

炎热夏日如何养生防中暑

中医:健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要

■记者 杨珮珮

本报讯 连日来,热浪逼人。“出门5分钟,出汗1小时”,一点都不夸张。面对高温天气,市民如何预防中暑呢?茂名市职业病防治院(茂名市骨伤科医院)中医科医生胡建现接受记者采访,为市民防暑降温支招。

饮食宜忌和起居要点

中暑发生的原因主要包括环境温度过高、超负荷劳作或运动、缺少热适应性训练和高龄等。老人、儿童包括婴幼儿、孕妇、高强度工作人群,睡眠不足人群都属于比较容易中暑的对象。

预防高温中暑,胡建现认为健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。围绕“饮、食、起、居”四方面,他提出具体建议。

多饮水:饮水也有讲究,饮的时候要慢慢饮,不要渴了就猛喝;最好定时饮水,适宜饮温开水,出汗较多时可适当补充一些淡盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分,也可以是一些稀释的电解质饮料、椰青水、荷叶茶、菊花茶、金银花茶等,忌冰镇生冷饮料。

食疗消暑:夏季消暑宜多食些富含水分的蔬果及生津止渴的汤方,如沙葛、生菜、黄瓜、西红柿等蔬菜含水量高又清热消暑。市民也可多吃苦味菜,有利于泄暑热和燥暑湿,苦瓜、苦菜、苦丁茶、苦笋都是夏季防暑的上乘食品。新鲜水果如桃子、火龙果、西瓜、甜瓜等为夏日消暑之佳品。另外可煲些益气生津止渴消暑汤方,如:冬瓜瘦肉汤消暑又养胃、淮山沙参玉竹炖鸭肉可养胃止渴,补

气生津,除五脏烦热,葛根排骨汤养胃生津,莲藕薏米排骨汤健脾益气又祛湿等。

顺时养生:夏季宜“晚睡早起,适当午休,睡觉勿贪凉,勿贪睡,纳凉勿过度”。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

住处保持通风:居住之处宜保持自然通风,适当洒水降温,防止空调病,空调室内外温差不能太大(尽量不要超过5度)。

中药调养防中暑

胡建现提到,市民可适当用中药调养,预防中暑。他解释,夏季中药调养宜益气养阴、生津解渴、健脾利湿兼以养肺补肾。

1.年老体弱者或者平素体质较差人群可用(西洋参9克、黄芪10克、石斛6克)泡水约800ml饮

服,益气养阴、生津解渴;

2.阴虚火旺、烦躁不安、入睡困难、易上火者宜(党参10克、麦冬10克、五味子9粒、菊花3克)泡水约800ml饮服,养阴清热、除烦止渴;

3.燥热烦渴、壮实汗多者宜(金银花6克、茅根9克、荷叶6克)泡水约800ml饮服,清热解渴、消暑生津;

4.脾胃虚弱、倦怠犯困、厌食便溏者宜(陈皮6克、茯苓10克、白扁豆10克、黄芪10克、芡实10克、山药10克)健脾益气、化湿和中。

出现中暑症状怎么办?

胡建现表示,若市民发现有人中暑,可运用以下急救小方法:
第一步:移。迅速将病人移至阴凉、通风的地方,解开衣裤,以利呼吸和散热并及时补充水

分、电解质;

第二步:敷。可用冷水毛巾敷头部,或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿根部等处,如果病人出现昏迷症状,要用拇指掐压病人的人中、合谷等穴位;

第三步:呼叫。拨打120立即将病人转送至医院进一步抢救。

此外,市民在家中宜准备些许冷饮、冰水、冰盐水、绿豆汤等,帮助解暑去热;也可以备点居家急救药物,如:仁丹(清暑开窍,用于伤暑引起的恶心、胸闷、头晕)、藿香正气水(解表化湿,理气和中,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿)、十滴水(健胃,祛暑,用于中暑引起的头晕、恶心、腹痛、肠胃不适)等;还可以在太阳穴、颈部、脐周、肘膝关节窝擦风油精、清凉油等。

第十二届中国创新创业大赛(广东茂名赛区)暨“油城科创”杯创新创业大赛启动

创新引领 创业筑梦

■茂名日报社全媒体记者 邓晖晖 通讯员 谢绍伟

本报讯 近日,记者从茂名市科技局官网获悉,第十二届中国创新创业大赛(广东茂名赛区)暨“油城科创”杯创新创业大赛已全面启动,注册和报名的截止时间分别为6月16日和6月23日。

据了解,此次是茂名举办的第五届中国创新创业大赛,突出“创新引领,创业筑梦”主题,面向新一代信息技术、生物医药、高端装备制造、新材料、新能源、新能源汽车、节能环保七个战略性新兴产业征集项目参赛,旨在有效激发各类人才创新创业活力,为创新创业打造展示、交流、合作的平台。前四届比赛,茂名市均在省行业赛事中取得优异成绩,获得省赛三等奖以上数量、入围赛名额和获得国赛奖励数量3项数据,均居粤东西北首位。通过比赛,参赛企业得到广泛关注,大大提升了茂名创新创业氛围。

