

# 新一轮高温天气来袭 谨防“热射病”

本报讯(记者 张雪峰)淮南市气象资料显示,上周淮南气象观测站最低气温23℃(上周二),最高气温36.1℃(上周日);一周降水量47.4毫米。

当下正值三伏天里的中伏,今年中伏是从7月26日开始到8月14日结束,共20天。我国传统历法规定,“初伏”和“末伏”都是10天,中伏天数则不固定。这是因为当夏至与立秋之间出现4个庚日时中伏为10天,出现5个庚日则为20天,所以“中伏”有时为10天,有时为20天。

中伏里气温高、气压低、湿度大、风速小,是一年中最热的时节。三伏天气里,太阳日晒足,热量比较集中,夏季雨水多,空气湿度大,一旦风力小就会有些闷热,市民还是要注意防晒防暑为好。据最新天气预报,本周有持续晴热高温天气,对此户外人群要

注意防暑降温,不要中暑,谨防“热射病”。

近期,“热射病”这个词使用频发。据医生介绍,暑天里,所谓“热射病”简单来说就是最严重的一类中暑。正常人的体温一般是在37℃左右,此时人体的细胞能够正常发挥生理功能,但如果超过40.5℃,超过了细胞的耐受性,就会造成不可逆的损伤,甚至危及生命。因为人体在自身产热散热时始终在维持着平衡,如果平衡被打破,就会导致人体热量积累过多、体温升高,进而对身体造成损伤。

据了解,在高温环境下,人体的体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,会产生一系列中暑症状。一般在高温、高湿、不通风的环境下工作容易发生中

暑,或者在封闭环境下工作的人员也容易发生中暑。此外睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等,都是中暑常见的诱因。热射病常见于老年人、孕妇和儿童等免疫功能较差的人。此外还有劳力型热射病,常见于高温高湿的环境中进行高强度劳作的人,比如户外作业的工人、务农人员等。热射病的发展有一个过程,要提高对先兆中暑症状的警惕性,及时识别、避免病情加重和发展。当然,预防是重中之重。特别是抵抗力较差的老年人、儿童等,可以适当地使用风扇、空调进行降温,避免在正午等高温时段外出。如遇到中暑等相关情况,须及时就医。

暑天里,人的活动时间长,出汗多,消耗大。中医认为,夏季人体的阳气升散发散,气血运行亦相应地旺盛。在机体脏腑外面,肌肤常处于开

泄状态,经常出汗以适应暑热天气,因此,机体很容易表现脏腑功能紊乱,并容易形成气虚,出现身体乏力、饮食减少等症状,甚至发生中暑、肠胃失调等病症,影响健康。特别到了三伏的时候,人体消耗已经到了一定程度,该瘦的人都已经消瘦了很多,所以,饮食不宜太清淡,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要,有助恢复体力。

淮南市气象台预报,预计未来一周,全市以晴到多云天气为主,有持续晴热高温天气,谨防青少年儿童溺水事故发生。

具体预报如下:8月2日,晴,27~36℃;8月3日,晴,27~37℃;8月4日,晴,28~36℃;8月5日,晴转多云,27~36℃;8月6日,多云转晴,28~36℃;8月7日,多云,28~36℃。

## 文明交通我们一直在路上



交警对交通违法行为当事人进行查处

本报讯(记者 苏国义 摄影报道)7月30日,市公安局交警支队在全市

范围内开展交通秩序专项整治集中统一行动,重点查处车辆逆行、闯红

灯、不各行其道、违停等交通违法行为。淮河早报、淮南网记者全程跟拍了田家庵交警一大队民警在国庆路、人民路等路段的执法行动,看到个别违法当事人对交警的查处行动存在错误认知,对违法行为的危害性认识不足。

