，导致膀胱炎疾病的反复发作。表现为尿频、尿急、尿痛症状长期存在，如不及时治疗，膀胱功能将受到较大影响。

在日常生活中，如果男性朋友本身患有慢性炎症，也很容易导致膀胱炎。由于炎症在人们的身体里面得到扩散，生成了坏疽性膀胱炎，而坏疽性膀胱炎是膀胱炎疾病中一种比较严重的疾病，主要是因为梭形杆菌以及产气荚膜杆菌导致的。

膀胱炎疾病的发生和化脓菌

的感染也有很大关系的。当男性朋友患有结石、肿瘤、异物或者是阻塞性病变时，建议及时治疗。这些病会引起排尿功能发生障碍，长时间下去，就会合并膀胱炎。

另外，男人如果过于频繁的性生活，或者是不洁的性生活，都会引起膀胱炎疾病的发生。经常吃一些辛辣刺激性的食物，吸烟酗酒、憋尿等坏习惯都会使泌尿系统受到感染，也可导致膀胱炎。

膀胱炎如果及时治疗，症状是会很快消失的，但患者不要掉以轻心，要坚持急性期治疗一个星期，医生通过检查确认膀胱炎已经治愈再停下来，不要因此就让膀胱炎转化成慢性，以后治疗就比较麻烦了。

怀化市第五人民医院
普外泌尿外科主治医师 王亚宁

■发现

金鸡独立10秒测试可预测寿命

发表在《英国运动医学杂志》的一项分析了1702名51至75岁的居民的研究表明，中老年人无法保持单腿站立10秒，则在此后10年内死亡风险增加近一倍。

一个人的平衡能力，与体能、肌肉力量及柔韧性不同，通常可以保持到60岁，之后则会相对迅速地减弱。

研究显示，约1/5的人不能单腿站立10秒钟。年龄越大，不能完成的比例越高。

这种情况在51至55岁人群中为近5%，56至60岁为8%，61至65岁约18%，66至70岁约37%，71至75岁人群为54%。换句话说，半数71至75岁老人，不能单腿站立10秒。

在平均随访7年期间，7%的人死亡，其中32%死于癌症，30%死于心血管病，9%死于呼吸系统疾病，7%死于新冠肺炎。

而7年前不能完成单腿站立10秒者，较之能完成者，死亡率明显较高(17.5% vs 4.5%)。无法单腿站立10秒，增加未来10年内84%的死亡风险。

另外，不能单腿站立10秒的人，肥胖、高血压、血脂异常、合并心血管病以及糖尿病的比例均更高，尤其是糖尿病患病率是能单腿站立者的3倍。

研究者认为，单腿站立10秒测试有助于提供静态平衡快速、客观的反馈，增加了有关中老年人死亡风险的有用信息。

(《北京青年报》7.14，文/杨进刚)

■健康新知

睡得太充足也易患中风

近日发表在《Neurology》上的一项重磅研究显示，如果晚上睡觉时间超过9小时，午休时间超过90分钟，将面临更高的中风风险。

这项研究由华中科技大学同济医院张晓敏教授等主导，参与者全部是中国人。经过6年随访，诊断出1557例中风病例。研究人员分析得出：与7小时至<8小时/晚的睡眠相比，睡眠时间更长(≥9小时/晚)的人发生中风风险高出23%。午睡时间超过90分钟的人比午睡时间在1分钟到30分钟的人总中风概率高出25%。也就是说，晚上睡觉时间达到9小时或更多、午睡时间超过90分钟，更容易中风。

研究人员还发现，晚上睡眠时间达到9小时或更多时，65岁及以上的受试者和患有高血压、高脂血症或糖尿病的受试者有“更明显”中风风险。此外，超重的人白天午睡超过90分钟时，他们患中风的风险更大。

(《中国妇女报》7.12，文/禹建)