

孩子嬉戏打闹 读者受到干扰

图书馆成熊孩子避暑乐园?

□文/图 本报记者 陶小敏
杨旭

暑假期间,市图书馆里人员爆满,部分爱闹的小朋友在馆里嬉戏玩耍,让有的孩子和家长感到嘈杂,十分无奈。对此,市图书馆的工作人员表示,他们会及时对馆区内嬉戏打闹的孩子予以提醒,也呼吁家长以身作则,教育好孩子尽量保持安静。

8月9日上午10点半左右,记者来到市图书馆,在一楼大厅处,一些家长领着孩子站在这里闲聊,有个别孩子则躺在地上嬉闹。在一楼和二楼的阅读室里,因为正值暑假,这里到处都能见到孩子们的身影,有些孩子在认真看书,有些孩子则聚在一起说话、嬉笑。

记者注意到,在各个读书区域,基本上都有工作人员在维持秩序,告知孩子们说话声音要小,不要打扰他人看书。一位读者告诉记者,虽然大家说话的声音不算大,但在看书时,总觉得耳边一直有嗡嗡声。

就在记者采访时,有两个孩子在书架前突然打闹起来,



暑假期间,来市图书馆读书借书的孩子特别多。

周围不少人的目光都集中到了两个孩子的身上。市图书馆的一位工作人员迅速过来小声制止两个孩子。

市图书馆相关负责人告诉记者,目前,市图书馆处于试运营状态,有个别功能区未对外开放,但已经可以满足市民看书的需求。对于图书馆内有孩子嬉戏打闹的事情,该负责人表示,如有发现,会及时劝阻。

该负责人有些无奈地告诉

记者:“有些市民是来参观的,过来后也不看书,就是几个人一起在聊天;还有现在正值暑假,孩子比较多,管理起来有些困难,希望家长能够以身作则,时常提醒孩子在图书馆内要保持安静、爱护图书。”该负责人说,接下来他们会进一步加强管理,也呼吁市民在进入市图书馆时,要遵守公共秩序、保持安静,共同维护馆内良好环境。

出汗后猛灌水 小心“水中毒”

近日有新闻报道称,某地一名建筑工人王师傅在工地上干活时,感到又热又累,于是到阴凉处休息。之后,王师傅感觉身体仍在大量出汗,他怕体内水分流失太多,就连喝了五大瓶白开水。本以为喝水后,感觉会好一些,但是没过多久,王师傅就出现了全身抽搐的症状,经诊断,王师傅是“水中毒”。

摄入量超过排水量
会引发“水中毒”

专家说,“水中毒”,通俗点讲就是机体内水平衡打破了,摄入量超过了排水量,使体内的水分滞留(指液体在体内不正常地聚集停留),导致稀释性低钠血症,体内过多的水从细胞外转移到细胞内,造成脑肿胀和颅压增高,引起一系列身体机能的变化。

新闻中王师傅的情况不是病理性的,属于单纯因饮水过多导致的水中毒。临床上常见的水中毒患者,一般患有基础性原发病。

一次喝多少水属于“过多”?专家说,没有明确的指标,具体要看每个人的缺水程度。

临床上一般将血浆渗透压和血钠值作为参考指标:血浆渗透压正常值为280~310mmol/L,



如果血浆渗透压在250~260mmol/L,属于轻度水中毒,患者会感到疲倦、表情淡漠、食欲减退、皮下组织肿胀,一般没有大碍,限制摄入量或者吃点利尿剂即可,过一段时间症状会自行缓解。

如果血浆渗透压继续下降至240~250mmol/L,属于中度水中毒,患者会出现头晕、意识改变、嗜睡等症状。

如果血浆渗透压继续下降至230mmol/L以下,患者会出现抽搐甚至昏迷,属于急危重症水中毒。如果血钠值在48小时内迅速下降至108mmol/L以下,会导致神经系统永久性损伤或死亡。中度和急危重症水中毒患者一定要尽快就医。

