

# 别等口渴了 才想起喝水

## 未来三天菏泽持续高温,专家教您如何预防中暑



本报菏泽7月28日讯(记者 李德领) 28日,记者从菏泽市气象局获悉,未来三天内菏泽依旧持续高温天气。菏泽市疾控中心应急办主任孙秀华提醒市民,在高温天气,不论运动量大小都要增加液体摄入,不要等到觉得口渴时再饮水。高温驾车出行时,

离开停车场切勿将儿童和宠物留在车内。

据孙秀华介绍,中暑是指高温环境下由于热平衡或水盐代谢紊乱等而引起的一种以中枢神经系统或心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。“中暑的症状可轻可重,轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。一旦发展为重症中暑,则可出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛,甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。”

“在高温天气,不论运动量大小都要增加液体摄入,不要等到觉得口渴时再饮水。对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。”孙秀华说,还要注意补充盐分和矿物质,酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜饮用。同时,要避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。

孙秀华说,夏天市民应少食高油高脂食物,减少人体热量摄入。高温时尽量在室内活动,

外出时应涂擦防晒剂,戴上宽檐帽和墨镜,或使用遮阳伞;出行应尽量避开正午前后时段,户外活动应尽量选择在阴凉处进行;如高温时驾车出行,离开停车场时切勿将儿童和宠物留在车内。

“虽然各种人群均可受到高温中暑影响,但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病,以及心脏病和高血压等慢性病的人群更易发生危险,应格外予以关注。对于这些高危人群,在高温天气应特别注意,及时观察是否出现中暑征兆。”孙秀

华说,一旦温度达到36度以上,建筑工地等室外工作人员应暂时停工。

据菏泽市气象台28日15时发布预报,未来三天内菏泽依旧持续高温天气,28日夜间到29日白天,多云转晴,最高温度36℃,最低温度27℃,南风2-3级。29日夜间到30日白天,多云转雷雨,最高温度35℃,最低温度27℃,南风2-3级。30日夜间到31日白天,雷雨转阵雨,最高温度34℃,最低温度25℃,南风2-3级。

## 远离管制刀具 宣传进集市

日前,定陶县公安局半堤派出所民警带着部分收缴的管制刀具走进辖区集市,向村民们讲解使用管制刀具和携带刀具的危害性,以最大限度地预防涉刀案件的发生,切实提高村民们的法律意识和自律能力。

本报通讯员 朱建英  
记者 赵念东 摄影报道



# 暑假除了辅导班,孩子还能去哪儿

## 孩子宅在家、去网吧或游泳……家长都不放心,他们希望孩子能有更好的去处



本报记者 李凤仪

暑期,城区上班族家长们面临孩子去哪儿的问题。除了辅导机构和夏令营之外的时间,几乎成了空白危险区,这让家长们比较头疼。记者调查了解到,多数孩子除了上辅导班之外,就是宅在家看电视、去网吧、去游泳等,让家长们很担心,他们希望孩子能有更好的去处。

### 孩子暑期咋过 成了家长难题

“作为家长也不希望孩子天天闷在家看电视或者去网吧电玩城玩,但是孩子上完辅导班就没事了,而我们都要上班没人陪他。”菏泽市民王女士最近很头疼孩子暑期该怎么度过的问题。

菏泽的张女士从7月5日起,每天早晨8点就把10岁的女儿送进辅导班,她给女儿报了英语、美术等课程。到中午的时候,再把女儿接回家。她说:“起码有个场所管着孩子,也能学点东西。”

辅导机构设置的文化课、素质课等很受家长们欢迎,但是辅导班以外的时间,孩子该如何度过,则让家长们很是头疼。

菏泽一事业单位上班的李先生因为平时上班较轻松一点,在9岁儿子不上辅导班的时候就带着孩子去单位。“没办法,孩子妈妈工作繁重,孩子一周上完几



节辅导课就没事了,也不敢把这么小的孩子锁在家中。”李先生说,这是不得已而为之。

也有部分家长选择把孩子送到乡下长辈家中去体验农村生活。“我的儿子11岁了,今年暑假将他送到乡下奶奶家去了。”王女士告诉记者,乡下虽然有老人看管,但是乡下孩子溺亡的事情不少,有些担心孩子的安全问题。

