

最热夏季 我们如何防御

面对阵阵热浪,市民们在降温这件事上可以说是铆足了劲。各种能给人带来凉意的家电轮番上阵,只为在夏日抓住清凉。在如此极端的天气下,我们应该怎样预防中暑?出现中暑症状后,我们应该如何处置?

市民高温天出行 随身携带清凉饮品

晚报讯 15日下午,南通市气象台发布消息,南通(兴东)国家观测站气温40℃,打破了1961年以来南通地区气温历史最高纪录。市中医院专家提醒:高温天中暑事件频发,市民要做好防暑措施。

中暑会有大量出汗、口渴、四肢无力、头昏眼花、胸闷、恶心呕吐、体温升高等症状,严重时还会导致呼吸困难、昏迷,危害人们的身体健康。

“中药里有一些解暑良药,如将白茅根、菊花、乌梅三药合用代茶饮,不仅可以清热解暑,还可去燥降火,酸甜爽口,适合在高温、高热环境中工作或生活的人群。”市中医院药剂科副主任药师严玮告诉记者,此方

需取白茅根5克、菊花2克、乌梅3克。将3味药放入杯中,加500毫升开水,加盖闷泡30分钟即可饮用。除此之外,市民们常喝的绿豆汤也能够起到消暑解渴的作用,绿豆与芦根、白茅根合用,共奏生津止渴、祛暑利湿之功效。

市中医院治未病中心副主任中医师於悦表示,市民在高温天出行时,应随身携带饮用水或清凉饮品,以及藿香正气丸、仁丹等药品,以备不时之需;户外工作者应尽量避免长时间在高温环境下作业,适时补充水分及电解质。“若发现有人中暑晕倒,我们要立即把患者转移至阴凉处,解开其衣扣,并采取物理降温的方法,降低患者体温,同时拨打120请求救援。”於悦说。

记者俞鑫城

室内也要防中暑 出现症状不要硬扛

晚报讯 南通瑞慈医院急诊科主任孙延美介绍,今年夏天,该院急诊内科收治的中暑患者中,除了高温、户外作业的劳动者,最多的就是居家的老年人。

孙延美表示,天气炎热,很多老人都会选择不出门来避暑,但实际上并不只有暴晒才会引发中暑。和年轻人相比,老年人自身体温调节功能差,散热不好、出汗少,尤其不少老年人都患有高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病,比常人的中暑风险更高,因而在闷热或者通风情况不好的室内环境中,也很容易出现中暑现象。他提醒广大市民朋友,特别是年老体弱者,要控制好基础疾病,在家中备足防暑降温的药物,高温天除了减少外出,更要注意室内温度、湿度,多通风、多饮水。

针对近期频频登上热搜的“热射病”,孙延美解释说,中暑依据其轻重程度可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,重症中暑的类型包括热痉挛、热衰竭和热射病。热射病是高温相关急症中最严重的情况,一旦发生,病情进展快,死亡率高达90%。随着生产生活条件改善和大众防范意识增强,近年来医院接诊的中暑患者中,达到重症中暑的程度才来就诊的患者有所减少,但市民朋友们仍需提高警惕,避免因出现轻微中暑症状处理不及时,降温防护措施不到位而发展成热射病的情况。

南通瑞慈医院急诊科专家提醒:眼下,虽然经过一轮降雨气温略有降低,但高温时段,市民朋友们依然要注意防暑降温,减少中暑发生的可能。通讯员王丽君 记者冯启榕

海洋馆动物也热 采用物理方法控温

晚报讯 昨天上午10时许,一辆载着满满冰块的大卡车停在南通海底世界门口,产品部经理康盼喊来几名同事一起卸冰块,他说:“今年高温季节特别长,让我们遭遇前所未有的挑战。”

在常人眼里,海洋馆是室内景区,夏季借助空调完全可以让动物们轻松生活。“今年夏天持续高温,室内温度、展缸水温自然上升,仅靠以往办法还不够。刚才从外面运来的冰块,就是为降低和控制各展缸温度购买的,最近一个多月一天投放两次。”康盼告诉记者,别看他们一次投放不少冰块,但降低水温仅0.5~1.0℃,投放冰块更多是起到控制温度的作用。此外,他们还通过添置排风扇的办法达到控温效果。

每天下水的“美人鱼”们对展缸水温自然更有体会。今夏是沈俊美入职南通海底世界后的第3个夏季,她的最大感受是今年展缸水温明显高于以往,“我们的表演场

所叫‘海底隧道’,是海洋馆内最大的展缸。虽然每天两次投放冰块,但展缸内采用的是循环水,缸内水流比较复杂,经常出现不同温度的水层,就像‘三明治’。展缸最上层往往是热水,我一入水,有时连气都憋不住……”