本次大赛参赛企业登录中国创新创业大赛网站(www.cxcyds.com)注册报名,按照要求完整、准确、真实地填报参赛相关信息,并对所填报信息的准确性和真实性负责。大赛官网是报名参赛的唯一渠道,不向参赛企业收取任何费用,其他报名渠道均无效。大赛设立成长企业组和初创企业组,分为初赛、半决赛、决赛、省行业赛和全国行业赛五个阶段进行。本次大赛的初创企业组设置一等奖1名、二等奖3名、三等奖4名、优胜奖若干名;成长企业组设置一等奖1名、二等奖3名、三等奖8名、优胜奖若干名。

值得一提的是,大赛将采取以赛代评的方式对获奖项目下达项目经费,并提供全媒体项目宣传渠道及优质企业投融资服务等。同时,大赛将从晋级决赛名单中,推荐成绩突出、符合条件的企业参加省行业赛。

“好心茂名”第八届“红丝带”爱心助考活动正式启动

■记者 杨珮珮

本报讯 昨日上午,由市委宣传部、市创文办指导,市文明办、市教育局、市广播电视台、市公安局交警支队联合举办的“好心茂名”第八届“红丝带”爱心助考活动,拉开帷幕。活动旨在积极响应我省开展“暖心高考”的号召,营造“好心茂名”的大爱氛围,助推茂名市创建全国文明城市工作深入开展。

“好心茂名”红丝带“爱心助考活动”作为精神文

明创建的一项品牌活动,从2016年至今,已连续举办了八年。八年来,活动共召集爱心车辆500多辆,累计发放红丝带近5万条,广大市民群众自发参与到助考队伍中。活动期间,爱心车主为考生提供爱心送考和应急服务,考生凭准考证可免费乘坐,路上挥手即停。与此同时,活动还面向特困生和偏远生实施“点对点”“一对一”的方式免费上门接送服务。

记者了解到,今年的爱心助考活动,主办方将加强与茂名交警合作,第一时间发布高考实时路况,为送考车辆提供及时、权威的路况引导。



交警铁骑队摩托车系上红丝带。本报记者 黄信涛 摄

■记者 梁奕 通讯员 苏景云

本报讯 六一前夕,一场别开生面的“六一”大型普法宣传活动,走进华南师范大学附属电白学校、化州一中杨梅空港校区,为两校3000多名师生送上了一场精彩的即兴普法情景剧演出。同学们在观看演出的同时,受到了深刻的普法

教育。

该项普法宣传活动由市妇联与广东广播电视台民生频道联合主办,主题为“党建引领促民生 普法护航助成长”,采用真实案例改编即兴剧+普法普情+调解小技巧+现场互动的形式,为电白区及化州市的两所学校师生宣传普法、反诈、禁毒等知识。在华南师范

大学附属电白学校,这场根据真实案例改编的短剧《做坚强的花儿》开场方式别具一格,主持人请现场学生在卡纸上写一句最喜欢的话,折成纸飞机放飞到舞台上,同学们写的话会成为剧中台词,活泼有趣的形式一下子吸引了同学们的极大兴致。情景剧首创普法活动的新形式,讲述了

青春期少女遭遇网络交友陷阱,被男朋友侵犯,最终在妇联及各方关心支持帮助下,重拾自信,勇敢面对生活的故事。剧情跌宕起伏,知识点满满。每个关键剧情,穿插主持人提问、学生互动及律师现场解读相关法律知识,以未成年人喜闻乐见的形式,更好地帮助孩子们建立网络交友危机意识,提高自我防范意

识和能力。

观看完情景剧,同学们纷纷表示,通过这样新奇有趣的形式,在欢笑互动中学习了未成年人自我保护、家庭有监护责任、学校及社会要强制报告、反电信诈骗、识毒防毒等知识,更加明白了网络交友存在的风险,也懂得了遇到问题主动向家长、老师、妇联等多方求助。

市妇联普法活动别具一格 为3000多名师生送上精彩普法情景剧

海龙阁饼业工作人员走进长坡小学开展“六一”儿童节慰问活动 关注乡村教育 关注社会公益

■茂名日报社全媒体记者 欧梦霞

本报讯 昨日,广东海龙阁饼业有限公司走进化州市石湾街道长坡小学,开展“六一”儿童节慰问看望活动,向孩子们送去了温馨的祝福,向辛勤耕耘的教育工作者表示了崇高的敬意。

