

战高温

炎炎夏日 他们用滴滴汗水默默奉献

本报讯(记者 林瑶 原梓峰 门超 刘洋)连日来,北京的阳光愈发热烈,热浪翻滚。然而,在这炽热的画卷中,有一群无畏的劳动者,坚守在一线岗位上。他们不畏艰辛,用滴滴汗水书写着对岗位的热爱与执着,用默默的奉献绘就了城市生活的温馨画卷,确保这座城市的脉搏稳健跳动。

6月19日,记者来到位于丽泽金融商务区D片区的丽泽数字金融科技示范园项目工地,上午10点,温度计显示气温已超过36℃,即便穿着长袖仍旧感受到烈日的炙烤。炎炎夏日,800余名工人挥汗如雨,正在为项目年底前冲出正负零抢抓工期。

正在丽泽数字金融科技示范园项目1号地块东南侧钢筋加工棚作业的钢筋工王登友告诉记者:“只要工程干得漂亮,多热多苦我们一线工人都觉得值!”

为了确保不误工期,同时又做到防暑降温,丽泽数字金融科技示范园项目经理冯有忠介绍:“我们调整了作业时间,错峰施工。进入高温天气后,将每日工作时间调整为早五点半

至十点半、下午两点半至六点半,将最炎热的午间时段避开,防止高温带来的施工风险。”据悉,施工工地早中晚三次为工人提供充足的、由食堂熬制的绿豆汤。此外,定期分批向工人们发放藿香正气、十滴水等降暑中药,也可在医务室随用随取,保证药品不断档,同时为工人们增加了体检频次。“现在早上五点多开始干活,那会气温才20多摄氏度,凉快也干得痛快。白天热了以后,给我们发绿豆汤和降暑药品,让我们感觉很温馨。”王登友说。

6月19日下午四点半,在四路通公交站台,文明引导员王云正挥舞着手中的旗子引导乘客有序上下车。烈日还未褪去,天气仍处于闷热状态,汽车排放的尾气夹杂着扑面的热浪,站上几分钟,就能看到王云衣袖鲜明的色差,汗水止不住地流,身上的衣服被浸湿又被晒干。王云说:“天热太阳晒,大家等车都想挤在有阴凉儿的地方,人一多容易产生口角。”抬手、挥旗、不厌其烦地回答。文明引导员们战高温、斗酷暑,脚踏热浪坚守着小小的站台,用汗水守护城市文明。

6月19日下午两点,35℃高温炙烤着大地,走出北京南站南广场,你会看到一抹红,是四路通志愿服务队正在为五湖四海的中外旅客提供义务指路服务。“去花椒树社区的话,往东走300米,右转穿过马家堡路就到了。”尽管衣服早已被汗水浸透,脸上挂满汗珠,但他们仍耐心地为旅客讲解着。无论酷暑严寒,四路通志愿服务队都会坚守在北京南站南广场出口,志愿服务,真心守责。四路通志愿服务队用奉献、友爱、互助、进步的志愿精神不断传递正能量。

为做好持续高温天气监管及保障工作,丰台区市场监管局对大型商业综合体电梯等特种设备、电动自行车一条街进行安全风险排查,开展食品药品安全“夏季体检”,坚决防范销售过期、腐败变质等问题食品,杜绝药品销售安全隐患。

为推进接诉即办重点问题场景治理“揭榜挂帅”工作,丰台区挂职援建干部胡昊顶着烈日,带领门头沟区东辛房街道改革办与石门营六区社区,现场研究电动车治理方案。

夏季高温防暑 丰台医生有妙招

本报讯(记者 原梓峰 谢麒)北京持续高温,6月高温日数已超常年记录。夏日炎炎,如何预防中暑?针对不同年龄段的人群又有哪些清凉攻略?来听听丰台的医生们怎么说!

户外篇

中暑分为哪些类型?

很多人夏季外出时如果出现中暑,经常自己不清楚,以为是基础病犯了,这种情况就需要警惕。其实中暑基本上分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。

先兆中暑指在工作或者运动时,由于环境温度过高或者体内产热过多而引起口渴、乏力、头晕等症状,此时如果能及时补充水分和进行休息,症状通常可以缓解。

如果没有重视,没有得到充分休息和补充水分,一般会出现恶心呕吐、胸闷、心跳加快等症状,这便是轻度中暑了。此时体温可能略有升高,但通常不超过38℃。轻度中暑需要及时转移至阴凉通风之处,补充水分和盐分,症状通常会在数小时内缓解。

如果症状没有缓解,继续加重就会引发重度中暑,会出现恶心、高烧,意识模糊、抽搐,甚至休克等症状。此时患者体温可能升高到38℃以上,甚至更高。对于重症患者需要及时转移到阴凉通风处,并及时就医进行紧急处理,防止病情进一步恶化。

中医治疗中暑有什么经验方吗?

