

# 中暑可致命!如果中暑要这样做

健康台州 疾病预防



本报记者 顾敏丹  
本报通讯员 王添溪 裘婧静 徐慧琇 朱依娜

这个夏天有点难熬,台州“炎值”担当,连日来霸居全国高温排行榜前十。市疾控中心提醒,高温环境下一定要小心中暑,出门应做好防晒措施,尽量避免在烈日下活动,注意劳逸结合。如果出现中暑症状不能缓解时,须立即送医。

## 中暑非小事

近阶段,随着天气升温,院前急救业务量日益攀升。

据统计,6月,台州市急救中心日均接听电话501次,较上月增长15.7%;日均有效派车137次,较上月增长22.3%;高峰期24小时接听电话达到627次。市区报警中暑病例,6月为20例,7月1日至7月14日,中暑病例已达53例。

6月22日,张先生被120紧急送往台州市立医院,他因长时间在高温下暴晒作业导致中暑昏迷,高热无汗,体温达40.5℃,确诊为“热射病”。重症中暑,引发患者肝脏、肾脏、肺等多脏器功能衰竭,情况十分危急。

从院前急救到抢救室、从急诊监护室到急诊病房,医护人员通过各种方法,对患者进行了快速降温和补液、碱化尿液、持续肾脏替代治疗、呼吸机辅助呼吸等综合治疗。经过急诊监护室6天救治和11天的康复治疗,目前患者已痊愈出院。

“这里有小孩喘不过气,急需送医……”7月10日晚8时20分,天台县公安局城东派出所民警在辖区开展日常巡逻时,接群众报警。民警赶到现场,看到一名4个月大的婴儿脸色发白,嘴唇发紫,呼吸困难,在妈妈怀里一动不动。

民警立即将婴儿和宝妈上警车,闪着警灯一路鸣笛驶向医院。5分钟后,警车到达最近的医院。经诊断,婴儿是由于天气过热导致中暑,在喂奶的时候又发生呛奶,无力将奶块咳出,才发生一系列症状。幸好及时送医,处置得当,目前,婴儿已无大碍。

7月10日,台州市第一人民医院急诊科连续收治了6名热射病患者,其中一人因年纪较大,送医时已昏迷,经全力抢救后不幸去世。

## 防中暑措施要跟上

最近的高温天气,普通室内办公的人已不好受,对于建筑、施工、环卫、冶炼等高温作业人员,以及奋战在抗疫前线的“大白”们而言,更是难熬。

我国已出台《职业性中暑的诊断》(GBZ41-2019),国家卫生健康委今年制定了《新型冠状病毒肺炎疫情防控人员防暑降温工作指南》等文件,来保护高温环境中的劳动者。记者采访了疾控专家,请他跟大家聊聊如何防暑降温、如何安全作业。

### (一)合理安排工作岗位

1.患有心脑血管疾病、慢性胃炎、呼吸系统中枢神经系统疾病、未控制的内分泌疾病(如糖尿病、甲状腺功能亢进等)及其他身体状况不适合从事高温作业的人员,不应在高温环境中作业。  
2.怀孕的疫情防控人员,不能在35℃以上高温天气期间从事室外露天作业,也不宜在33℃以上的工作场所中作业。  
3.其他因身体原因不适宜继续从事高温作业或高温天气作业的疫情防控人员,应当及时调整工作岗位。

### (二)科学安排作业时间

1.高温天气时尽量避开日光强烈、气温较高的时段(如11时至15时)工作,尽量选择早晚温度相对较低时段开展工作。  
2.加强人员轮换休息,降低劳动强度,缩短一次连续作业时间(高温环境下缩短到2小时以内)。

### (三)改善工作环境,加强个人防护

1.高温工作场所或高温天气户外工作场所,应配备必要的通风或降温设备设施,如防晒遮阳棚、移动式送风风扇、喷雾风扇或固定式空气淋浴设备等。  
2.用人单位提供隔热的个人防护用品。对于防护服内穿戴的衣物,应选择宽松、吸汗的衣物。

### (四)配备防暑饮料及急救物品

1.防暑降温饮料包括:糖盐水、盐茶水、含盐清凉饮料(含盐量0.1%-0.2%、水温8℃-12℃为宜)、绿豆汤等。  
2.高温工作场所应配备急救药品和物品,如仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹、避瘟散、生理盐水等防暑药品,以及冷水、冰块或化学冰袋、冰毛巾等降温用品。

