

太原市“道德榜样”刘涛：

# 在烈焰中淬炼的铮铮男儿

他,纵身火海,踏火而歌,16年来,始终战斗在消防救援一线;“时代新人说”的演讲比赛有他获奖的身影,“全国向上向善爱岗敬业好青年”评选中有他提名……他,是太原市消防救援支队高新大队学府站指导员刘涛,35岁的他,用奉献和忠诚铸就新时代的“火焰蓝”,以“敬业奉献”入选2022年太原市“道德榜样”。



水火无情 义无反顾

“哪里有险情,哪里就有我们。”初识刘涛,话语坚定是第一印象。自2006年入伍,16年来,他一直奋战在基层消防救援一线,参加灭火救援2800余起,急难险重任务500起,营救群众280人,挽回财产损失3000多万元。曾经一次次的纵身火海,让他用满腔的赤诚和热情捍卫着城市安全,在水与火的洗礼中践行着党员本色。

发生在2015年的那场火灾让刘涛记忆犹新。“那是3月14日。”刘涛回忆,当日下午3时许,我市小店区西温庄乡木材厂发生火灾,因紧邻武宿机场而火情危急,现场指挥部下达命令:死守阵地!他奋不顾身带领战斗小组顶着烈焰冲入火海。厚重的战斗服打湿烤干数次、消防车挡风玻璃被烤裂、头盔也被烤变形……十几个

小时的坚守,终于换来大火的成功扑灭。

心中有百姓,救民于水火,是刘涛工作的真实写照。2021年7月,河南省多地发生特大暴雨,导致洪涝灾害发生,这一次,刘涛又主动请缨,带领1车6人随山西总队增援队伍参加抗洪抢险。“48个小时,与时间赛跑,他没喊过一声累。”战友回想起刘涛在抢险现场时的表现难掩敬佩。在洛阳偃师坝体塌方除险任务中,刘涛带头第一个跳下去,清理坝体,筑牢坝基,修复了堤坝;在福瑞城小区,3.2万平方米的地库积水约5万立方米,从侦查警戒、勘察地形、制定方案,到筑堤导流、铺设水袋、架设抽水设备,刘涛与队友坚守48小时,艰难完成了排涝任务,赢得了群众赞誉。



苦练技能 铁汉柔情

2006年至2019年,先后荣立个人三等功7次;2015年,公安部消防局“全国优秀中队指挥员”;2021年,“时代新人说——恰是百年风华”演讲比赛总决赛银奖……刘涛的履历表上各项荣誉亮眼,背后隐藏着这位沙场技术尖兵“十年磨一剑”的点滴。

没人能想到,刚入伍时的刘涛身高只有一米六几,体重不足50公斤,先天身体素质的差距并没让他气馁。“先天不足后天补。”刘涛心里暗自较劲儿,据他的老队长回忆,在单杠杠训练中,刘涛的大臂肌肉拉伤,双手磨出血泡,血肉与单杠黏在一起,他依旧咬牙忍痛坚持。功夫不负有心人,2012年,刘涛参加山西消防总队基层指挥员比武竞赛,

取得团体第一的同时获得了三项个人项目第一。在随后几年山西消防总队组织的各项比武竞赛中,刘涛战绩赫赫。

在外面,他是人们眼中的“超级英雄”;对家里,他却心里暗藏满满愧疚。父亲患癌手术治疗、孩子生病高烧不退,每一次他都因为不能离开救火现场而感到心中有愧,正是有了家人的理解和支持,他才能扎根基层岗位履行奉献的天职。他常说,既然选择了消防,就要在水火中淬炼。

记者 李晓琳

践行社会主义核心价值观

## 专家支招有效应对“高温病”

连日来,北方多地出现高温天气,太原气温也超过37℃,各种“烤”验接踵而来,人们纷纷大呼受不了。每到这个时候,医院急诊就多了不少中暑、心脑血管疾病、急性肠胃炎等“高温病”患者。为此,医生和疾控专家特别提醒,高温酷暑,户外工作者一定要注意防暑降温,老人、儿童等更要多喝水、避免在气温高时出门。

### 01 考生做好饮食卫生

气温直逼40℃,高温难耐,来块冰西瓜,喝杯冰可乐,成为不少年轻人的避暑首选。事实上,气温升高,极易导致食物、食材变质腐败,每年夏季,吃出来胃肠炎、感染性腹泻的患者都不少,情况严重者甚至出现多器官衰竭、休克。

此前,省人民医院收治过一名中毒休克的患者,起因就是吃了一份变质的小吃,所幸及时治疗,才避免严重后果。夏天没有保存好的食物最易造成细菌感染,造成感染性腹泻等疾病。专家提醒,市民要谨防病从口入,尤其是中考期间,家长一定要注意考生的饮食卫生,少点外卖、不吃隔夜菜,冰箱里的冷饮、水果分隔保存,以防细菌交叉感染。

### 02 中老年人要“护心”

李大爷患冠心病多年,几天前的深夜,他突然气喘胸闷、剧烈咳嗽,大汗淋漓,家人赶紧送他到医院抢救,突发心脏衰竭的老人才转危为安。

专家表示,夏天是心脑血管疾病的发病高峰。天气炎热,人体体表血管明显扩张,血液集中在体表,大脑、心脏的供血相对减少,同时,天热人体水分流失快,补水不足,血液粘稠度增高,易形成血栓,诱发心绞痛、心肌梗死。

因此,中老年人高温天一定要多喝水,避免在天气最热的时段外出。对于患有冠心病、高血压、糖尿病、心肌炎等疾病的心衰高发人群,要注意按时服药。如经常出现满头大汗、手脚无力,情绪不稳定,心慌、胸闷胸痛、憋气,胸前区发闷、压榨痛,走路心慌气促等不适症状,可能就是心血管疾病的早期信号,一定要及时就医。