当天,爱心企业为学生们带来了精美的书包,向他们送上节日的祝福,并亲切地互动交流,关切询问他们的学习生活情况,鼓励同学们努力学习,树立远大志向和崇高理想,早日成长为祖国栋梁。此外,临近端午节,爱心企业还为老师们送上了拖罗饼、状元

粽等精美礼品,对辛勤耕耘的教师表示感谢。

为进一步助力乡村振兴工作,爱心企业还前往天衣村、秀帽村和上坡村等村庄,走访慰问脱贫户和留守儿童,为他们送上礼品和节日的问候。

广东海龙阁饼业有限公司总经理戴仁禧表示,公司一直关注社会公益事业,积极为教育事业发展尽绵薄之力,也希望更多爱心企业关注乡村教育事业发展。

海龙阁饼业工作人员为长坡小学学生送上精美书包。 茂名日报社全媒体记者 梁郁文 摄



童心飞扬 快乐成长 万寿口小学举办儿童节文艺活动

■图文 茂名日报社全媒体记者 张波

本报讯 为了让孩子们度过一个愉快而又又有意义的六一儿童节,5月30日晚,电白区南海街道万寿口小学举行以“童心飞扬 快乐成长”为主题的2023儿童节文艺活动。现场师生、家长、社区群众共300多人参与。

万寿口小学通过举行六一儿童节文艺活动,为孩子们提供了一个展示艺术才华的舞台,也是学校精神文明建设的重要组成部分。整场活动27个表演节目,充分展示了学生良好风貌和综合素质(如图)。



学校校长表示,在六一儿童节即将到来之际,借助文艺活动能进一步培养学生爱党、爱国的情怀,学会感恩;同时

以诵读、舞蹈、歌唱等表演形式,教导学生珍爱生命,远离水域,懂得对性侵、欺凌说不,使学生健康快乐成长。

爱心企业儿童节前给东风小学送关爱

■记者 文华春

本报讯 昨日上午,茂南区东风小学校园里歌声飘荡、童心飞扬,处处洋溢着欢乐喜庆气氛。广东粤桥新材料科技有限公司负责人冯艳娟女士和员工带着公司的浓情厚爱来到东风小学,和该校师生共庆即将到来的“六一”国际儿童节,让全体师生的心头荡漾着浓浓的暖流。

东风小学是一所乡村学校,几十年来教职工们一直兢兢业业地教书育人,培养和教育同学们从小形成健全的人格,树立正确的人生观和价值观,以期将来走上社会以后都能成为对社会有用的人才,能够回馈社会,教育教学取得了显著的成绩。广东粤桥新材料科技有限公司李吕华

董事长的小学时代就是在东风小学度过的。李吕华创业成功之后,积极回报母校、回报社会,经常关心支持学校建设,受到了社会的广泛好评。

捐赠活动结束后,东风小学开展了节目丰富的六一文艺汇演。

据了解,广东粤桥新材料科技有限公司这次捐赠给东风小学的礼物包括三项:一是赞助15万元,按照13mm国标透气管道的标准把东风小学的操场跑道全部铺设成塑胶跑道;二是继续出资为东风小学装修图书馆、读书亭,并捐助一批优秀的儿童图书给图书馆;三是自2023年起,每年向东风小学提供3万元的教育基金用于奖励优秀教师和成绩突出的优秀学生。

驻观珠镇帮扶工作队 把关爱送到困难群众家里

■通讯员 张东江

本报讯 “这段时间身体好吗,收入怎么样啊?”志愿者跟低保户温振业亲切交流。“感谢工作队经常关心慰问,我和老婆都在家里加工沉香珠子,每月都有收入。”电白区观珠镇合利村的温振业因身体原因不能外出打工,在家门口就业也方便照顾小孩。珠海市鹤洲新区(筹)驻电白区观珠镇帮扶工作队(下称帮扶工作队)多次上门慰问,持续开展针对性帮扶,确保稳定脱贫不返贫。

端午佳节将至,为了切实把困难群众的帮扶工作做实、做细,日前,帮扶工作队开展“慰问关爱困难群众、清洁提升人居环境”志愿服务活动。

在合利村,帮扶工作队的志愿者们联合驻村社工一起走访低保户及困难群众,送上米、油、牛奶等慰问品,并协助清理杂物,打扫环境卫生。志愿者们与困难群众进行亲切交流,致以亲切的问候,让他们感受到帮扶工作队的关爱。

帮扶工作队和驻村第一书记心贴心帮扶,实打实干事,充分利用好珠海市鹤洲新区(筹)的帮扶资源,在合利村投入近60万元(筹)帮扶资金用于发展产业、改善学校教学环境,推动脱贫群众稳定增收,为小山村带来了可喜的变化。

今后,帮扶工作队将继续密切关注困难群众,持续带着责任和感情帮助困难群众解决生活上的实际问题,进一步推动志愿服务常态化。