先兆中暑:中药可选用藿香、扁豆等,如果腹泻或者呕吐,可以加用厚朴、吴茱萸、黄连;若头痛加黑豆;出气热加焦栀子。轻度中暑:可选用竹叶石膏汤,其中竹叶、石膏、麦冬清热,党参、炙甘草补中气。重度中暑:可选用葛蒲方,其中菖仁、葛蒲开窍活络,木通、滑石通塞行气、引气下行。

严重中暑如何进行急救?

患者发热多在室外,找到触手可及的能解救生命的东西很重要。糖饮料、白糖水、盐水、豆浆加盐这些都能为救援争取更多的时间。另外,一旦发现有人中暑,应立即将其转移到通风阴凉处,并采取物理降温措施,如喷洒凉水或用湿毛巾擦拭全身。同时,监测体温,拨打120及时就医。

炎炎夏日中午少外出,多喝水,多吃水果。出门戴帽子遮阳,涂防晒霜,身上可以常备一些药物,如十滴水、风油精、藿香正气等。

(丰台中医医院主任医师 海丽)

养生篇

夏季在五行中属火,与人体五脏中的心相对应。因此,在夏季重点要学会养心。另外,夏季养生还要注重避暑、祛湿。

起居有常:夏季昼长夜短,应晚睡早起,适当午睡,以保持精力充沛。避免在高温时段外出,以防中暑。

饮食清淡:夏季气温高,人体消化功能较弱,饮食宜清淡,多吃新鲜蔬菜水果,如西瓜、苦瓜、黄瓜、绿豆芽等,既能清热解暑,又能补充多种营养。同时,要注意饮食卫生,避免食用生冷、肥甘和不洁食物,以防引起胃肠道疾病;也可在家中制作一些清凉茶饮,如金银花茶、荷叶茶、薄荷茶等,以清热解暑。夏季容易心烦气躁、口舌生疮,即“上火”,苦味食物可以清热解暑、降心火,但苦味食物大多寒凉,不适合阳气不足或脾胃虚寒的人群常吃。

运动适度:夏季运动应选择清晨或傍晚时进行,避免在高温时段运动;运动强度要适中,可选择散步、慢跑、打太极拳等方式;运动后要及时补充水分,以防脱水。

情志调畅:夏季气候炎热,人容易烦躁易怒,应注意调节情志,保持心情舒畅。可通过听音乐、阅读、旅游等方式来放松心情,缓解压力。

避暑降温:夏季人体阳气浮越于表,腠理开泄,抵抗力减退,不可过度出汗,以防太过而伤阴、伤阳,应注意避暑降温。老人处于高温环境,时间长了会出现情绪烦躁、皮肤干燥或瘙痒、呼吸困难、心率加快、肠胃不适等,因此老人更要注意防暑降温。可以使用空调、电扇等设备,但要注意温度不宜过低,避免直吹;同时,要注意室内外温差不要过大,避免忽冷忽热,以防感冒。

祛湿健脾:夏季雨水较多,空气湿度大,容易导致湿邪困脾。可通过饮食调理来祛湿健脾,如食用薏米、红豆、芡实等食物。

穴位保健:夏季,人们可以通过按摩穴位来保健养生,如按摩内关穴、涌泉穴、足三里穴等穴位,可以起到养心安神、调节气血、增强免疫力等作用。

其他方法:可以通过拔罐、刮痧等中医疗法来防暑,但 these 方法需要由专业的中医师进行操作。

药物预防:可以根据个人体质和具体情况,注意药物的适应证和禁忌证,在中医师指导下服用一些具有防暑作用的中药,如藿香正气、十滴水、清暑益气汤等,避免自行用药。

(丰台医院中医科主任医师 何琼)



南苑街道“劳模黄”公共文明引导队不惧高温“烤验”,坚守岗位,在辖区各主要站台进行文明劝导,默默守护着城市文明。史莉 摄

丽泽数字金融科技示范园项目工地上,工人头顶烈日紧张施工。宋春晓 摄

洗地车驾驶员在烈日下取水。李娜 摄

致敬最美劳动者

丰台环卫所洗地车驾驶员张凯

“咱干的就是这活,必须得努力扫干净喽!”

