

寻找身边的雷锋

多年救助百余人 他与大海争夺生命

新闻37°C

台传媒记者张梦祥文/摄

前两天,山火扑灭后,郭爱国立马回到了救援队,参与海岸巡逻。郭爱国是台州玉环市海韵救援队的队长,他多年来带领团队与大海抗衡,365天坚守海岸线,一次次从汹涌的海浪中夺回一条条生命,被当地人称为“海上守护神”。

不让悲剧再轻易发生

“30多年前,我最要好的玩伴,就是在这片海里没的。”这是郭爱国埋藏在心中的隐痛,“当时要是有救援队就好了。”那些年,他常常这么想。几年前,郭爱国看到海边游泳的两个小伙子被海浪卷走,他和几个朋友跳下海救人,虽然想尽法子救了回来,但其中一个还是没呼吸。在遇难者家人撕心裂肺地哭喊中,郭爱国彻底下定决心:“只要我在,就不会让悲剧再轻易发生……”2017年,郭爱国召集了一群志同道合的人,成立了“海韵救援队”,从此将义务海上安全的预防和救援工作,当成了自己的职责。经过这些年的发展,全队现分为坎门总队、大麦屿分队和沙门分队,队员们分别驻守在玉环本岛东西两侧以及楚门半岛,专业从事海上搜救、海上巡逻、突发自然灾害救援等活动。截至目前,郭爱国个人志愿服务时长

海上救援也要与时俱进

这些年,在郭爱国和队员们的共同努力下,意外事故发生率逐渐降低,郭爱国也从一线救援专业户转型为公益达人。今年,他还拥有了一个新身份——台科院无人机海上应急救援队队长。据悉,台科院无人机海上应急救援队是由台州科技职业学院、玉环海事处联合打造,海韵救援队负责海岸及海上空中巡逻任务,队伍的组建体现了“政府+高校”的创新合作模式,充分利用学院专业的人才科技软件优势以及政府部门良好的硬件条件,形成一支“教、学、救”相结合的救援力量。大海究竟有多凶险,只有经常和它打交道的人才知道。“海上遇险,如果没有任何援助,逃生率几乎为零。”郭爱国说,以往住住都是要现场巡逻时或者接警后才会出动救援,有了无人机的助力,便可以在第一时间发现危险,增大救援成功的概率。郭爱国补充说,定位一直是海上救援的主要难点之一,而无人机能够凭借自身优势帮助海事部门、救援队伍实时掌控海域情况,切实提高海上搜救、空中巡查、人员搜救、物资投送的工作水平。“快一秒就多一分希望!”梳理完近些年的搜救记录,郭爱国愈发觉得,海上救援也要与时俱进,无论是救援方式还是装备。为此,海韵救援队先后购置了多架海上巡逻无人机。



郭爱国正在整理救援设备。

把课堂搬到海上

每年6月到9月,天气一热,到玉环海边游泳的游客也一天比一天多起来。每到这个时候,海韵救援队就迎来了最繁忙的时候,队里全员行动,不间断监控附近海域的安全情况,提前预判和及时发现险情,第一时间出手救人。但郭爱国一直认为,防溺水仍应预防为主,尤其是青少年防溺水。“孩子的溺水是无声的,而且发生非常迅速,只要有水,孩子就有可能发生溺水。”郭爱国说,常规的课堂授课,孩子们往往都是听说过,并不会牢记心中。如何尽可能让孩子们真正将防溺水的知识记到心里,他和团队花了不少心思。

“救生衣应该怎么穿?”“求救哨该如何使用?”……2021年7月,在相关部门的支持下,郭爱国带领团队创新防溺水教育模式,将课堂搬到了海上。在专业救生员的一对一守护下,孩子们轮流下海,学习海上漂浮、模拟溺水、潜水板救生等知识。体验课结束后,不少家长和孩子围着郭爱国告知课后体验,这让郭爱国看到了希望,他觉得这办法可行!这两年,郭爱国和队友们又陆续开设了沙滩体验课以及海艇体验课,效果都十分惊喜。最近一段时间,郭爱国和队友们忙于配合相关部门筹备玉环海上青少年官,这也是全国首个海上青少年官,希望能让更多孩子参与进来,将防溺水知识牢记在心。

