



编者按

中暑、溺水、雷雨、食物中毒、汽车自燃……夏日生活中,大家常常遇到的一些危及人身和生命的突发事件,如何才能预防并避免这些事故的发生?本报集中整理了系列《生活安全手册》,希望能对市民的生活有所帮助。

办公室里吹空调也能中暑?

本报记者 张汝树



紧急处方:
11时到15时减少外出

当气温超过35℃时,由于外界温度与人体温度接近,甚至超过人体正常温度,会造成人体体温调节障碍,容易引发中暑。老人、儿童一向是中暑高发人群,烈日炎炎时应当尽量少出门。

那为什么这些人常成为夏



紧急处方:藿香正气液

与持续高温作业而中暑的群体不同,办公室群体更容易不经意间中暑。说到这,不禁有人要发问了。每天在办公室坐着,吹着空调,那么凉爽,怎么可能中暑呢?

仲静静给大家解释说,其实这种情况不难理解。当



紧急处方:
阴凉处休息、喝淡盐水

夏天建筑、露天矿、搬运等露天作业时,工人师傅们除了受到太阳的辐射外,还要被加热地面周围物体放出的热辐射作用,而在这种高温情况下,人体只能通过汗水蒸发来散热。在常温下,正常人每天进

日中暑的高发人群呢?

山铝医院中医科主任仲静静介绍说,老年人由于各种器官开始老化,心功能、呼吸功能等的衰退给他们造成了散热障碍,加上老年人附带有高血压、心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病较多,致

你从热气蒸腾的室外忽然走进空调房时,假如室外温度在38℃左右,室内温度18℃的话,冷热交替变化太大。你的皮肤可能顿觉凉爽,但身体在室外吸收的热气,大都被倒逼在体内。反而容易导致中暑。

水2-2.5升,在炎热季节,正常人每天出汗1升,而在高温下从事体力劳动的工人,他们的排汗量大幅增加,平均每天3-8升。由于汗的主要成分为水,同时含有一定的量的无机盐和维生

使他们耐高温的耐受力下降。而孩子中枢神经发育不全,调节体温能力弱,也抵挡不了高温。

对待这两类人群,仲静静建议,减少熬夜,老人、小孩在11时到15时一天中气温最高的时间段尽量减少外出。

为了避免中暑,空调温度不要太低,23度左右就可以。作为中医大夫,仲静静的办公室里并没有开放空调。她说,自然风才是最好的降暑方式,风扇、空调的风都太“硬”。办公室族群一旦中暑,可立即口服藿香正气液。

分丧失,还对微量元素和维生素平衡产生一定影响。

仲静静说,大量的水分丧失会让工人出现无力,体温升高的症状,这也是工人们中暑的原因。此时,应停止工作,到阴凉处休息,适量补充淡盐水。



紧急处方:清凉油

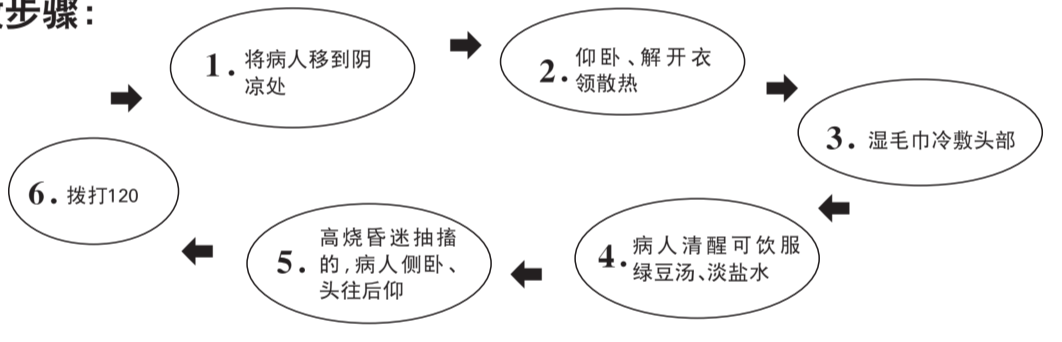
你终于感叹酷暑过去了,但酷暑残留的尾巴,却能让你再“难过”一阵。

有没有在夏末秋初的时节,觉得胸闷、乏力、头晕?如果出现这样的症状,可初步定为夏末秋初的中暑。这就是大家常说的“秋老虎”。

仲静静提醒道,夏末秋初,也是中暑的高发时节,不容忽视。因为这个时段,延续了夏天的暑气,热气没有完全消退。秋天的湿气也逐渐“崭露头角”。暑气与湿气的混杂,暑气难以随着体表排出,因而容易产生中暑迹象。

这个时段,为缓解中暑情况的发生,身边可常备清凉油、风油精、花露水。仲静静解释说,这些东西,都具备“开窍”功效,有利于体内暑气的排出,降低中暑的可能。

中暑急救步骤:



啥叫中暑

我们总在说中暑,可有时候还真搞不清楚什么叫中暑。简单来说,我们的身体正常工作时,可以进行体温调节,而所谓的中暑就是在高温和热辐射的长时间作用下,身体的调节出现了障碍,导致身体出现异常和失衡。这或许是中暑最为通俗的解释,不知道您是否了解了?

