

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，救人于水火，是刘涛工作的的真实写照。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。

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，在单双杠训练中，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”；在家里，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



苦练技能 铁汉柔情

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，太原气温也超过了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、儿童等更要多饮水、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补水，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，心前区发闷、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，他顶着高温连着跑了五六单，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

反对浪费 崇尚节约



## 酷暑下的文明考验

树下阴凉处的休闲坐椅上，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