

### 高温引广泛关注

# 专家为市民支招防中暑

茂名晚报讯 记者黄楚凡 据报道,近日苏浙川渝等省份出现超过40度的高温。部分地区的群众因高温出现极危险的热射病危及生命。高温引起广泛关注。茂名也因近日出现的新冠疫情,使我市市区及周边的疫情防控正处于紧要关头。在多次大规模全民核酸采集排查阳性人员的现场,以及正常的生产生活和一些应急性任务中,有关人员也难免会出现闷热、或高温、或因身穿防护服而透风差,呼吸困难等情况,或因工作量大、时间较长、出汗不停,容易出现中暑的现象。

针对酷热和防疫双重压力,市民在此特殊时期该如何预防中暑呢?昨日,茂名市中医专家、市中医药学会会长曾明,根据自己多年的临床经验,并结合一些省内公开的相关医学资料,为市民支招支方。

#### 如何认识中暑

中暑是指在温度或湿度较高、不透风的环境下,因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水、电解质丢失过多,从而发生的以中枢神经系统和(或)心血管系统功能障碍为主要表现的急性疾病。

轻度中暑。出现面色潮红、大汗、四肢无力、头晕、口渴、头痛、呕吐、注意力不集中、眼花、耳鸣、动作不协调等,患者神志清醒,伴有或不伴有体温升高。

中至重度中暑。以上症状继续加

重,体温上升到38摄氏度以上,并且四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等症状。严重者肢体痉挛等衰竭症状,甚至出现谵妄、昏迷等症状,如不及时救治可导致死亡。

对于轻度中暑,应立即将患者转移到阴凉通风处,脱去紧身衣物,以促进散热,给予清凉含盐饮料,症状可迅速缓解。如遇中重度中暑,需要及时送医院。

#### 如何预防高温中暑

首先,尽量避免烈日或高温时段工作,选择空气对流的地点,或配备必要的通风或降温设备,如风扇、鼓风机等。夏季中暑是常见的时令疾病,除了注意做好通风避暑透气的准备之外,饮食清淡、多喝水、不饮酒及少饮含糖量高的饮料,注意补充盐份和矿物质。常备用药包括风油精、清凉油、十滴水、人丹、藿香正气水等。并提供防暑降温饮品如菊花茶、绿豆沙及食品等。

平时可多食冬瓜、西瓜、苦瓜、绿豆、番茄、鲜藕等,以及解暑祛湿粥,如绿豆粥、荷叶粥、菊花粥等。先兆或轻度中暑,也可用刮痧疗法。

#### 食疗同防同治方剂

曾会长根据茂名实际情况,介绍了几款家庭常用的,有益气消暑、利水祛湿功效的食(饮)疗方:

1.冬瓜薏米陈皮水鸭汤(3-4人份):水鸭(或青头鸭)一只,瘦肉半斤,冬瓜



施工人员做足防晒补水措施预防中暑。茂名日报社全媒体记者李颜东 摄

1.5~2斤,陈皮两片,薏米10克,扁豆10克,茯苓10克,玉米1根,姜3片。水鸭瘦肉等各种汤料煲好后,再加冬瓜,煮沸后小火20分钟即可。

2.绿豆海带排骨汤(2-3人份):绿豆100克,干海带一块、排骨500克,老姜2片。海带提前一晚泡发,中途换水。绿豆提前2小时泡上。先煲排骨老姜,小火炖至五成,再加入海带绿豆续煲至海带软烂,绿豆开花,入盐即可。

3.五花茶:鸡蛋花10克,木棉花10克,扁豆花10克,菊花10克,茉莉花10克。以上药加水适量水煎,代茶饮。

曾会长说,需要提醒的是,由于目前疫情防控形势严峻,医务人员常常“全副武装”身着密不透风的防护服,在核酸采集点或病房长时间紧张忙碌,用辛劳和汗水诠释了责任与担当。一旦出现中暑的表现,应及时辨识,暂停工作,替换人员。并及时脱下防护服、多饮水等综合处理。

