

“我在高温现场”系列报道

# 脸晒得通红,汗水经常迷了眼

台传媒记者李筱筱文/摄

7月16日上午10点,阳光火辣,高温炙烤着地面,暑气逼人。环卫工人秦云霞正在椒江区白云街道联谊新村的一条巷子里清扫地面,只见她手拿扫把,将路面上的垃圾、落叶、尘土扫到一起,扫进簸箕,倒进垃圾车。

不一会儿,她所过之处立马变得干净整洁。太阳晒得她满脸通红,额头上的汗水滴落迷了眼,她用袖套擦了擦。头顶烈日,挥汗如雨,是她夏日工作的常态。

来自河南的秦云霞今年50多岁,在椒江干环卫工作已有四五年,目前负责联谊新村5条巷子的清扫保洁工作。小到一片树叶、一张纸片,她都认真清扫,守护着城市的美丽“容颜”。

路面热气蒸腾,她的防暑装备很简单,一顶斗笠、一双袖套和一个水壶。“每年最难熬就是七八九这三个月。”秦云霞说,每天至少喝两大瓶水。“不过天气虽然热,但自己也已经习惯了。”

应对高温的工作环境,工作多年的秦云霞有一些自己的小经验。上班时间是早上5点30分,为了凉快些,秦云霞提前上班,她4点多起床,早上5点,在大多数人还在睡梦中时,就开启了一天的工作。

秦云霞负责的路段周边居民多,一大早上就有纸、塑料袋、瓜果、树叶等垃圾。看到垃圾很多,最是忙碌的时候,秦云霞常常放心不下,买点馒头和水对付一顿,只为早点将路面清扫干净。

说起单位的消暑举措,秦云霞笑着说,单位发了藿香正气水、人丹等防暑药品,将下午的上班时间从1点30分改为2点,作业时间尽量避开中午时段,还有高温补贴。

为应对高温天气,我市各地多措并举为环卫工人送“清凉”。入夏以来,黄岩区优化环卫作业方式,推进机械化联合作业、轮班作业,替代部分人工作业,尽可能减少环卫工人户外作业时间,降低劳动强度。同时,开放户外劳动者驿站,配备了空调、冰箱、微波炉、饮水机、除湿器等设备,还提供爱心药箱、手机充电、量血压等服务,为环卫工人提供饮水、休息等便利。

临海市根据实际情况,调整一线环卫工人的作业时间、班次与时长,避开正午高温时段,降低环卫工人工作强度。同时,向一线环卫工人,发放藿香正气水、午时茶、人丹、风油精等应急药品。各路段管理人员进一步加大路段巡查力度,及时关注环卫工人身体状况,确保人身安全。此外,设置环卫休息点与驿站,让环卫工人热可纳凉、渴能喝水、累能歇脚。



环卫工人秦云霞正在清扫路面。

# 台风“格美”逼近 将带来明显风雨影响

台传媒记者杨梦倩

“赤日炎炎,泥沙热如炒。”昨日,迎来大暑节气,这是夏季最后一个节气,寓意一年中最热的时期。我市一大早就发布了高温报告,大部分地区最高气温可达36—38℃,局部39℃以上,热浪滚滚。

此时,裹挟着雨水和降温的台风“格美”正在靠近。市气象台数据显示,今年第3号台风“格美”(强热带风暴级)昨日(22日)17时中心位于距离台湾省基隆市南偏东方向约850公里的菲律宾吕宋岛以东洋面上,即北纬18.1度、东经125.1度,中心附近最大风力11级(30米/秒),中心最低气压980百帕,七级风圈半径200—220公里,十级风圈半径80—100公里。

预计“格美”将以每小时10公里左右的速度向偏北方向移动,逐渐向台湾岛东北部沿海靠近,强度逐渐加强,24日夜后至25日上午登陆或擦过台湾北部,之后最大可能在福建中部到浙江一带沿海登陆。