凉爽空气撤走 本周多云为主

最高温32℃,周三可能还有一场雷阵雨

本报6月22日讯(记者 王欣) 19日夜间持续至20日的大暴雨天气,给淄博带来了凉爽。记者从市气象局了解到,凉爽空气22日开始撤出淄博,本周天气以多云为主,气温开始回升。

19日19时到20日,淄博市迎来了今年第一场大范围降雨,全市平均降雨量达34.3毫米,其中,张店区降雨量达到49.4毫米,桓台降雨量为47.4毫米,临

淄区边河乡降雨量更是达到69.2毫米,达到暴雨的级别。市气象局工作人员说,从22日开始,冷空气撤出淄博,本周主要以阴和多云为主,气温回升至30℃以上,最高温32℃。

气象部门数据显示,除了沂源的平均降水量较历年来偏少,其他各区县较常年偏多66%~321%。今年1月1日至6月20日全市平均降水量158毫米,较去

年偏少14.4毫米,较常年偏多0.1毫米。“因为6月份属于阵雨高发的季节,南下的冷空气非常潮湿而且不稳定,这种温暖的大气容易产生强烈的垂直运动而导致出现对流天气。”气象专家解释,因为本旬降雨较为频繁,上半年较常年偏低的降水量终于在这个月赶超上来,降雨量与常年总体持平。虽然6月份前半段降雨比较多,但仍

在正常的天气范围内,预计6月下旬降水会减少。

本周具体天气状况如下:23日,阴转多云,南风2~3级,温度19~30℃;24日,晴转多云,南风2~3级,温度22~32℃;25日,雷阵雨转多云,南风3~4级,温度24~30℃;26日,晴,南风3~4级转东南风,气温24~32℃;27日,多云,东南风,气温24~32℃。

一门双烈将“合葬” 张店区烈士陵园

本报6月22日讯(记者 罗旭君 通讯员 朱雪峰) 近日,张店区民政局开通绿色通道,葬在河南省的淄博烈士王世仄的遗体将回归故土,与自己的亲兄弟王世清烈士“合葬”张店区烈士陵园。

今年5月份,家住张店区泮水镇北洋村的王女士了解到,张店区散落在山间、地头的烈士墓可以免费迁移到张店区烈士陵园。“我们叔伯兄弟家一家出了两位烈士,现在一个葬在张店区,另一个葬在河南省,两人是亲兄弟,且都没有结婚。我们就想问问相关部门能不能把葬在外地的亲人墓也免费迁进烈士陵园。”

王女士坦言,这两位烈士是她的叔伯伯伯,早年参加革命,王世清1943年在蒙阴牺牲,后葬在淄博,但王世仄牺牲于河南,就葬在河南了。一直以来全家人都希望亲人回归故里。

18日,张店区民政局工作人员走访了王女士。“按照规定,我们只将张店区的烈士墓迁移到烈士陵园,不包括外地的,且墓碑上只刻一个烈士的名字。但考虑到两位烈士情况特殊,我们专门开通了绿色通道,同意将现葬在河南的王世仄烈士墓免费迁移到张店烈士陵园,与自己的亲兄弟葬在一起,两人共占一个墓穴,且烈士墓碑上刻上两位烈士的名字。”张店区民政工作人员说。目前,张店民政正在办理相关手续。

大雨过后,空气咋还轻度污染

湿度大、风力小不利于新产生的污染物扩散

本报6月22日讯(记者 王欣) 连日的降雨给淄博带来了短暂的“气质”良好天,但22日由于空气湿度大,风力小,空气质量为轻度污染。

省城市环境空气质量状况发布平台22日16时发布的数据显示,淄博市13个环境监测点有11个监测点显示轻度污染或中度污染,其余两个监测点为良好。

记者了解到,凤凰山和市民公园附近的监测点显示空气质量最好。淄川气象站和新区附近空气质量等级为中

度污染。其余的监测站点均显示轻度污染,空气质量指数在100左右。

在19至20日大暴雨之后,21日整体空气质量较好,空气质量等级为良,22日空气质量稍下降,成为轻度污染。气象专家解释说,一般而言,污染物得以扩散的主要天气条件是降水和风力。降雨后大气“洗了个澡”,空气质量得到改善,但天气转晴后,由于相对湿度较大,风力较小,不利于新产生的污染物扩散,便又成了轻度污染。



22日,凉爽空气撤走,气温又开始走高。 本报记者 姜文洁 摄