### 03 户外活动需防暑

20岁的小齐是一名外卖员,前两天室外预报温度36℃,中午时段,市民都不愿出门,外卖订单反而增多,他顶着高温连着了五六单,下午3时左右便觉得头晕恶心,眼前发黑,所幸路边就有家药店,他赶紧买来藿香正气水服下,又在空调房里呆了一会儿,才有所好转。

医生表示,高温天气,人体可能出现一系列生理功能改变,易中暑,稍事休息即可缓解,但严重者可能出现热痉挛、热衰竭,如果发生热射病,则会出现昏迷、器官功能障碍,有生命危险。

除了外卖员、快递员等户外工作者,许多疫情防控人员也需要在高温环境或高温天气下工作,而且他们在工作中需要穿戴

各类防护用品,不利于自身散热和体温调节,大量出汗且不能及时补充水分,极易导致脱水、电解质紊乱,引起中暑。

因此,省疾控中心提醒,高温天气下,户外活动者、重体力劳动群体更应注意预防中暑。相关单位要提前准备一些防中暑药物,以备不时之需。户外活动要避开高温高湿时段,应缩短或调整户外劳动时间,尽量多喝水、适量补盐、饮食清淡、不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。当出现中暑先兆症状或轻度中暑时,特别是感到头晕、意识模糊时,应立即离开高温作业环境,到阴凉安静地方休息,及时补充清凉含盐饮料。对重度中暑者,做好降温措施的同时,迅速送往医院抢救。

### 04 宝宝莫要留车里

专家一再强调,千万不要将婴幼儿或儿童单独留在车里。每年都会看到有粗心的家长,将宝宝单独锁在汽车里,高温天气,这样十分危险。

因为阳光照射下车内温度会迅速升高并造成危险,即便车窗留了缝隙,车内温度还是会在停车后10分钟内上升近7℃。婴幼儿和儿童若被独自留在停放的车辆中

无人看管,导致严重中暑、甚至死亡的风险特别大,一旦救治不及时,后果不堪设想。

记者 魏薇



勤俭节约 从小做起

## 晋阳街小学倡导文明新风尚

本报讯(记者 司勇)6月19日小店区消息,临近毕业季,晋阳街小学适时开展“拒绝豪华生日宴、谢师宴、升学宴”活动,倡导文明新风尚。

勤俭节约是中华民族的传统美德,是中华民族宝贵的精神财富。为了引导全体师生、家长树立正确的人生观、价值观、世界观,增强时代责任感,营造勤俭节约、反对浪费的良好氛围,晋阳街小学开展了“拒绝豪华生日宴、谢师宴、升学宴”活动,同学们积极响应号召,认真签署“拒绝豪华生日

宴,倡导文明新风尚”倡议书。

倡议书意图通过大手拉小手,引导学生树立节约观念。同时要求家长树立正确的育人观念,倡导文明新风,杜绝大操大办生日宴、升学宴、谢师宴等铺张浪费的不良现象;不参与生日宴、升学宴、谢师宴等宴请活动,为孩子树立榜样,营造良好成长环境。

此外,学校通过班会课,大力宣传节约光荣、浪费可耻的思想观念,引导学生养成“勤俭节约,从小做起”的观念。

反对浪费 崇尚节约

## 酷暑下的文明考验

树下阴凉处的休闲座椅上,敞胸露怀的壮汉直接“躺平”;游人如织的食品街里,边走边吃,掉在地上的食物用脚一踢了事;夜幕下的烧烤摊位,三五“膀爷”推杯换盏大声喧哗……酷暑高温天里,部分市民的随意之举大煞风景,没经得起文明的“烤”验。

“这人自己倒是会享受,也不顾及别人的感受。”6月18日下午4时许,桃园二巷南侧街边树下一处休闲座椅上,一位中年男士上衣全开地横躺着,引得路人纷纷侧目,正好途经此处的一位大妈看到如此情形,加快脚步走过去。记者注意到,高温炙烤下的街道,树荫下是不错的乘凉处,但是,全然不顾他人感受,只图自己一时“凉快”的做法确实不合适。

傍晚时分,微风轻拂,食品街逐渐喧闹起来,不少游人开始了“逛吃”模式,好不惬意。忽然,一个不和谐的画面映入眼帘,只见一位20多岁的年轻女孩手里拿着一串烤肉边走边吃,一下没咬实在,一块肉掉在了地上。女孩条件反射地用脚

将肉往路边一踢了事,可是由于力度不够,肉块只“挪”了一小截距离,她却扬长而去,过往路人一不小心就会踩到脚底。一旁的环卫工人看到后,上前将地上的肉块清理到了垃圾桶里。

盛夏时节,路边的大排档、烧烤摊是一道“风景”,然而,部分食客的举动却为文明“抹黑”。夜幕降临,北大街附近一家烧烤摊的生意相当火爆,不仅店内食客云集,就连店外也支起临时餐桌,桌桌爆满。“这杯我喝了,你们随意。”“不行,不行,你得自罚三杯!”一桌“膀爷”食客酒兴正酣,全然不顾其他食客的感受,大呼小叫的劝酒声不断传来。再看他们的桌子下面,用过的餐巾纸、喝完啤酒的空瓶子、烟蒂等随意丢弃在地上,环境卫生因此大打折扣。

对此,不少市民表示,高温酷热,不文明、不恰当的举止,会更加影响人们的心绪。请每一位市民注意自己的言行举止,共同创造更加文明的夏日环境。

记者 李晓琳

文明亮剑