盛夏期间,海洋馆动物的饮食会有一些调整。康盼说,以海狮、海豹为例,春秋冬季以鲱鱼为主,现在改为青占鱼。青占鱼和鲱鱼营养价值相仿,但脂肪量相对较少,更适合夏季食用。夏季动物活动量有所减少,食量打了八折左右。另外,他们通过在食物中投放微量元素、维生素C和鱼用多维的办法,保证水生动物的营养。小熊猫、长鼻浣熊等哺乳动物在保证足够食物供应的同时,增加了蔬菜、水果的供应量。

“对我们来说,今夏是一次前所未有的挑战,经过事先周密的安排和准备,迄今为止每只动物都生活得健健康康。”康盼说。

记者王全立

为家乡少年圆梦 老兵王友成捐赠10万元



王友成(资料图片)

晚报讯 15日,泰州兴化市安丰镇政府给通沙汽渡发来感谢信,有75年党龄、96岁的汽渡离休老干部、新四军老战士王友成同志捐赠10万元为家乡少年圆梦的事迹,才为单位知晓。

王友成家兄妹7人,其为长子,17岁参加革命,1947年入党,曾参加过兴化独立团解放兴化城等战役。1958年,他转业至南通市交通局、通沙汽车轮渡管理处等工作,现已是96岁高龄,身体状况尚可,兄妹中只有两弟尚在。解放后党和政府保送其小弟上了大学,成为工程师。

一生跟党走,是王友成的初心,也是一辈子的行动。通

沙汽渡党委书记、董事长、总经理朱广明介绍,离休后的30多年来,王友成坚持不懈地奉献。1999年,他将40年革命斗争的经历整理成文,并创作诗词40多首。描写抗日战争的《血战兴化城三垛伏击战》、解放扬州的《追忆硝烟散尽日》、海防斗争片段《千里海疆换新颜》等文章,成为南通中小学革命历史教育的宝贵素材。2019年1月10日,他写下遗嘱,拿出5万元作为党费上交。

他一直牢记地方党和政府的恩情,决定从微薄积蓄收入中,取出10万元,帮助家乡安丰镇青少年,特别是战争中牺牲烈士的后人,完成人生的梦想。

记者龚秋瑾

市残联和人社局主办就业专场招聘会 助残疾人大学生实现就业梦

晚报讯 昨天上午,南通市2022年残疾人大学生就业专场招聘会在南通人力资源市场举行,28家用人单位提供48种岗位。

本次招聘会岗位涵盖CAD制图、家具设计、电子工程等一些较高层次的就业岗位,同时也提供一些辅助工、操作工等门槛较低的岗位。

世界最大的“汽车乘员保护系统”生产商——瑞典奥托立夫南通公司除了提供切割技工、缝纫印花熨烫岗位,还想招聘一名人事培训师。瑞典奥托立夫南通公司在南通开发区投资落户以来,8年时间聘用残障职工150余人。该公司人事部门员工姜晓琴说,人事培训师岗位希望招到一名会手语,也有一定言语交流能力的听障员工,“将来主要的工作是负责与新入职的听障职工沟通。”

南通鑫晶电子科技有限公司提供产品工艺、制程工程师和质量检验员等岗位。“公司由从事半导体封装近20年,拥有丰富技术、生产管理经验的团队组建,针对国内外中高端超大规模集成电路细分市场,提供封装、测试一站式服务。”该公司人事经理赵金英介绍,薪资由绩效考核加上年终奖组成,按规定缴纳五保、提供免费

工作餐、享受法定节假日加班补贴等。

今年以来,疫情防控形势严峻复杂,高校残疾人毕业生“就业难”的问题显得尤为突出,面临着求职成本增加、就业压力加大、就业信心受挫等多重难题。全市各级残联想方设法、千方百计、多措并举,全力护航高校残疾人毕业生实现更加充分更高质量就业。

“我市为残疾人毕业生按照‘一生一册’的要求建立就业援助台账资料。”市残疾人服务中心主任王玉娟介绍,市残联还对毕业残疾人大学生开展线上职业生涯规划培训,联合总工会和人社、税务等部门开展“优岗利民保就业 良政惠企促发展”等活动。同时,依托按比例就业年审工作,动员有用工需求的单位,预留工作岗位招录残疾人大学生。

“用人单位诚意满满,提供岗位的薪资较以往有所提高,希望残疾人大学生都能找到一份心仪的工作。”市残联副理事长唐向东介绍,截止到目前,我市104名应届高校残疾人毕业生就业服务率为100%,其中49名有就业意愿的残疾人大学生,34人已实现就业,就业率为69.39%,55人选择继续深造或暂不就业。

记者尤炼