老人、孕妇等
是水中毒的高发人群

专家说,正常人一般很少发生水中毒,因为身体有调节机制。但是老年人、孕妇、运

动达人以及在高温环境中的作业者要注意。

老年人在心、肾功能不全的情况下,水液代谢会出问题。

女性在怀孕期间,内分泌激素如绒毛膜促性腺激素的分泌,会导致水钠滞留。

运动达人出汗多,健身后如果一口气喝太多纯水,也可能引发水中毒。

长期在高温环境中作业的人容易中暑,如果只喝水、不补盐,容易出现水中毒。

有基础性原发病的人,比如抗利尿激素代偿性分泌增多、抗利尿激素分泌失调综合征、肾上腺皮脂功能减退、肾脏排水功能障碍、颅脑损伤等,这些病会影响水液代谢,容易引起水中毒。

补水要遵循少量多次的原则

专家说,夏季人们爱出汗,补水时不要一口气猛灌,而是要少量、多次,比如每次小口喝100~200ml,间隔时间为半个小时。

最好喝温水,不要喝冰镇的水,避免刺激肠胃。如果出汗比较多,最好喝点淡盐水或者运动饮料,保持体内的电解质平衡。不要喝纯净水,因为纯净水中几乎没有矿物质,所以最好喝白开水。

大河

出门看天

丝毫没见秋的影子,依然是炎热、闷热。在副热带高压的直接控制和外围高压区影响下,晴热高温持续,另外,还需注意防范午后局部的对流天气。周日(12日)最高气温将达37℃,最低气温在26℃左右。本轮高温体现出最高气温不算特别高,但湿度大、体感闷热的特点。请有关部门做好防暑降温工作,市民午后尽量减少户外活动,高温条件下作业和白天需要长时间进行户外露天作业的人员,应当采取必要的防护措施。

“高温天”和“酷暑”,其实就是35℃和37℃的区别。在气象上对“热”有两个标准,一般把超过35℃的日子叫“高温天”,超过37℃就算是“酷暑”。

今明后天天气	8月10日		多云到晴,局部有分散性阵雨雷雨阵雨 25℃~35℃
	8月11日		晴间多云 27℃~36℃
	8月12日		晴间多云 26℃~37℃

(感谢王颖提供信息)

清除席螨避开三大误区

螨虫在日常生活中广泛存在,容易导致皮肤过敏。东南大学附属中大医院皮肤科董正邦博士说,夏天是螨虫繁殖旺盛的季节,老年人和儿童被叮咬的居多,部位大多是四肢、面颊等。怎样清除席螨?

误区一: 开水烫用

100℃的开水在凉席上冲一下只能杀死部分螨虫,只有将凉席浸泡在开水中半个小时以上,除掉螨虫的效果才会明显,但是很多人做不到。

误区二: 太阳晒

太阳晒后,留在浅层的螨虫基本阵亡,但深层的螨

虫依然活跃。

误区三: 洒花露水

将风油精或花露水等洒在凉席上,不仅不能驱除螨虫,还易发生过敏。

除席螨啥方法最靠谱?董正邦博士介绍,用除螨机、吸尘器效果好,其强大吸力能把寄居在深层次的螨虫吸走。

董正邦提醒,如果不小心被螨虫叮咬,出现红肿、瘙痒、水泡等症状,不要抓挠,以防感染,应立即就医。平时要保持个人卫生,勤换衣物,开窗通风,尽量少去草丛和潮湿的地方。

晚综

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

出租出售

厂房、库房出租

位于交通路南段
源江区委东200米,一个300平方米,一个660平方米。15839583088

厂房出租

钢构 400 平方
米,银鸽大道北段路
东 13603474456

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址:市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:(32923) 男, 27岁, 1.78米无婚史, 本科学历, 公务员, 爱好运动。觅性格开朗的女孩。电话: 13137960297 微信: luohel6179

●征婚:(62640) 女, 34岁, 1.62米, 离异, 私企, 善解人意, 大方漂亮, 觅有责任心的男士。电话: 2116177 微信: 13523953597

●征婚:(31915) 男, 32岁, 1.78米, 无婚史, 大专学历, 私企, 踏实可靠, 觅善解人意的女孩。电话: 13193907179 微信: 13193907179

●征婚:(91767) 男, 41岁, 1.78米, 离异, 本科学历, 个体商户, 性格稳重, 觅懂生活居家的女士。电话: 2121213 微信: 13193907179