

高温来袭 防暑降温这样做

太原市气象台6月22日发布高温黄色预警。持续高温天气，中暑风险增加。如何科学防暑？中暑后如何急救？6月22日，太原市人民医院健教科主任郝京提醒，高温来袭，长时间在室外作业或运动的人，容易出现中暑，严重的会引发热射病，公众要高度重视，正确做好防暑降温工作。

日常防暑 生活细节要记牢

“高温天气，要做好日常防护，调整生活习惯。”郝京提醒，要避免高温时段外出，尽量将户外活动安排在早晨或傍晚，避开10时至16时烈日时段。

若外出，要佩戴遮阳帽、太阳镜，使用防晒霜，并选择浅色、宽松、透气的棉麻衣服，利于散热。

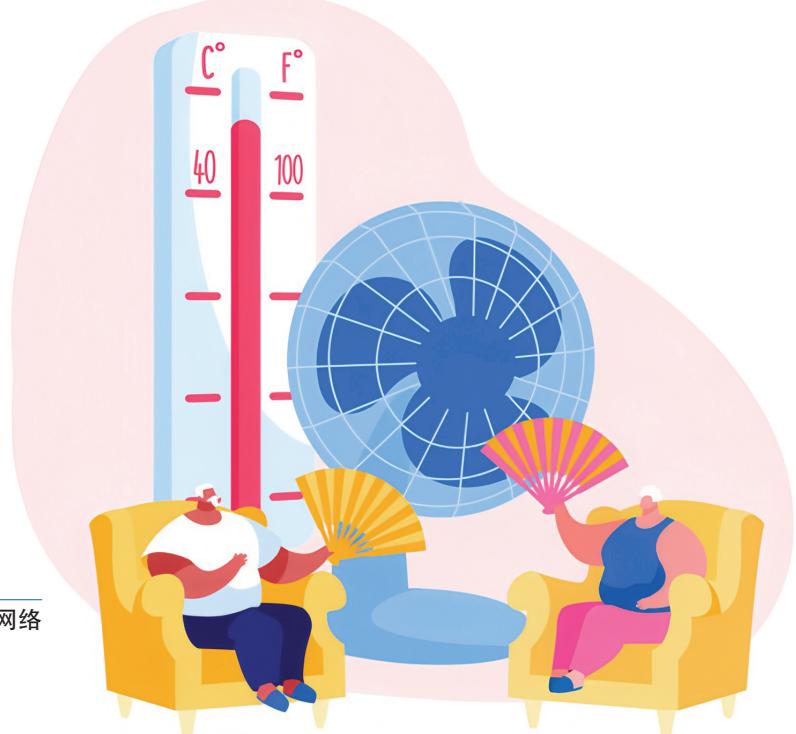
科学补水，少量多次，饮用白开水，每天饮水至少1.5升至2升。出汗较多时，可补充含电解质的饮品，如运动饮料或淡盐水，避免一次性大量饮水导致

电解质失衡。饮食宜清淡，可增加富含钾的食物，如香蕉、豆类，增加优质蛋白质的摄入，减少高油高糖食物摄入。

保证充足睡眠，午休时间不超过30分钟；保持情绪稳定，可通过冥想、听轻音乐等方式舒缓烦躁心情。

合理使用空调或电扇，避免室内外温差过大，建议空调温度不低于26℃，避免冷风直吹；定时开窗通风，保持室内空气流通；空调房内可用加湿器保持湿度，防止干燥。

图片来源于网络



中暑急救 快速降温很重要

一旦中暑，如何急救快速降温？郝京表示，要识别中暑先兆，若出现头晕、口渴、多汗、注意力不集中或体温略升，大于38℃，要立即转移至阴凉处休息；用15℃至20℃的凉水擦拭皮肤，或用湿毛巾包裹冰袋置于颈部、腋下等血管丰富处，避免冰块直接接触皮肤。意识不清者，需侧卧防误吸，禁止喂水；意识清醒者，可少量补充水

分。及时拨打急救电话，持续监测体温，直至救援到达。

“老人、儿童及慢性病患者等特殊人群，需加强防护。”郝京特别提醒，这些特殊人群避免单独外出，要穿着透气、宽松衣服，家中常备体温计监测体温变化；户外工作者，要定时休息，随身携带防暑药品，如藿香正气水、风油精。

“可选择中医调理去火。”郝

京提示，肝火旺，表现为眼干、易怒，可用金银花5克、菊花3克煮水喝，按揉太冲穴；肺火旺，表现为咽痛、咳嗽，可用金银花5克、百合5克煮水喝，按揉鱼际穴；心火旺，表现为心烦、失眠，可用莲子心泡水喝或饮用酸枣仁茶，按揉内关穴；湿热体质者，可饮用荷梗陈皮山楂水，或煲五指毛桃茯苓汤，健脾祛湿。