周说气象

雨水连轴转 气温先升后降

郑红

入春后,25°C的气温多次亮相,不止一次让人生出夏天快来了的错觉。可毕竟现在还处于早春时节,回暖什么的都只是过眼云烟,冷空气一旦发威,又会让我们重返冬天。比如昨天浙浙沥沥的小雨伴着阴沉的天空,大部分时间的气温都不足10°C,体感阴冷,不少市民重新套上了羽绒服。本周随着暖湿气流加强,雨水会继续霸占天气舞台,特别是今天夜里开始,受到暖区增强影响,强对流天气活动概率增大。小雨、阵雨、雷雨、中到大雨……各种雨变着法子地刷存在感,准备从周一营业到周日,似乎要把前段时间没下的雨,一下子补回来,大家出行最好携带好雨具。气温方面,由于暖湿气流占主导,本周前期降水属于暖区降水,气温将呈现出逐步回升的趋势,尤其是21日至22日最高气温又会上升到“2”字头,最高接近25°C,相比前两天的湿冷感,人体感觉会舒服很多。22日后后期至24日,新一股冷空气逐渐南下渗透。受低涡切变和冷空气共同影响,冷空气流碰撞,我市阴有阵雨或雷雨,部分中到大雨,有雷雨地区局地可伴有短时暴雨和雷雨大风,还伴有明显降温,最高气温重回1字头,甚至不足15°C,最低气温跌回个位数。冷暖转换频繁,大家需注意调节衣物。台州市区具体天气预报如下:周一阴局部小雨转多云,夜里多云转阴部分地区有阵雨,9—18°C;周二多云到阴,部分地区有阵雨或雷雨,13—23°C;周三多云到阴,部分地区有阵雨或雷雨,16—24°C;周四多云到阴有阵雨或雷雨,15—19°C;周五阴有阵雨,10—14°C;周六阴部分地区有时有小雨,9—16°C;周日阴有时有小雨,8—14°C。

温岭:开展多领域“护苗行动”专项执法



本报讯(通讯员李玲玲)近日,温岭市综合行政执法局联合当地人力资源和社会保障开展多领域“护苗行动”专项执法,重点在密集型加工企业、餐饮、美容美发等易发、频发侵犯未成年人权益行为的用工主体中开展。执法人员分组对泽国、大溪、松门和横峰等镇(街道)的鞋鞋、饭店、美发店等行业进行了抽查,现场核对用工单位的用工台账、职工花名册、职工身份证件、劳动合同书、工资支付凭证等,检查用人单位在健康检查、禁忌工种、工作强度等方面执行国家对未成年工实行特殊保护规定情况,并对该单位负责人进行了调查询问,发现存在违反《未成年人保护法》、《劳动法》、《禁止使用童工规定》的行为,责令其立即整改,并依法作出行政处罚。

截至目前,已检查各类用人单位67家,侵犯未成年人权益立案38例,查处非法使用童工案件24件,执行罚款11.5万元。通过专项检查,进一步宣传了《劳动法》《未成年人保护法》《禁止使用童工规定》等法律法规,让劳动者知法、懂法,让用人单位遵法、守法,有效提升经营主体保护未成年人的意识,规范其用工行为。下一步,温岭市综合行政执法局将继续联合公安、市场监管等部门,将“护苗行动”专项执法工作走深走实,切实保护未成年人合法权益,为未成年人健康成长保驾护航。