### 除了辅导班 孩子去哪儿

28日,菏泽市图书馆里面的人中大部分是中小学生,“妈妈不准我们去河边和网吧,所以除了上辅导班,我就坐公交车来图书馆,可以看书,还能乘凉。”一名学生告诉记者。

在几家胡同网吧里,也有部分未成年孩子在疯狂地玩游戏,屏幕显示着枪战、打仗等血腥暴力画面。“放假了,家长总是督促我们中学生别上网,说

网吧不好,可是我也不想去图书馆看书,还是网吧比较爽。”一15岁的中学生如是说。

记者走访发现,菏泽的部分电玩城、网吧、书店、赵王河边、公园、大型商场、辅导机构,随处可见孩子们的身影,大部分没有家长陪同。

“如北京、上海等大城市都有高水平的科技馆或其他一些名胜古迹向青少年免费开放,可对于中小城市来说,财政无力负担。青少年暑假去哪里确实是个问题。”教育专家表示,总之暑假期间,安全第一。

### 网吧电玩城 安全隐患多

孩子去电玩城、网吧安全吗?“很多学生在这里发生冲突,有时候还会打架,对于这种情况,我们都是先劝他们出去。”电玩城工作人员向记者透露,电玩城内的消防设备一般都是为了应付检查的摆设,

几乎没人会用,而且这里面很多人抽烟,环境很嘈杂。

而学生集中比较多的网吧,也存在诸多隐患。近日,记者随机去了几家网吧,有部分网吧隐藏在城中村和小胡同中,虽然上面都写着“禁止抽烟”,但是里面仍然是烟雾缭绕,一些相貌稚嫩的孩子在那里瞪着屏幕玩各种游戏。且这些小网吧几乎没有消防设备,而且多台电脑同时运营,一些网吧电压不稳,有时还会跳闸。

每天下午,在赵王河的北段总有部分人游泳,其中也不乏学生。“这里面大部分小孩是有大人带着呢,最怕的是两三个小孩在没人或者人少的时候来游泳。”一位在附近钓鱼的居民告诉记者,人多不怕,就怕人少的时候小孩来玩。

比如一些娱乐场所虽禁止未成年人内,但因监管不到位,仍接纳孩子进入,这也让家长们多了份担心。他们希望孩子能有一个快乐又安全的假期。

## 菏泽市图书馆

## 一道道文化大餐 等您八月来品尝

本报菏泽7月28日讯(记者 李德领) 28日,记者从菏泽市图书馆获悉,8月份免费电影放映安排已出炉,18部电影免费供市民观看。同时,国学经典视频、曹州大讲堂等活动安排也已出炉,烹制好一道道文化大餐等您来欣赏。

据悉,8月1日播放《目标战》、8月2日播放《多啦A梦:伴我同行》、8月4日播放《绣春刀》、8月6日《播放叶问》、8月8日播放《龙兄虎弟》、8月9日播放《超能陆战队》、8月11日播放《举起手来》、8月13日播放《叶问2》、8月15日播放《举起手来2》、8月16日播放《海绵宝宝历险记》、8月18日播放《我是谁》、8月20日播放《尖峰时刻》、8月22日播放《霍比特人3》、8月23日播放《天空之城》、8月25日播放《钢琴师》、8月27日播放《无间道3》、8月29日播放《辛亥革命》、8月30日播放《海绵宝宝历险记2》。放映时间均为下午2点半,放映地点为三楼市民学习中心。

同时,菏泽市图书馆·尼山书院国学经典视频放映活动安排表也已出炉,8月1日播放《水晶杯》、8月2日播放《珍爱书籍》、8月8日播放《一勤天下无难事》、8月9日播放《爱在身边》、8月15日播放《白树叶》、8月16日播放《天鹅之羽1》、8月22日播放《天鹅之羽2》、8月23日播放《天鹅之羽3》、8月29日播放《天鹅之羽4》、8月30日播放《感恩香皂》。放映时间均为下午2点,放映地点为三楼市民学习中心。

8月1日下午2:30,单县文化馆馆长,单县非遗保护中心主任陈文娟进行以“山东落子”为主题的讲座;8月8日下午2:30,山东省工艺美术大师,菏泽市剪纸艺术委员会会长杨秀玲进行以“妙手剪乾坤、裁纸绘蓝图”为主题的讲座;8月15日下午2:30,郓城宋江武校副校长刘国庆进行以“大洪拳的传承与发展”为主题的讲座;8月22日下午2:30,郓城县二洪拳协会副会长李明伦进行以“郓城县二洪拳的保护与传承发展”为主题的讲座;8月29日下午2:30,郓城县中国鲁锦博物馆馆长,中国民俗学会会员路维民进行以“鲁锦文化和鲁锦织造技艺的保护和传承”为主题的讲座。活动地点均在菏泽市图书馆一楼报告厅,时间均为下午2:30。