据中国天气分析,“大个头”台风“格美”仍在整合发育中,后期在高海温(31℃以上)、弱垂直风切变的环境下,它强度至少到强台风级(14—15级),甚至不排除到超强台风级(16级以上)。

由于海上有“格美”和“派比安”两个台风活动,大气环流复杂,“格美”未来移动路径还有很大不确定性,大家须高度警惕,及时关注台风动态。

气象舞台上的另一位主角——第4号台风“派比安”,已于昨日(22日)01时30分前后在海南万宁市礼纪镇沿海地区登陆,登陆时中心强度10级(28米/秒),该台风对我市无直接影响。

台风来了,随之而来的是雨水和降温。24日—26日我市将有一次大雨暴雨过程,中南部地区局部有大暴雨。27日起台风影响减弱,以多云到阴天天气为主,有分散性阵雨雷雨。气温也会逐渐下降,周四最高气温回落至30—32℃,周末气温又将有所回升。

# “气死人”真的不是一句玩笑

## 医生称系高通气综合征,患此病的并不罕见

台传媒记者张梦祥

近日,上海一家因辅导孩子作业被气到中毒引发关注。当时,该家长出现呼吸困难、手指呈爪型症状,系高通气综合征,又称过度换气综合征、呼吸性碱中毒综合征等。

而在本月初,台州也发生过类似病例。45岁的胡女士因与他人交谈争辩出现情绪激动,伴有呼吸急促、四肢麻木等症状,被送往台州医院急救,确诊为高通气综合征。

该院急诊科主任医师秦杰表示这种情况并不罕见,这个月他们就接诊了好几例类似患者。他提醒,平常生活中,一定要放平心态,焦虑暴躁、情绪激动会影响身体健康。

“高通气综合征,通俗来讲就是呼吸太快导致通气量增加,二氧化碳呼出太多,血液二氧化碳分压下降,血液酸碱度(pH值)升

高,引起呼吸性碱中毒,再进一步引起血钾、血钙下降导致低钾血症、低钙血症等,酸碱平衡失调和电解质紊乱会引起一系列症状。”秦杰解释,这常常是情绪应激引起,多发生在过度劳累、压力大、与人争吵情绪激动之后,主要表现为手、足、面部特别是口周麻木并有针刺样感觉,胸闷、胸痛、头晕、恐惧,甚至四肢抽搐,包括意识障碍(昏迷)。

日常接诊中,他发现,高通气综合征易发生于中青年,尤其是女性。

今年4月,秦杰就曾在动车上救助过一位突发高通气综合征的年轻小伙。

“当时小伙子精神极度紧张,有恐惧、濒死感,呼吸十分急促,双上肢僵硬,双手抽搐。询问小伙子,他说头昏、呼吸困难、心悸明显,口唇麻木、不能动弹。”秦杰说,经过简单的问诊、查体后,得知小伙子有焦虑

症病史,除了心率增快、呼吸急促、手足僵硬麻木之外没有其他阳性体征,诊断为高通气综合征。

高通气综合征的治疗包括腹式呼吸、面罩重复吸氧、镇静药物等,但此时患者精神焦虑,难以配合腹式呼吸,动车急救套包里又没有面罩和镇静药物,怎么办?此时,秦杰灵机一动,向乘务员要了两个口罩给小伙子套上,同时给患者心理抚慰,训练腹式呼吸,减慢呼吸频率。

经过十几分钟的治疗,患者症状逐渐缓解,呼吸平稳,头昏心悸等症状消失,肢体僵硬、麻木也消失了。

秦杰说,高通气综合征一般是由情绪激动引起的,首先要帮助患者平复心情,舒缓情绪,调整呼吸,必要的时候可以予以纸袋或药物等方法来抑制呼吸,大部分患者

通过上述治疗病情均能缓解。

但高通气综合征患者“呼吸急促、胸闷胸痛”等症状,与哮喘、肺炎等器质性疾病导致的过度通气有一定相似性,在未排除这些器质性疾病的情况下,面罩、纸袋等抑制呼吸的方法可能会加重病情,有一定危险性。

