

# “救援的时候有小孩对着我们笑,挺感动的” ——直击黑龙江延寿救援安置现场

新华社哈尔滨8月6日电(记者陈益宸 梁书斌 戴锦铭)受台风“杜苏芮”影响,8月4日18时,蚂蚁河延寿水文站水位达100.32米。当日22时左右,延寿镇南堤防出现溃口,延寿县主城区部分区域被淹,洪流冲进村庄。

“4日晚上8点我们接到通知疏散平房居民,连夜给200多户居民打电话,挨家挨户敲门通知居民尽快转移。”延寿县延寿镇团结东社区党总支书记赵秀媛说。“您有什么问题?”赵秀媛声音嘶哑,双眼中带着血丝,耐心解答着群众的疑惑。

转移群众、为被困居民运送物资、安抚受灾人员……连日来,赵秀媛和同事们进行着各项工作。

“我们赶到延寿,从5日早上5点开始救援,一般用橡皮艇把受灾人员运送出来,先救老人和小孩。”哈尔滨森林消防支队特勤一中队消防队员胡连营说。

救援现场,消防救援人员熟练操作着皮划艇,驶入受灾区域,水位已涨至平房窗台。到房屋门口,消防队员们将行动不便的老年人背到橡皮艇上,帮助他们穿好救生衣,再驾驶着橡皮艇驶向地势高的安全区域。

“慢点啊,小心头。”消防救援人员将受灾区域内一家医院的患者小心抬出橡皮艇,送至救护车上,经过一天奋战,医院内17名患者全部转移完毕。

多日穿着作战服浸泡在雨水中,有的消防救援人员起了湿疹,双手被泡得发白起皱。“我自己大概转运了100多人,救援的时候有小孩对着我们笑,挺感动的,感觉我们的付出都值得了,我觉得很光荣。”胡连营说。

哈尔滨森林消防支队特勤大队一中队中队长高海龙介绍,森林消防支队特勤大队派出115名消防员到达延寿县,累计转移被困群众700余人。

在距离救灾现场不远的延寿县综合性福利中心是安置点之一,受灾群众正在食堂内排队打饭,记者看到餐盘里的包子还冒着热气。“伙食挺不错的,荤素搭配,一日三餐都有。”董燕一家三口都住在安置点里,“给我们安排在了一个房间,有三张床,挺人性化的。”

延寿县民政局副局长李佳英介绍,截至8月5日21时,累计接收受灾群众135人。



8月6日,在海林市长汀镇内,消防救援人员在清理院舍。新华社记者 张涛 摄

## 金融监管总局: 河北等16个受灾地区 保险机构已赔付2.64亿元

新华社北京8月6日电(记者李延霞)记者6日从国家金融监督管理总局获悉,截至8月6日10时,河北、北京、黑龙江等16个受灾地区的保险机构收到保险报案18.91万件,估损金额62.41亿元。目前已赔付案件5.06万件,赔付金额2.64亿元。

金融监管总局要求金融机构全力提升灾害事故处置效率,确保应赔尽赔、应赔快赔,坚持“特事特办、急事急办”,最大限度优化简化理赔流程和手续,切实把保障人民群众生命财产安全放到第一位落到实处。

据了解,河北、北京、黑龙江等16个受灾地区的保险机构收到的保险报案中,车险报案11.62万件,占全部报案件数的61%,估损金额18.78亿元;企财险报案7081件,估损金额16.22亿元;农业保险报案2.41万件,估损金额20.65亿元。

## 山东德州平原地震: 省市县现场指挥部 已开展救援指挥工作

新华社济南8月6日电(记者王阳、贾云鹏)记者从8月6日平原5.5级地震现场指挥部获悉,截至6日7时,震区共有126处房屋倒塌,20人轻微伤。目前震区水电通信等基础设施正常,其他有关情况还在排查中。

8月6日2时33分,山东省德州市平原县(北纬37.16度,东经116.34度)发生5.5级地震,震源深度10公里,震中位于平原县王打井镇附近。地震发生后,山东省启动Ⅲ级应急响应。山东省应急厅、省地震局、省消防救援总队、德州及平原党委政府等立即组建“省市县现场指挥部”,成立紧急救援、医疗救助、应急通信、交通运输、电力保障、治安维护等12个工作组。组织专业人员和各级干部对平原县12个乡镇(街道)所有村进行了全面排查,同时对德州全市域进行排查。

现场指挥部要求,要全力及时救治受伤人员,进一步核查排查灾情,确保不漏一户一人;加强震情监测,做好趋势研判;加强值班值守,及时报送相关信息;做好救援队伍、物资准备;加强其他情况排查。

## 法国多地打破高温纪录 巴黎出台城市应对策略

法国东部20多个省份,波及全国约20%的居民。根据法国公共卫生部门公布的数据,本轮热浪期间,相关地区包含各种原因在内的“超额死亡人数”至少有80人。

从17日起,受地中海地区“热穹顶”效应的影响,本热浪期间闯入法国东南部,致多地气温达到40摄氏度,竟创下打破1949年以来的高温纪录。位于地中海上的科西嘉大区连续18天出现高温天气,是当地自1947年以来持续时间第二长的热浪。科西嘉大区7月平均气温将近25摄氏

