

“桑拿天”来袭 谨防中暑

3类人群尤需注意 3种疾病注意防范

□见习记者 田亚楠

本报讯 进入8月,闷热潮湿的“桑拿天”强势来袭。周口市气象台8月4日9时发布IV级高温预警,8月4日至8月8日,我市将持续高温闷热天气,最高气温将超过37℃,个别乡镇最高气温将突破40℃。潮湿闷热容易中暑,广大市民需要注意防范。

今年6月的高温让人记忆犹新,全市最高气温突破了40℃。不过本轮高温总体不会有6月那么高,但是湿度较大,昼夜温差小,体感舒适度比较差,闷热感更强烈。

3类人群谨防中暑

“桑拿天”极易使人中暑,老人、儿童、室外作业者这3类人群尤需注意。

“桑拿天”高温高湿,很容易使老人的基础代谢增加,机体负担过重,水盐丢失,体内电解质紊乱,从而引起自身基础病变的加重,导致疾病复发。所以,老人白天不要长时间在户外活动,应午睡以增强身体抵抗力。

由于儿童的免疫功能发育还不完善,体温中枢的调节能力要比成人差,

对“桑拿天”的湿热通常很难适应。因此,要尽量减少儿童的户外体育活动,运动后应适当喝一些盐开水或绿豆盐汤。

在“桑拿天”室外作业的人群,如不及时补充水分和盐分可导致水盐代谢障碍,极易中暑。因此,室外作业人员一定要经常在阴凉、干燥且通风的环境中适当休息,避免阳光的长时间垂直照射。同时要劳逸结合,工作2小时至3小时后休息调整。

3种疾病注意防范

“桑拿天”不仅气温高,而且湿度大,人在这种环境中新陈代谢明显加快,容易诱发多种疾病。

“桑拿天”是感冒高发期,尤其是长时间吹空调或吹电风扇,会出现咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等感冒症状。建议不要长时间在低温空调下滞留,晚上睡觉时应尽量开窗通风,老年人进冷气房间前要把汗擦干。

“桑拿天”闷热、潮湿、气压低,细菌霉菌滋生繁殖快,应特别注意饮食卫生。如果你是属于体质虚寒者,或是患有急性或慢性胃肠炎,则尽量不要

吃冷饮,因为冰淇淋、雪糕等冷饮中均含有胆固醇、糖和淀粉等成分,吃冷饮影响正常的食欲,又会使腹泻加重。

闷热天气出汗多,血液黏稠度增加,为血栓形成创造了条件。同时,由于普遍使用空调,室内外温差大,进出室内外时,血管会突然收缩或扩张,血压随之波动,易引发血管痉挛。另外,在“桑拿天”,健康人也会感到胸闷、憋气,原有高血压病、冠心病的患者,就更容易发生急性左心衰、心绞痛、急性心梗、脑出血、脑血栓,甚至是猝死,其发生率都比平时高得多。

5项建议时刻谨记

平安度过“桑拿天”,在日常生活方面要格外注意。

穿宽松的衣服

在炎热的夏天,人们应该穿一些比较宽松的棉质衣服,这样就能够帮助身体中的热量更快的散发出来,同时也能够使汗液得到快速蒸发,对于降低体温预防中暑有一定的作用。

多食水果蔬菜

对于新鲜的蔬菜还有水果,像西

红柿、西瓜以及苦瓜等,是非常有效的预防中暑的食物,预防中暑也可以多补充蛋白质,吃一些蛋、豆类的食物。

充足睡眠养足精神

夏天中午,酷暑炎炎,人们容易疲劳困倦,适当的午睡不仅可以避开高温还可以养足精神,使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的好方式。

适当饮水补充水分

高温酷暑的夏天,不论运动量大小都要及时补充水分。对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液的大量排出,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质。千万不要等口渴时才饮水,因为口渴表示身体已经缺水了。

户外活动携带防暑药品

夏季10时至16时在烈日下活动,中暑的可能性是平时的10倍。因此,居民夏天出行应尽量避开中午前后时段,户外活动应尽量选择在阴凉处进行,并携带防暑药物,如藿香正气水、清凉油等。若出现中暑症状可及时服用防暑药品缓解病情。②15

足球从娃娃抓起

8月2日,周口市体育场内,一群3岁至4岁的少儿们正在教练的指导下进行足球比赛。蹒跚追逐、稚拙盘带,围着小号球门闹成一团的少儿在体验着足球的快乐。兴趣是最好的老师,越来越多的儿童爱上了足球运动。①9

记者 刘俊涛 摄



“工会相邀 情定七夕” 淮阳区举行单身职工联谊会



单身职工们在做互动游戏

□记者 侯俊豫 通讯员 张艳平 文/图

本报讯 为加强产业工人队伍建设,引导淮阳区广大青年树立正确择偶观、恋爱观、家庭观,拓宽他们的交友渠道,7月30日、31日,七夕节前夕,淮阳区总工会组织辖区近百名单身职工在焦作云台山举行了“工会相邀·情定七夕”单身职工联谊会。

本次联谊会不仅设置了游戏互动、现场表白等环节,还精心安排了趣味登山活动。通过“小蜜蜂嗡嗡嗡”“千里姻缘一线牵”“绑的就是你”“抢凳子”等游戏互动,单身职工们逐渐敞开心扉,在爱的舞台上大胆展示自我、在沟通交流中增进友谊、在加深了解中收获真情。现场气氛热烈、活泼,处处洋溢着浪漫的色彩,7对男女嘉宾擦出爱的火花,浪漫牵手,联谊会达到了预期效果。

淮阳区总工会负责人称,他们将继续聚焦青年职工生活、工作需要,主动服务,积极搭建安全、可靠、便捷的线上线下婚恋交友平台,为单身职工提供相识相知的机会,为职工办实事办好事,用心当好职工的“娘家人”。②7

“七夕节”市图书馆里品“诗情书艺”

□记者 黄佳

本报讯 8月4日,市图书馆与市美术馆在一楼智慧空间共同举办七夕诗会,以诗传情,开启中国式浪漫,20多名诗词爱好者参加活动。

爱情是人类永恒的话题,是诗歌不朽的意向。从《诗经》中的“巧笑倩兮,美目盼兮”到《鹊桥仙》中的“两情若是长久时,又岂在朝朝

暮暮”,诗词里的纯美爱情,总能让人怦然心动。

活动现场,诗词爱好者朗诵的经典诗篇既有《鹊桥仙》《长恨歌》等古典诗词,也有《致橡树》等歌颂爱情的自由与平等现代诗歌,也有《与妻书》感人至深的革命烈士情书。“在天愿作比翼鸟,在地愿为连理枝。天长地久有时尽,此恨绵绵无绝期。缠绵悱恻的爱情在诗词里体现得淋漓尽致。”朗诵者杨艳春

说,七夕是中华传统文化里最富有浪漫色彩的节日,重温经典诗词,再次感受到了文化的温度与力量。

朗诵完毕,20位诗词朗诵者还将自己朗诵的诗词写成书法作品。据介绍,今年,市图书馆在传统节日当天都会推出文化活动,以此推动传统节日的创造性转化、创新性发展,越来越多的人正在通过此类活动感受传统文化魅力,增强文化自信。②2