另外,他提醒,虽然高通气综合征一般预后良好,但严重者可出现生命危险。因为碱中毒可导致患者体内血钾下降,使心脏电生理异常,从而发生致命的心律失常。所以,“气死人”这种事是可能发生的。

“若情绪剧烈起伏后,出现手指突然异常僵硬,偶尔状如鸡爪,口唇麻木、不能言语,或出现意识障碍,抽搐、晕厥,在安抚患者情绪,指导患者调整呼吸(腹式呼吸)的同时,一定要及时送医。”秦杰提醒市民,生活中一定要放平心态,长期焦虑暴躁会影响健康。



### “红管家”小分队田头送服务

近日,天台县白鹤镇集结农技专家、党员干部组建“红管家”应急小分队,深入一线开展农田供水、病虫害防治等服务。图为白鹤镇西洞村内,镇“红管家”应急小分队正在架设临时水泵,为稻田送上“及时雨”。

台传媒通讯员费文彬 谢安娜摄

# 三伏天,有人跟风“晒背”

## 医生提醒:晒背有讲究,并非人人适合

台传媒记者李筱筱

近来,网络社交平台上讨论起三伏天“晒背”,认为可以祛寒湿、减肥等,不少年轻人跟风效仿。

台州市中医院针灸科副主任医师谢秀俊提醒,三伏天晒背养生有讲究,市民要根据个人体质情况来判断,不要盲目跟风。

谢秀俊介绍,三伏天晒背在中医学里叫做“天灸”,可以排除体内湿气,有利于调理脾胃,是常见的养生方式。尤其是现在年轻人夏天经常吹空调、伏案工作,贪凉喝冷饮,“天灸”是个不错的选择。

三伏天是一年中最热的时段,阳气旺盛,此时“天灸”不仅可以促进身体新陈代谢,补充阳气,增强免疫力,增长人的精神气血,还可以利

用阳光中的紫外线帮助身体合成维生素D,有助于钙质吸收。

不过,对紫外线过敏者,或是高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、气阴两虚或阳盛体质人群,孕妇等人群不宜晒背。另外,年龄较大者也应慎重,最好在家人陪同下,注意好各种细节,避免引起不适。服用过易发生光毒反应药物的,在服药期间及停药后5日内,应避免接触阳光或紫外线。

当然,晒背也有一些讲究。

谢秀俊提醒,最佳的晒背日期为初伏、中伏、末伏的第一天,三伏的其他日子次选。他建议,选择早上9至10点晒背,体质较弱的老人、小孩以晒10至15分钟为宜,一般成年人时间可适当延长,以30分钟以内为宜。一般一周晒三四次。

“尽管有益于健康,但也要注意,涂抹防晒霜,戴上宽边帽和太阳镜,以防紫外线伤害,避免过度暴露在阳光下,首次晒背还适当穿一些轻便透气的衣物。”谢秀俊说,“天灸”过程中,身体会出汗,因此要及时补充水分,可以携带饮用水,定时饮用。

谢秀俊表示,晒完背后,可以用温水清洗皮肤,涂抹一些滋润保湿的乳液,帮助皮肤恢复水分。“怕冷、畏寒、易感冒、湿气较重者,晒背效果较显著。”

值得注意的是,避免中午时分晒背,因为中午时分阳光最强烈,容易导致皮肤晒伤;儿童等皮肤敏感群体或有其他皮肤问题者,建议在医生或专业人士的指导下“天灸”。



### 爱心暑托 红色研学

7月19日,路桥区螺洋街道总工会,组织办、人武部开展“爱心暑托,红色研学”德育教育活动,带领参与爱心暑托的小朋友走进爱国主义教育基地研学,接受国防教育和爱国主义教育。

台传媒通讯员蒋友青摄



文明健康 有你有我

“讲文明 树新风” 公益广告

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善



为未成年人撑起一方晴空

关爱儿童 守护明天

台州市文明办 台州市创建办