街巷微闻

老汉人工晶体脱落 警车及时送医

本报讯(通讯员葛培兴)“我重见光明了,感谢白云派出所民警的热心相助”。3月17日,因人工晶体脱落落在医院重做植入手术的林大爷,在出院后高兴得逢人便要感谢。事情的经过是这样的。3月16日下午2时许,市公安局椒江分局白云派出所值班室接到分局“110”指令,称住在白云街道白云新村的林大爷因植入在眼里的人工晶体脱落,成了盲人,急需到医院重新手术,请民警帮帮无助的大爷。据了解,现年58岁的林大爷老家在黄岩,独自一人住在椒江白云新村,3个月前,林大爷因患眼疾,到医院做了人工晶体植入手术。3月16日下午2时,林大爷在洗脸时,人工晶体不慎脱落,眼前顿时一片漆黑,什么也看不见了。于是,无助的他便想到了民警,随后在房间里摸索着找到座机电话,并成功拨打了“110”。接警后,白云派出所值班民警吕龙立即叫辅警叶航劬来到白云新村,在找到住在六楼的林大爷家后,民警将他小心地搀扶到楼下,并让他坐上警车送到医院治疗。由于林大爷的兄弟住在黄岩,民警就打了电话给他兄弟。当日下午4时30分许,林大爷的兄弟从黄岩赶到椒江,在医院里,兄弟俩水饺警警热心相助连连表示感谢。



连日来,借着美好的春色,玉环市公安局坎门派出所深入辖区开展“平安春天”防范宣讲。民警到各大幼儿园为小朋友们普及了反诈、消防和防溺水等安全知识,通过寓教于乐的方式,在孩子们心中种下“平安”的种子。台传媒通讯员徐有弟摄

令人羡慕的“秒睡”可能是睡眠障碍

专家提醒:睡得快不等于睡眠质量好

台传媒记者周子凝

上一秒还在说话,下一秒就睡着了。多数人认为,这种行为是睡眠质量好的体现,殊不知,令人羡慕的“秒睡”能力可能是一种睡眠障碍。“3·21”世界睡眠日到来之际,如何睡个好觉是大家所关注的,在此,台州医院内科副主任医师屠巍巍为大家送上一份“躺赢”指南。

“秒睡”或存在风险

“‘秒睡’人群可能是患上了发作性嗜睡病,但发作人群比例很低。”屠巍巍解释,它是一种慢性睡眠障碍,表现为入睡快、白天控制不住犯困。尤其是在阅读、听课、开车过程中常常出现,容易被唤醒。除了发作性嗜睡病患者存在“秒睡”情况,他说,日常生活中,较为常见的睡眠呼吸暂停综合征患者同样也会“秒睡”,“大多数睡眠呼吸暂停综合征患者就诊时往往认为自己入睡快就是睡眠质量好,实际上,

这是长期睡眠时缺氧导致的睡眠质量差而产生嗜睡症状,这类患者入睡快但醒后不解乏,白天依旧犯困,随时随地能睡着。”“由于对疾病的认识不足,大家对睡眠呼吸暂停综合征的了解较少。单纯鼾症患者是由于睡姿不好或工作劳累等问题造成的,只要好好休息即可改善。但夜间打鼾时如有呼吸暂停就需要就医诊治。”他说,很多存在睡眠呼吸障碍的患者早期没有选择治疗,进一步发展就很可能演变成重度睡眠呼吸暂停低通气综合征。“出现睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者发生中风、心脏病、猝死的风险要远远大于正常人群,它的继发症状还有夜尿增多、脾气暴躁、性欲减退、记忆力下降等。”对此,他建议,如果出现鼾声响亮、睡眠时呼吸暂停、“秒睡”情况严重,应尽早去医院检查。此外,他发现,随着生活节奏加快以及各方面的压力,大多数人都存在着睡眠问题,主要临床常见表现为睡不着、睡不好、睡不醒。失眠是目前睡眠相关疾病中发病率最高的,造成原因个体化差异较大,包括

心理因素、社会因素、生理因素等,目前常用的治疗方法是认知治疗和药物治疗,“每个人睡眠障碍的原因不尽相同,需要个体化的制定治疗方案。”

良好的睡眠节律有利于睡眠

“睡眠作为生命所必需的生理过程,是机体复原、整合、巩固记忆的重要环节,是保持健康不可或缺的重要部分。”屠巍巍说,如果长期存在睡眠障碍,不仅直接影响第二天的精神状态,还会导致免疫系统受损,同时机体各器官因无法获得适度的休息而过度消耗与功能衰退。如何评判是否睡了个好觉?他强调,睡眠时长和睡眠质量是两个关键指标。“睡眠时长各个年龄段不尽相同。刚出生的婴儿睡眠时间应在16-20小时,中小学生则为10-12小时,成年人平均每天需要7-8小时,而老年人的睡眠时间则明显缩短,有些人仅需4-5个小时。”他说,一般来说年纪越大睡眠时间

