

防暑降温 市民有招



7月23日上午,在嵩山路沙河大桥北岸东侧的河堤,市民们在乘凉避暑。

□文/图 见习记者 杨淇

7月23日,我市最高气温达到了38℃,如何防暑降温成为很多市民关注的问题。记者在采访中发现,大多数市民都有防暑招数。

河堤、超市好纳凉

7月23日上午,记者来到市区嵩山路沙河大桥北岸东侧的河堤看到,不少市民在树林里乘凉避暑。“我们就住在附近,这边树多肯定凉快些,所以来这避暑。”市民张玉花对记者说。

记者看到,张玉花手里提着一个装有水的塑料袋。她告诉记者,出门前专门用袋子接了些水,热的话就把手放水里降降温。

在树林里设置有座椅的地方,记者看到不少老人带着孩子在这里乘凉。“孩子在家里待不住想出来玩,别的地方热,就带他来这儿玩了。”市民陈女士对记者说。

不仅是河堤附近,超市也成为市民们避暑的去处。记者来到辽河路一家超市,刚进入超市就感觉到凉气十足。在这里记者看到,有不少孩子在超市内玩耍,也有一些中年人坐在座

椅上休息。“外面太热,这里边凉快,也给家里省省电。”市民李枝对记者说。

外出防晒不能忘

防晒是很多市民在外出时都会注意的事情。市民刘晓是一名大学生,现在正值暑假,她总是和朋友相约出去玩。墨镜、遮阳帽、防晒袖套、防晒伞、水杯,这些都是刘晓每次出门的必备物品。

她告诉记者,去年夏天就被晒伤过,所以今年格外注意。“出门前半个小时,我一定会涂上防晒霜,害怕再被晒伤了。”刘晓说,在她的包里还会一直带着一瓶防晒喷雾,如果在外待待的时间长了,就拿出来喷一喷,喷雾凉凉的,她觉得既降温又起到了防晒作用。

存放水果有技巧

近段时间,市民罗先生每天出门前,都会将一些水果放在有凉水的盆里“冰镇”。在罗先生的家里,记者看到“冰镇”的水果有西瓜、小白瓜、葡萄、桃子等。

“把这些水果放水里,是因为有的水果太大了,冰箱里放不下,比如大些的西瓜。另外,从冰箱里取出的水果太冰了,从外面回来本来身体就很热,一下子吃太冰的东西对身体也不好。”罗先生说,最近每天回家他和家人都能直接吃上不是很凉,但又降温爽口的水果,家人们觉得他这个防暑方法挺不错。

持续高温天气 三类病人增多

医生提醒:不要长时间户外活动



资料图片

本报讯(记者 张晓甫)7月23日,记者走访我市多家医院发现,受高温天气影响,心脑血管疾病的老年人、吃了腐败食物的腹泻者、长时开空调导致感冒的幼儿近日增多。

上午9点多,在市区黄山路一家医院里,记者见到了副主任医师段继豪。“这两天心内科的患者比前段时间变多了。”段继豪告诉记者,连续的高温天气,让很多老年患者因为中暑而诱发了心脏病等心脑血管疾病。前几天他刚接了一个70多岁的心脏病患者,在家里因中暑导致轻度昏迷,经过医院的及时抢救治疗,现在患者的病情已经基本稳定。

在郾城区井冈山路钟楼广场附近的一家医院里,记者看到中门急诊的李医生正在给一名幼儿背上贴膏药。“小孩的抗暑能力较低,在家里一热大人就开空调,有时候因为温度过低,小孩很容易感冒。”李医生告诉记者,这两天来找她看病的感冒幼儿比较多,也有一部分是吃了腐败食物导致腹泻的患者。

段继豪医生提醒广大市民,应避免长时间在户外活动。在室外工作的人,要注意防晒以及适当的休息,注意补水,不要等口渴了再喝水。一些患有心脑血管疾病的老年人也不要舍不得开空调,可随身携带藿香正气水等防暑降温药品。

此外,市民如果发现重度中暑患者,要赶紧将患者转移到阴凉通风处,脱去衣服,可用冷毛巾或用毛巾包裹冰块置于头、颈、腋下等处,及时拨打“120”,将患者送到医院接受进一步救治。

爱心茶水点 酷暑送清凉

□本报记者 齐放

“天气热,扫不远的地就出一身汗。现在我们再也不用跑着找水喝了,因为附近的一家饭店门口就有免费茶水喝。”7月21日上午10时许,在市区海河路西段负责打扫卫生的环卫工人赵小针对记者说。

记者了解到,赵小针所说的免费茶水点,是共青团郾城区委联合区

“两城同创”办公室、漯河市淞江产业集聚区建管委,于7月20日设立的“倾注爱心之水 贡献创文之力”爱心茶水点。

记者了解到,此次活动一家爱心企业捐助了60个保温水桶。市区主次干道的60家单位、商家也将爱心接力参与供水,让高温环境下的交警、环卫工、园林工人和建筑工人等,能够及时喝上一口茶水。

共青团郾城区委相关负责人表示,活动旨在向高温下坚守工作岗位的交警、城管、园林工人和环卫工人致敬。身在一线,他们最辛苦,为了尊重他们的劳动成果,希望广大市民爱护城市卫生环境,从身边小事做起,不随手乱扔垃圾,遵守交通规则,让我们以实际行动,为我市创建全国文明城市出自己应有的贡献。

图片新闻

7月21日下午,返乡创业的农民工刘中杰为郾城区环卫局的环卫工送去4000多斤西瓜,慰问辛苦的环卫工。刘中杰说:“天这么热,看到环卫工每天起早摸黑工作,维护道路干净整洁,他内心深受感动,所以尽自己一点力量送上一丝清凉。”

本报记者 潘丽亚 摄



相关链接

中暑的种类

先兆中暑:难受。主要是神经系统症状,如头痛、头晕、恶心、口渴、多汗、四肢无力、精神涣散、反应迟钝等,体温正常或略有升高。

轻症中暑:昏厥。轻症中暑则会出现循环方面的问题,如脉搏增快、晕厥、面色苍白、呼吸加快甚至出现休克等。

重症中暑:要命。重症中暑中最常见的是日射病和热射病。日射病大多是野外作业,过度照射导致;热射病是因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,而引发神经系统受损。重症中暑的死亡率可达30%,而重症中暑中的日射病和热射病死亡率甚至高达50%。