度,是当地有记录以来最热的7月之一。

法国著名气候专家、曾在联合国政府间气候变化专门委员会任职的让·茹泽尔表示,在全球变暖大背景下,高温纪录被打破“并不令人意外”。可以确定的是,今年7月创下的高温纪录顶多只能维持几年,且极有可能在2030年之前被刷新。从全球层面看,明年未必会比今年更热,但是下一个10年的气温将超过上一个10年。从地区层面看,高温纪录会接二连三被打破,并

通常表现为气候灾难的暴发。

为应对日益频繁的热浪和干旱,多年来,巴黎市一直在根据气候形势对城市进行改造。今年6月,巴黎市提出“巴黎适应2023”计划,包括在城市中增加植树和绿地、扩建公共区域遮阴设施、在公共区域新建饮水池和喷泉、建造具有降温功效的“冷屋顶”等具体措施,以期对城市居民防暑降温起到立竿见影的效果。法国公共卫生部门今年还分别针对儿童、老年人、残障人士等制作了语音、海报、传单

等不同形式的防暑指南。

另外,自2004年以来,法国在每年6月1日至9月15日期间启动“高温和健康警报系统”,目的是确定可能对健康产生重大影响的高温天气,以便迅速采取预防措施。该系统主要依托法国气象局和法国公共卫生部门的协调配合,前者每天对各省的天气预报进行分析,并绘制和发布天气警报图,后者负责提高人们对于预警信息和预防措施的认识,并在季末评估高温对健康的影响。

# 夕晖

## 三伏天如何养生? 遵循这六大法则

三伏天不仅天气炎热,而且还有严重的暑湿,如果不注意保养身体,容易出现疾病。反之,如果在这个时节特别注意养生,那还可以起到冬病夏治的作用!下面我们就来科普一下如何科学度过三伏天!



### 饮食宜清淡

饮食以清淡为主,比如绿豆汤、红豆薏米水等清热解暑、除湿利尿的食物可以稍微多吃一些,少吃辛辣油腻的食物;营养要均衡,保证蛋白质、能量的摄入量;天气炎热,食欲较差的话,多吃点蔬菜和水果补充维生素。可以吃点苦味食物,苦瓜、苦菜、苦荞麦都能解热祛暑、健脾开胃。天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴。因此,益气养阴的食物也不可少,山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是不错的选择。受寒后,可以喝姜茶发汗散寒。

### 运动要适度

锻炼身体切忌大汗淋漓,更忌运动后立即用冷水冲澡,贪图一时的凉快。因为冷水会让受热扩张的毛孔骤然收缩,使得身体里的热量散发不出,容易导致中暑,也会对心脑血管造成损伤。所以,夏天应避免剧烈运动,建议早晚散步等运动方式。常说的“夏练三伏”,并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。夏天人体能量消耗大,最好进行一些和缓的运动,其间注意少量多次的补水。

### 吹空调要适度

三伏天太热,空调是人们必不可少的,但是吹空调的时候要注意,不可对着颈椎直吹,也不



可在大汗淋漓的时候,直接进入寒冷的空调房,否则会引发疾病;空调温度要适当,建议在26摄氏度左右;吹空调时,要经常开窗,确保室内外空气的对流,换换气。空调现世后,夏天就被人称为“变成”了冬天,人们整天龟缩在空调房中,使夏季“养生”变成了冬天的“养藏”,而这逆天时,不符合养生之道,就会如《黄帝内经》所说的“逆之则伤心,秋为痲症,奉收者少,冬至重病”。夏天,应该适当出门活动,出出汗,长长阳气。“当然,身体虚弱者,不耐暑气,尤其在夏季过于炎热,可在晨昏之时,适当外出活动。”

### 多喝温开水

当身体特别想喝水时,身体的器官已经在一种极限情况下运行了,也就是说非常缺水了。特别是夏季,这种情况极易导致中暑等情况的发生。所以,最好养成定时喝水的习惯,及时补充水分。夏天饮用冰水或冷饮虽然会带来暂时的舒适感,但大量饮用会导致汗毛孔宣泄不畅,肌体散热困难,余热蓄积,极易引起头疼、中暑等症。正确的方法是多次饮用温水,不仅不会热,还可以方便汗液及时排除,保证身体健康。

### 作息规律

晚睡并不是提倡大家在夏季熬夜,而是建议大家顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。中医

认为“春生夏长”,到了夏天,人体阳气处于旺盛状态,如果经常睡懒觉,就违背了人体阳气的季节变化规律,不仅得不到休息,反而觉得更疲乏。

《黄帝内经》提到夏季要“夜卧早起”,有些人就理直气壮地熬夜,其实并非如此。“晚上最迟不可过子时,也就是晚上11点之前一定要入睡,中午最好睡一觉。”子时(23点至次日1点)是一天中阴气最重的时候,这个时候休息,最能养阴,睡眠效果最好,而且睡眠质量高。午时(11点至13点)则阳气最盛,休息30分钟左右即可,最多不要超过1小时。