### (五)倡导科学饮食

1.减少高脂饮食,增加富含优质蛋白、维生素等的食品摄入,如蛋、奶、蔬菜和水果等,控制高糖、酒精饮料的摄入和冰镇品的食用。  
2.严禁空腹上岗,注意补充水盐,忌缺水作业,工作前适量补充水、盐及矿物质,以含盐凉白开水、盐茶水为宜。

## (六)如何识别中暑先兆和中暑

1.中暑先兆:在高温作业环境下工作一定时间后,出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高但低于38℃,可伴有面色潮红、皮肤灼热等,短时间休息后症状即可消失。  
2.中暑:可分为热痉挛、热衰竭、热射病3种类型及其混合型。

在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动,大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛,伴有收缩痛,多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌,尤以腓肠肌显著,属于热痉挛。  
如果出现多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿,体温常升高但不超过40℃,可伴有眩暈、晕厥,属于热衰竭。  
如果出现皮肤干热、无汗,体温高达40℃及以上,谵妄、昏迷等,即为热射病。热射病也是中暑最严重的类型,易发生死亡。

## 中暑该如何急救

### 1.中暑先兆的处置

发生中暑先兆时,应立即停止工作,脱离高温环境,到阴凉通风处休息。如穿着防护服,要按防疫要求脱掉,补充含盐清凉饮料,并密切观察。

对于高温作业劳动者而言,识别中暑先兆,及时正确的处理,是非常重要的。

### 2.中暑的处置

(1)同中暑先兆一样,立即脱离高温环境,转移到阴凉通风处,脱去防护服和被汗水浸透的衣服。

(2)快速降温。用凉水或冰水擦浴、冰袋降温、扇风加快蒸发等散热措施,使中暑人员核心体温在10-40分钟内降至39℃以下,2小时降至38.5℃以下,降至38.5℃以后,停止一切冷敷等强降温措施。降温的同时,最好持续进行肌肉按摩,促进循环,不提倡采取药物降温措施。  
(3)补充水电解质。对仍有意识的中暑人员,可少量多次补充含盐清凉饮料、盐汽水等,但不可急于补充大量水分,否则会引起恶心、呕吐和腹痛等。由于软饮料、含咖啡因饮品、含酒精饮品会影响水分的吸收,不建议用于快速补水。  
(4)对症处理。用风油精或清凉油,涂于中暑人员的太阳穴;病人清醒时,可口服藿香正气水等药物;若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,使其苏醒;如中暑人员呼吸停止,应立即实施心肺复苏。一旦出现高热、昏迷、抽搐等症状,应将病人侧卧,头向后仰,保持呼吸道通畅,同时立即拨打120。

(5)快速转运。按照“先降温、后转运”的原则,当降温与转运矛盾时,降温第一、转运第二,转运途中持续降温,打开救护车空调或开窗等。

## 科协之窗·科普基地

### 闻香、识虫、制标本

# 温岭香草谷:将大自然还给孩子

本报记者林雅婷

走进温岭市市场根镇洋里村,满目苍翠,溪水潺潺。在占地近30亩的香草种植园中,60余种香草散发着清香。白墙黛瓦的香草谷自然科普教育基地(以下简称香草谷),坐落于山林之中。今年以来,该基地已吸引3000多人来此研学,亲子活动参与人数超过2000人次。

6月30日,在台州市科协举办的授牌仪式上,香草谷自然科普教育基地接过浙江省科普教育基地牌匾。

## 昆虫世界

“蜜蜂居然有这么多种类型。”“飞蛾还能长到这么大?”“这个海伦娜蝴蝶的翅膀好像会发光!”……近日,坞根镇中学举办了综合实践探究课程,学生们走进香草谷昆虫标本科普馆。馆内,上千种来自世界各地的昆虫树脂标本,让学生们大开眼界。