本报讯(记者 李娜)6月17日,当天最高气温达到37℃,中午时分,记者来到位于京港澳高速辅路与小屯路交叉口附近的丰台环卫所,跟随洗地车驾驶员张凯一起前往他的作业路段进行道路清洁。

中午12点40分,刚回单位吃饭休息的张凯准时从环卫所休息室出来,绕洗地车转一圈简单检查后便上车坐在驾驶座系好了安全带,记者随之也坐在副驾驶的位置上一同前往。他首先前往丰体南路附近的中水井给车厢加水,从单位驱车不到10分钟到达取水点。中午井盖晒得很烫,他下车后先用钩子打开井盖,再用专用扳手拧开水龙头,然后接上水泵抽水,当天水压较高,取水只用了几分钟,但仅仅这几分钟就让穿着一身环卫工作服的他冒出了汗。取完水返回驾驶室后,驾驶座前方两个空调出风口让他凉快下来。“对着两个肩膀的位置,吹得时间长了就容易受风。”张凯说,他今年40岁了,做环卫车辆驾驶员13年,肩膀疼已经成了老毛病,严重的时候左胳膊都抬不起来,他现在每个月都得去拔罐。

中午1点钟,张凯驾车来到清扫点起始位置——北大街。他把车速调慢,沿着路侧马路牙子缓缓前行,洗地车底部的扫刷装置、高压水

枪还有风机同时作业,把尘土、污泥、碎屑、落叶以及冲刷后的污水等都吸进污水箱里,随着洗地车缓缓前行,所到之处全都整洁如新。洗地过程中,他要一边从后视镜里看着扫刷装置和水枪的作业情况,一边注意避让洗地车周边的行人和车辆,乃至距离路边较近的标识牌,途中还有不少停在路侧的小轿车,张凯只能绕过。遇到小轿车间隔比较大,他又会慢慢贴近路牙子清扫。张凯说,洗地车很多时候都是走的“S”弯形路线,驾驶着约16吨重的大型车辆进行“S”弯行驶可以说是环卫车辆驾驶员的必备技能,单位每年都会有这项技能的比拼。

遇到大的树枝,他还会专门下车捡起来。记者好奇地问他:“为啥不直接绕过去?”他说:“洗地车扫过的地方就要留下光洁的痕迹,我做了多年的环卫车驾驶员,咱干的就是这活儿,必须得扫干净,弄不干净自己心里别扭!”

北大街南侧清扫完,张凯又从转弯掉头开始清洁北大街北侧,之后来到文体路,清洁完文体路西侧后,便前往指定地点泄污水。放完污水后,他驱车再次来到文体路,清扫道路东侧,然后是近园路、庄维路,每个点位他都一丝不苟。忙了一中午,张凯依然十分精神,“工作多年,已经养成了不午睡的习惯。”张凯解释

说,如果真遇到精神不济的时候,就喝口凉水或是吃块薄荷糖。环卫车行进过程中,记者还多次听到“请注意右侧行人”等类似提醒,张凯说这是专门安装的“车辆主动安全监控系统”,周围如有行人和车辆靠近,系统会主动报警,提示驾驶员注意安全驾驶。

扫完庄维路,他再次前往丰体南路附近补充中水。补水后,下午2点40分,他来到泥洼路,3点15分左右泥洼路清洁完毕,他当天的道段作业全部完成。之后他便开车前往中转站清理污水管中的落叶污泥,然后返回单位洗车,对轮胎、出水口、吸污口以及日常容易出现消耗的各种装置等进行全面检查。下午4点半左右,早上8点前就到单位的他,结束了一天的工作。

丰台环卫所副所长、车辆主管郝建伟介绍,该所队机械化作业范围在三环以南、四环以北、京开路以西,四环路以东,机械化作业一天24小时都在持续。日间主要是洗地作业、机扫作业,此外,夜间还有道路冲刷作业。目前丰台环卫所机械化作业班组共有19人,有3辆洗地车、3辆扫地车,车辆每天同时作业,确保管片范围内的道路清洁。遇到高温时段,所队负责人和班组长还会专门到作业点位给驾驶员们送饮用水以及防暑药品。