### 冬病夏治

由于三伏天是全年中天气最热,气温最高,阳气最盛的阶段,在这一阶段,人的肌肤腠理开泄,选取穴位三伏灸或者三伏贴,药效最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,所以在夏季治疗冬病,往往可以达到最好的效果。那么什么是冬病呢?冬病一般是指以下寒气的状态:手脚冰凉、怕风怕冷;吃寒凉的易腹痛、腹泻;分泌物清稀、脸白、舌苔白;背部酸楚不舒服;遇冷容易感冒、咳嗽、鼻塞、喷嚏等。

三伏灸是通过利用全年中阳气最盛的三伏天,人们体内阳气也相对充沛的时机,应用艾草灸治相应穴位以起到温经散寒补虚助阳的作用。

值班主任:柯丽云 责编:陈珍珍 邮箱:xihui2013@126.com

## 父亲的君子瓜

□ 钟芳

林清玄在《白玉盅》里写道:“在所有的蔬菜里面,苦瓜是最美的。在阳光下,它晶莹剔透,仿佛白玉一般,触摸起来也清凉滑润。”苦瓜又称凉瓜、苦提瓜,因外形如纺纱锤,翠绿的表皮上隆起卵形小疙瘩,如癞蛤蟆一般,叫人过目不忘。可别瞧其貌不扬,外表丑陋,吃起来却清脆爽口,并且跟别的蔬菜同炒,不会把它的苦味传递到别的菜身上,故又有“君子瓜”之称。

父亲对苦瓜情有独钟,因此退休后回到了乡下。在每年草长莺飞的春天来到时,他都会在房前屋后的空地上种植几棵苦瓜。当嫩绿的新芽探出头时,父亲怕鸡鸭来啄食瓜苗,就用个破箩筐罩在上面。待那些小芽顺着父亲的美好心愿一节节地往上长,长出许多丝藤的时候,父亲又去弄些木桩和树枝来,搭好一个简单的架子,让那些藤儿弯弯曲曲地往上爬,边爬边开出一朵朵黄色小花,花儿凋零了,藤上结出了细嫩的小苦瓜,没几天,架上爬满了青翠,长势喜人的苦瓜一个个或露或藏地悬挂在棚架下,这时的父亲是十分欢欣和激动的。

早晨起来,空气清爽,苦瓜、花叶、藤蔓和架子和谐地交映在一起,远看近看都是一幅迷人的图画。风过瓜架,吹动瓜叶,瓜果摇曳,父亲总在瓜架前呆呆地站着,像想起什么往事似的。

夏天的餐桌上,总少不了父亲亲手爆炒的苦瓜,或独炒或炒鸡蛋或炒干鱼,都很清脆爽口的,盛在盘子里,鲜嫩无比,秀色可餐。望着那一小堆苦瓜,母亲总叹息地说父亲生来命苦,八岁时就没有了爹,饱尝人间沧桑之苦,还要去吃这难以下咽的苦瓜。父亲则不以

为然,风趣地对我们几个兄妹说:“只有吃得苦中苦,才能做得人上人啊。”

父亲平凡了一辈子,但他很满足,认为自己为子女成长所受的苦是值得的。在艰难岁月中,把我们兄妹拉扯大不容易,看着我们一个个有出息,过着安稳幸福的生活,他也觉得自己是幸福的。他常对他的朋友们说,他拥有的几个好儿女,就是他此生的最大财富。

苦瓜由青变白再变红,这是一个成熟的过程。父亲有意多等待些时日,让苦瓜变红,为的是多贮存些瓜种。其实熟透的苦瓜,裂开了嘴,露出一排排红红的果肉,就如一朵美丽的红花,等候在旁的我抢在父亲之前,高兴地摘下苦瓜,掰开皮,露出丰厚红软的果肉来,小小的馋嘴忍不住尝了一口,呀,好甜,清香纯正的甜,咽一下,直渗到骨子里去了。我有点百思不解,便问父亲,父亲告诉我,这是苦瓜的本质——一生漫长的等候,终于苦尽甘来。

一年的苦瓜由鲜嫩变枯老,一年的苦瓜藤由翠绿变枯萎。父亲也一年年变苍老了。很多时候,我看见父亲坐在屋前的空坪上,坐在苦瓜生长的土地上,像深深怀念谁似的。我想,是不是这一生清苦而淡然的苦瓜让父亲变老的呢?

随着年龄的增长,我渐渐明白了父亲的苦瓜情结,自己也喜爱上它了。特别知道了苦瓜不仅营养价值丰富,而且兼具药用价值,有消暑、退热、除烦、提神、健胃等功能,苦瓜就成了我家的主打菜,一日三餐不离它,如苦瓜牛肉、苦瓜鸭子、苦瓜黄鱼、苦瓜排骨汤、蜜汁苦瓜……夹一片苦瓜入口,爽而不腻,滋味隽永。



扫码关注  
快捷投稿