

科学低碳避暑 市民可以这样做

连日来,我市出现持续高温天气,最强时段部分地区最高气温突破40℃。从6月9日到15日,市气象台一连发布4个高温橙色预警信号、3个高温红色预警信号,6月12日更是发布近三年来最早的高温红色预警信号。据气象局预报,18日到21日我市仍有37℃以上高温天气。高温天气下,如何进行自我防范,尤其是特殊人群,应采取什么样的措施,成为市民关注的热点。

迎战酷暑 他们这样节能度夏

□记者 田亚楠

本报讯 “夏季空调要及时清洗,否则吹出的风有异味,还会影响空调的制冷效果。”6月12日,住安康和家园的朱先生自己动手拆掉空调滤网进行清洗,清洗完毕后重新装上,感受着吹出的凉风,朱先生非常满意,“滤网积聚的灰尘清除了,通风效果也好了,运行一会儿就能达到设定的温度,这样更省电了。”

连日来,高温天气持续笼罩城市,街头巷尾,热气蒸腾。在这股热浪中,市民节能减排意识愈发强烈,纷纷行动起来,用实际行动诠释着环保理念,为城市的可持续发展贡献自己的力量。

在小区居民张先生的家中,朝南的窗户都安装了遮阳帘,以此来减少阳光直射,降低室内温度。“除了安装遮阳帘,我们家还尽量少开空调,多利用自然风,这样既能省电,又能让家里的空气更加流通。”张先生说。

除了减少空调使用,张先生家中还随处可见节能电器的身影。厨房里的节能冰箱静静运转,阳台上的洗衣机贴着“节能洗涤”的小贴士。张先生告诉记者,他在购买家电时都会特别留意产品的能效标识,选择那些节能效果更好的产品。

在中心城区某家电卖场,某品牌家电销售人员告诉记者,最近节能电器的销量明显上升,顾客询问最多的是节能效果如何,如何使用更省电。“现在节能减排的意识深入人心,大家都十分重视电器的节能效果。”

在街头巷尾,记者还看到了不少市民选择骑车或步行出行。市民李先生每天坚持骑车上下班,随手还带着水杯。“天气虽然热,但骑行不仅能锻炼身体,还能减少汽车尾气的排放,为环保出一份力。”李先生说。②22



顾客在超市内选购电风扇。

记者 郑伟元 摄

控制室温多饮水 避免非劳力型中暑

□记者 郑伟元

近日,我市高温持续发展。不少市民认为,太阳晒得厉害,躲在家里不出去,就不会中暑了。6月14日,周口市中心医院急诊科副主任刘洪杰提醒,老人、儿童及基础病患者等人群要当心室内中暑,严重者可患热射病导致死亡。

刘洪杰说:“不少人认为在阳光下气温上升得快,过高的温度使人中暑。实际上,中暑是由人体中枢神经系统的体温调节功能丧失引起的。当气温在35℃以上时,人的体温调节功能就会受到影响,此时即使人在室内,也可能中暑。”

她介绍,随着夏季平均气温的升高,我市近年来中暑患者数量有所增加。其中,户外劳动者中暑现象在政府和用人单位的共同努力下有所好转,增加的患者主要是老人、儿童及基础病患者等非劳动者。“这些人群的体温调

节功能较弱,同时可能难以讲述自己的感受。另外,夏季一般开窗较少,一些老年人不愿或不会使用空调,室内闷热,从而导致意外发生。”刘洪杰说。

她提醒,要缓解这一现象,关键是要引导大家认识中暑、预防中暑,出现中暑症状第一时间干预。在室内要适当保持空气流通,将空调调整至适宜温度。同时,应当多饮水,除白开水外,还应饮用淡盐水或电解质饮料,以补充随汗液流失的电解质。

“先兆中暑不一定有体温升高现象,当人大量出汗、头晕、恶心时,就应当警惕是先兆中暑,要及时将其移动到通风阴凉处,用凉毛巾冷敷额头、擦拭身体,并为其补充水分或电解质。若患者症状未好转,或是已出现体温升高、大汗淋漓、面色潮红或苍白、注意力不集中等轻度中暑症状时,应及时送其就医。”刘洪杰说。②22

高温防暑 做到“三要四不要”

□记者 韩瀚

连日来,我市天气开启“桑拿”模式。面对高温天气,如何预防中暑,市中医院康复中心主任龚广峰为您支招。

龚广峰介绍,中医有“夏养心”的养生理念,高温天气要格外注意对“心”的保护。在预防中暑方面,做到“三要四不要”。

三要:要密切观察、要合理补水、要及时就医。要对老年人、儿童、孕妇等敏感人群密切观察,如发现异常,及时处理。要多喝水,多吃一些含水量高的水果和蔬菜,例如西瓜、哈密瓜、黄瓜等,补充身体所流失的水分。如果因天气炎热出现呕吐腹泻等症状,要立即前往正规医院进行治疗,切莫自行其是。

四不要:不要温差太大、不要暴晒过汗、不要冷凉急用、不要渴极狂饮。防范温差过大。如果使用空调,温度应设定在26℃~27℃。在进入冷气房前,先在室外阴凉处待一下,让身体有时间调节;进入冷气房后可添加一些薄的衣服,等体温略有升高,外出时再脱掉。避免高温时段出行。酷暑时节,尽量避免在一天中最热的时段出行。户外作业时少量多次饮水,高强度户外作业往往会使人大量出汗,这个时候要及时补充水分和盐分,少量多次饮水,不要等到口渴了再去喝水。避免过度食用冷饮。过度食用冷饮会导致胃肠功能紊乱,应适量食用。渴极狂饮要不得。夏天出汗多,一次喝太多水,会增加心脏负担,使血液浓度下降,甚至会出现心慌、气短、出虚汗等现象。②22



市民在街边购买冰镇绿豆沙解渴降温。

记者 郑伟元 摄