该科普馆共设4个展区,既有图文并茂的昆虫知识,又有栩栩如生的昆虫标本。“希望孩子们能在昆虫馆里体会‘看一次展,领略一片森林’的感觉。”香草谷负责人刘慧霞说。

据了解,香草谷由香草工坊、香草甸园、香草课堂、香草文化体验馆、昆虫标本科普馆、环保酵素自然课堂及红色展区七部分组成。“退休后,我们夫妻俩租下了村里的闲置土地,花了4年时间打造香草谷。每逢花季,香草谷里蝶飞鸟鸣,生机盎然,于是就萌生了打造昆虫馆的念头,这也是目前省内唯一的乡村昆虫科普馆。”刘慧霞说。



一名学生拿着放大镜,聚精会神地观察昆虫标本。

村昆虫科普馆。”刘慧霞说。

## 植物鉴赏

除了昆虫,香草谷里的各色香草,也令学生们大长见识。

一触碰就能散发香味的碰碰香,拥有凤梨味道的凤梨鼠尾草,富有东南亚韵味的香茅草……“植物的味道真的好纯粹,跟日常生活中闻到的合成味道完全不一样!”前来体验的学生赞叹道。

除了认识香草,动手制作更让学生们沉浸其中——搓汁取叶,做木槿花手工皂;用植

物精油,调出一款独一无二的香水;制作一块香薰蜡牌,或者一瓶玫瑰乳液等等。让学生们在快乐体验中,了解香草、喜欢香草、享受香草,正是刘慧霞最大的心愿。她计划在香草谷建立一支科普志愿者团队和小小科普讲解员队伍,设立一些项目,不定期举办活动,使科普活动更有创意、有趣味、有吸引力。

未来,香草谷将在科协的牵线下积极走出去,带着昆虫和香草走进学生社团、走进文化礼堂,吸引更多的孩子亲近大自然,通过寓教于乐的方式,让孩子们汲取知识,开启科学的大门。(受访单位供图)

## 退役军人 共富先锋

# 丁李云:创业·拥军·做公益



丁李云(前左)到部队慰问。

资料图片

本报通讯员 颜梨娜

今年50岁的丁李云,曾是一名军人。脱下军装后,他用实际行动将军

人本色延续到干事创业中,一手创办了玉环爱民办公设备有限公司、玉环晓涵文具用品有限公司和台州丁氏装饰工程有限公司等多家企业,并积极投身拥军事业。2019年,丁李云入围玉环市首批“最美退役军人”提名奖,他的事迹被《中国双拥》《中国民兵》《国防教育》和台州市级媒体等报道。

## 自主创业

丁李云1990年12月入伍,曾任海军部队的上士班长。在部队服役期间,他苦练军事本领,严守部队纪律。1993年12月,他转业回到玉环。凭着当兵时期磨练出来的韧劲,丁李云自主创业,在生意场上摸爬滚打,把一家小小的文具店,发展成拥有总部配送中心、电子商务部和各地分店的大商行。

丁李云从未停下前行的脚步,在他创业成功有所建树之后,他仍然想着怎么样提升能力,服务社会。丁李云热爱政协事业,积极参与政协活动,为维护群众利益发声。

## 拥军情深

“拥军志愿服务站”的牌匾,被放置在丁李云办公室最显眼的地方。作为一名退役军人,丁李云致富不忘拥军。一直以来,他以一个老兵的赤诚,关心、支持着部队建设。他说:“我对海军部队有着特殊的感情,当年我所在的部队跟海军某部在同一个岛上,战友之情铭记在心啊。”2013年7月,丁李云专门开设了玉环首家“老兵物资”店,为拥军活动的开展提供了强大的支撑。之后,每逢“八一”建军节,“老兵物资”店便会采购品类繁多的健身器材、书籍、生活用品等,丰富官兵们的业余生活。而这份坚持,多年不变,累计捐赠的物资价值超过百万元。

## 台州学院大学生开展暑期支教行动 青春在公益课堂闪耀

本报通讯员 陈一诺

手把手教学八式太极,跟着《孤勇者》歌曲旋律练声,师生围坐一堂开茶话会……近日,台州学院教师教育学院(体育学院)的师范生们组成18支队伍,无惧高温酷暑,走进台州多个县(市、区)的学校及幼儿园,为孩子们带去素质拓展课程。在“双减”政策发布的首个暑假,平素书声琅琅的校园,不时传出孩子们的欢声笑语。

今年的暑期社会实践,台州学院青年学子勇担社会责任,积极作为。“育禾扬帆”暑期社会实践队是18支队伍中的一支,队员们在三门县实验学校小学部开展了为期两周的支教服务。