记者 刘涛



6月24日晚，山西艺术职业学院举办“仲夏夜梦如‘乐’而至”经典音乐剧选段音乐会。

张澍宏 摄

溺水高发期 务必多留意

炎炎夏日，酷热难耐，人与水自然更加亲近，不少人会选择在水中觅得清凉，放松身心。河流、水库、水塘、溪流等地，成了人们寻找清凉的好去处，殊不知，这些缺少管理和开发的地方暗藏各种危险因素，随时可能对下水者造成致命伤害。

市消防救援支队的水域救援人员介绍，野外水域之所以危险，主要是缺少开发，存在各种复杂情况，容易对下水者造成不良影响。首先是水况复杂，野外游泳时，游泳者可能遭遇暗流、漩涡、水草等，容易发生意外；其次是水质不稳，野外水域的水未经消毒，水质差，细菌多。一旦与皮肤伤口接触，易造成病毒、寄生虫入侵；再次是水温不定，夏日气温高，水面与水下温度差距大，极易造成抽筋，进而增加呛水甚至溺亡风险。另外，野外水域人员稀少，一旦发生意外，很难第一时间求救或被救，存在很大的安全隐患。所以在野外水域游泳玩水务必谨慎。

除不擅自进入未开发未对公众开放的水域外，还不要在滩涂、河道、山脚、泄洪道等区域游览、野营和露宿，还要增强涉水活动安全意识，遵守安全规定，不在危险位置拍照、嬉戏，警惕落水、跌落等风险。

看到有人落水如何施救？救援人员介绍，施救者此时更要冷静分析，不要直接跳下水或手拉手施救，因为结成“人链”后，一旦有人因体力不支而打破“平衡”，会使多人落水，易导致群死群伤。可在岸上通过“喊、叫、伸、抛”法施救。“喊”：大声呼喊，寻求周围更多人的帮助；“叫”：拨打110、119、120等报警求助；“伸”：在确保自身安全的情况下，将树枝、木棍、竹竿等递给落水者；“抛”：将泡沫块、救生圈、密封的空塑料瓶等漂浮物抛给溺水者，帮助其漂浮待援。

如果具备下水救援的条件，救援者要从背后接近溺水者，再托起他的身体，让头露出水面，侧游上岸。

需要特别注意的是，暑假即将到来，家长务必加强对孩子的安全教育，尤其是防溺水教育，防止溺水事故发生。

记者 申波

上门服务解决用气难题

本报讯（记者 于健）“我家没天然气了，这可怎么办啊……”6月24日，太原天然气公司迎新街管理站接到求助电话。原来年近九旬的德奶奶因未及时缴纳燃气费，而导致家中停气。考虑到老人行动不便且不熟悉线上缴费流程，工作人员主动上门，帮助老人解决欠费停气问题。

接到求助电话后，工作人员

第一时间赶到老人家中。发现德奶奶独自居住，不熟悉线上缴费，工作人员便掏出手机，从打开缴费软件、输入用户编号，到核对信息、完成支付，“手把手”教老人线上缴费。工作人员还将操作步骤写在纸条上，标注关键环节，方便老人随时查看。

完成欠费补缴后，工作人员立即协调后台为老人加急恢复

供气。等待期间，他们主动对老人家中的燃气管道、灶具等设备进行安检，排查软管老化、接口松动等隐患，并向老人科普燃气安全知识。

随着燃气表“嘀”的一声，灶台上重新燃起蓝色火焰。德奶奶欣慰地笑了，紧握工作人员的手连声道谢。

夜查露天烧烤 净化城市环境

本报讯（见习记者 孙佳敏）连日来，清徐县城乡管理综合行政执法队主动出击，开展夜间露天烧烤油烟治理联合行动，通过规范经营秩序、强化执法监管，改善空气质量，优化生活环境。

此次行动，清徐县城乡管理综合行政执法队抽调执法力量组成巡查小组，聚焦群众集中反映的路段，重点治理露天烧烤占道经营、油烟净化设备未规范使用等问题。执法人员采取“定点值守+联合巡查”的方式，逐一排

查商户油烟净化设备安装、使用及清洗情况，对违规经营商户现场下达整改通知，开展普法教育，告知其相关法律法规。执法人员表示，露天烧烤分布散乱，流动性强，将继续加强巡查监管，不断完善长效管理机制。