## 设置休息区,提供点心、咖啡、糖水…… 爱心商家温暖疫情防控一线人员



伍素辉向医务人员及志愿者送糖水。通讯员 黄林明 摄

茂名晚报讯 记者陈琴 通讯员黄林明 邱秋梅 “尊敬的医务人员和志愿工作者们,感谢你们的无私奉献,本店为你们免费提供饮用水和糖水,欢迎品尝。”这是茂南区城南街道站南社区友谊广场核酸采样点附近一家糖水店外贴的告示。昨日,茂名晚报记者了解到,“0708”疫情发生以来,茂南区多个爱心商家为疫情防控一线的医务人员、志愿者送糖水、提供点心及咖啡等,温暖大家的心。

友谊广场核酸采样点附近的糖润堂糖水铺,自7月10日以来成了该采样点医务人员、志愿者们的休息室,该店铺还免费为大家提供绿豆糖水、海带糖水。店主伍素辉告诉记者,第一天的时候,她去采样点让医务人员、志愿者来其店里休息喝糖水,但大家都没来,她就把糖水打包好送到采样点,当晚开始,陆续有一些医务人员、志愿者来其店里上洗手间。此后,她每天早上8点来到店里煮好糖水,免费提供给有需要的医务人员及志愿者。

“这几天天气太热了,我担心他们会中暑,所以想为他们提供休息的场所,给他们煮点解暑的糖水,希望能能为疫情防控尽自己的一份力。”伍素辉说。平时,伍素辉下午1点多至4点多都会回家休息,但这几日她都守在店中,只为将糖水煮好,放凉,待医务人员及志愿者进店时可以喝。“每天煮六七桶糖水,我怕他们不好意思,就把糖水放桌上,他们可以自己打。”她说。

在站南采样点1附近,也有两个商家为该采样点的医务人员及志愿者提供暖心服务。天悦城总经理助理吴培群告诉记者,自7月10日以来,他们将营销中心作为医务人员及志愿者的休息室,并准备了糕点、面包、咖啡等。他说:“政府部门在这里设采样点,对街坊邻居都很方便,作为企业为疫情防控添一把力是理所当然的,希望大家带来一些温暖。”此外,记者还了解到,一方城也为医务人员及志愿者们提供了休息区、水果、糖水等。

## 茂南区成立“首善先锋”跑腿小分队 逆行风险区 出列即担当

茂名晚报讯 记者郭瑞祥 通讯员黄林明 邱秋梅 昨天下午,茂南区在城南街道办事处举行“首善先锋”党员志愿服务队跑腿小分队授旗仪式,成立跑腿小分队,帮助高中风险区群众跑腿购买生活物资,贴心为群众服务。

为充分发挥各基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,认真落实疫情高中风险区防控工作措施,加强对高中风险区人民群众生活的保障及服务,进一步健全360度全天候全方位高时效的服务体系,茂南区决定成立“首善先锋”党员志愿服务队跑腿小分队。跑腿小分队成员由茂南区市场监管局和区食品公司派出,在区委组织部及高中风险区临时党组织的指导下开展工作。目前跑腿小分队共有25名队员,

分设两支小组,分别负责城南街道莱茵春天小区和官渡街道东景苑小区的跑腿工作。

据跑腿小分队第一分队队长茂南区市场监管局一级行政执法员李敏茹介绍,跑腿小分队收集到风险区群众所需物资信息后,会派出队员进行采购,然后送到风险区门口,再由风险区值守工作人员派送或通知群众领取。

“逆行中高风险区,出列即担当!”茂南区委常委、组织部部长杨华靖在授旗仪式上要求党员志愿服务队跑腿小分队做一支经得起考验,有担当、有战斗力的小分队,服务全市防控疫情大局,在逆行中展现茂南党员的良好形象。



跑腿小分队整装出发。