## 推出素质拓展课程

“我喜欢按照自己的兴趣选择上哪门课。”一位美术班的孩子说,“我可以在教室画一上午,这是我平时做不到的。”

本次素质拓展课程采用“素质拓展+作业辅导”的模式,共设有朗诵、音乐舞蹈、武术、书法、儿童剧和绘画6个班,孩子们可以自主选择一个班学习。每天上午3个小时的教学时间,孩子们丝毫不觉得疲惫。

## 在课程内外拓展

暑假开始后,台州学院教师教育

院(体育学院)的师范生们将自身所学知识毫无保留地传递给孩子们。

“教孩子们唱歌跳舞,我一点都不觉得累。看着大学学到的多项技能可以帮助到孩子,我觉得我的付出就是有价值的。”一名队员如是说。

在校园开展素质拓展课程的同时,暑期社会实践队还积极促进学校、社会、家长协同支持公益教育。队员们带领孩子们访问了三门城西村,了解该村九任村党支部书记一任接着一任干,把城西村从一穷二白的落后村,变成乡村振兴的“首善村”,让孩子们体会到共同富裕需要“舍小家为大家”的精神;到三门亭旁红色教育基地,学习革命先烈的英雄事迹,接受红色洗礼等。

## 新奇的教学方式

这次的暑期素质拓展课堂“潮味”满满。有的班级师生围成一圈,大家各展才艺;有的班级见到不到桌椅,大家席地而坐;有的班级学生当起小老师,自己设计教学……这些新奇的教学方式,来源于师范生学到的先进教学知识,他们将奇思妙想融入社会实践,大胆构建新式课堂。

“刚上课的时候,我发现孩子们的发音有很多问题,通过跟着动感音乐练习气息,孩子们学会了咬字,并学会主动向老师请教。”对此,朗诵班班主任丁唐颖很欣慰。



为灵芝盆景灭菌

日前,椒江区老科技工作者协会组织会员,对珍藏的800多盆赤灵芝、紫灵芝盆景消毒灭菌。据了解,这些“灵芝盆景”是为建立台州菌草生物昆虫文化科普教育展示馆而准备的。本报记者陈伟华摄

## 临海法院善意执行助企纾困解难

帮助109家企业渡难关,执行到位薪资400余万元

本报讯(记者顾敏丹 通讯员金梦瑶)“公司不发工资,我要申请强制执行!”日前,9名工人手持判决书来到临海市人民法院执行立案窗口,情绪激动,表达各自的诉求。

原来,某服装公司拖欠工人工资共计11.69万元,未按期履行。接手这9起案件后,执行法官开辟快速执行绿色通道,前往案涉公司实地调查,发现该公司仍在生产经营,且厂房内有不少机器设备。

“我公司里还有这么多衣物堆着,订的货物交不出去,资金流转不过来,先宽限一段时间,让我出货交单可以吗?”公司负责人和执行法官

说。服装公司内的机器设备承担着重要的生产任务,若直接查封扣押,拍卖设备,必然导致现有订单无法如期完成,甚至面临后期停产停工,更不利于工人权益的保障。而疫情特殊时期,流动资金对于企业又是至关重要的。如此一来,平衡好生产企业经营危机和申请人合法权益,便成为“解题”的关键。

执行法官坚持善意文明执行理念,充分考虑小微企业的难处,找准双方利益的平衡点。对被执行企业,执行法官进行诚信教育,释明拒不履行的法律后果,督促被执行人当场先行履行3.56万元。同时,执行法官对机器设备采取“活

封”措施,由企业签署保证书,保证在正常生产经营情况下设备不得转移、隐匿、买卖,并承诺6月底前付清余款。对申请人群体,执行法官安抚情绪,说明解决方案,争取他们的理解。

被执行企业的这批服装顺利出货交单,钱款到位后,公司负责人立即联系承办法官,主动履行完毕。案件实现了盘活被执行企业资产和快速解决工人工资问题的双赢局面。

这起案件是临海法院开展“助企纾困保民生”专项执行行动的一个生动实践。自5月12日以来,该院灵活采取“活封”“活扣”等方式,帮助109家企业渡过难关,执行到位薪资金额401.67万元。