越短,睡眠时间是否足够以白天精力能否恢复为准。另外要注意,睡眠时间长不代表睡眠质量好。“如果深睡眠比例不够,睡眠节律不正常,睡眠时缺氧等,同样会感到各种不适。例如睡眠呼吸暂停综合征的病人睡眠时间足够长甚至比正常人多几个小时,但仍会出现精力不足、‘秒睡’等情况,这是由于夜间反复缺氧导致微觉醒次数增多引起的。”屠巍巍说。“对于慢性失眠患者来说,要进行一个较为系统性的治疗周期。需经过医生评估,对症下药,绝对不能自行乱服用药物及随意停药。有些患者担心药物成瘾性拒绝药物治疗,这也会导致错失最佳治疗时间,使短期失眠进展到慢性失眠。如果存在严重心理疾病导致睡眠障碍的,建议去往心理卫生专科进行评估及治疗。”屠巍巍说,每个人要形成自己的睡眠节律,白天可适当保持运动量,睡前不做与睡眠无关的事,另外也得注意长时间补觉会直接影响当晚的睡眠动力,也容易造成入睡困难。

《垃圾分类五年,看台州的这些变化》系列报道

生活垃圾在这里“变废为宝”



台传媒记者谷尚辉

每天清晨6点左右,黄岩区生活源再生资源分拣中心的工作人员就会出现黄岩城区各个小区收集生活垃圾。去年,黄岩将全循环智能分类生态运营中心迁址升级为功能齐全、规模完整、运行规范的生活源再生资源分拣中心,推动垃圾减量化、无害化、资源化。目前,黄岩在13个镇(街道)都设立了大件(装修)垃圾暂存点,收集后会由大件垃圾运送到生活源再生资源分拣中心拆解,分拣中心建筑面积约4000平方米左右,集可回收物分拣打包、大件垃圾处理、有害垃圾暂存等为一体。“其实在我们看来,生活垃圾中很多都是废旧的物品。”黄岩区生活源再生资源分拣中心夏林永项目经理说,比如旧衣服、塑料袋、碎玻璃、旧家具等,回收后经过再加工处理,形成方块状可回收物,暂存在纸品打包成品区。

如今在黄岩,居民通过“掌尚高分”垃圾分类线上预约回收平台预约,平台工作人员会上门回收。夏林永说,开展生活垃圾分类的小区也设置有可回收物投放设备,居民投放后可以获取积分。“我们在十足便利店设置了积分兑换点,居民通过积分就可以换取一些礼品。”可回收物送至这里后,还会经过再次细分,如金属分铁、铝,打包整理后再利用。“收集过来的各种纸类,到达中心后经过人工分拣,有用的书籍,经过消毒后,放到永宁公园的垃圾分类体验馆,供居民阅读。”夏林永说,其他纸板分类打包后,运输至台州森林环保科技有限公司,资源化利用,目前他们有9辆可回收物的车辆。随着经济社会发展和人民生活品质改善,生活垃圾也有一些细微的变化。夏林永说,这两年旧衣服和饮料瓶的收集量快速增长,饮料瓶瓶身打扁进行分类整理,有用的旧衣服会经过消毒捐给贫困地区,其余的也会破碎后再利用。除了这些,还有从小区线下和线上预约收集过来的一件件垃圾,包含旧床垫、沙发、写字台等。处置中心的大件垃圾,先人工拆解可利用的金属件、皮革布艺织物等可回收物进行破碎,完成破碎后作为制作复合地板的材料,由一些回收厂家处置利用。此外,该分拣中心还设置了园林垃圾处置中心,处置小区、机关单位、学校等修剪过来的树枝等,年处理量500吨。



禁毒宣传进行时

近日,市公安局黄岩分局桥派出所民警深入辖区KTV、宾馆等重点场所,通过展示毒品样品、以案说法等开展禁毒知识宣传,提高业主和工作人员的认识、拒毒、防毒能力。台传媒通讯员王仁杰摄