“我已经交过罚款了,现在我就要这样走,不让我走,我要发火了。”当天上午,在人民路,一位驾驶电动三轮车逆向行驶的女士接受处罚后,面对交警让其调头的劝导大声嚷嚷道。

“罚款不是我们的目的,因为你违法了,所以我们才处罚你,处罚的目的是希望你纠正错误,不要再逆向行驶,不要给其他正常行驶的车辆造成安全隐患,如果因你的逆行造成交通事故,你将承担相应的责任。”田家庵交警一大队民警劝导说。最后,经过民警的批评教育,这位女士才极不情愿地调转方向驾车正常行驶。

与此同时,多名驾驶电动三轮车、两轮车闯红灯的市民也受到了相应处罚。执法现场,有人后悔不已,有人依然和交警进行“周旋”。交警叹气说,这就是我们开展这么多次交通秩序整治行动,依然有人还不遵守交通法规、不文明出行的重要原因,一些交通参与者图省事、心存侥幸,对交通执法抱有抵触情绪,继续做出逆行、闯红灯等违法行为。

据不完全统计,当天,仅淮河早报、淮南网记者跟随的查缉点,交警就查处了30起非机动车闯红灯、122起非机动车不在非机动车道内行驶、10起非机动车未按规定上牌登记、14起非机动车逆向行驶、22起机动车乘坐人不按规定使用安全带等违法行为。下一步,交警部门将持续加大查处力度,重点查处交通违法顽疾。

**交通秩序整治**

## “惠民菜篮子”彰显“惠”与“美”

万翔

为保障全市“菜篮子”价格平稳、供应充足,我市于今年六月印发了《淮南市“惠民菜篮子”提升行动方案》,依托城区主要商超及社区连锁店,全面建设政府“惠民菜篮子”,稳定蔬菜、猪肉等重要民生商品价格,保障群众基本生活。不久前,《淮南市“惠民菜篮子”活动评价考核奖励办法》也紧跟出台,加强评价考核,完善评价指标,健全群众参与、社会监督评价机制,旨在促“惠民菜篮子”制度化、机制化运行,惠及更多群众。

“惠民菜篮子”从群众基本生活需求出发,下浮农副产品价格,其意义远不止“一把菜、一斤肉为群众省

块儿八毛那么简单”,而是从农副产品降价出发,给人实惠暖人心。在经济遭受冲击、新冠疫情防控考验的当下,许多人的钱包“瘦”了下来,生活压力增加。民以食为天。“惠民菜篮子”抓住一个“惠”字,树立价格“风向标”,传导带动生活消费品市场价格稳定,真正体现“民生无小事”、百姓最迫切关注和需要解决的问题更是“政府的大事”的宗旨,通过“菜篮子”降价惠民,柴米油盐挂在心,细节之处送温暖,不断提升群众的获得感、幸福感、安全感和满意度。

与此同时,“惠民菜篮子”稳定商品价格,倡导诚信经营,有利于创城巩

固和深化建设。各定点企业(门店)运营时段内每天惠民菜的品种、市场价、门店实际零售价、销售量等数据均在《评价考核奖励办法》内,考核奖励标准与考核档次挂钩,对考核档次较差的定点企业(门店),根据情节轻重,分别给予警告、责令整改、取消补贴、取消资格的处理,并向社会公布,并明确规定了违规操作会被取消资格的其它种种情形。如此一来,“菜篮子”市场虽交易繁琐,但有规可依、有章可循,并设立了奖惩制度和“清出门槛”的反面参照,会力促企业(门店)合规、诚信经营,维护市场秩序,给百姓以实惠。同时,市场诚信经营的建设和维护,无

疑对倡导公平交易、诚信做事、文明生活意义重大,体现着一个城市的文明面貌与发展成果。由此,将为美德讴歌、为创城助力。

“惠民菜篮子”要拎得轻,为百姓消费频让利,才能“拎”出群众幸福感;“惠民菜篮子”要端得重,规范经营“斤斤计较”,才能“称量”出政府为民服务的初心和行动力度,留下时代佳话。

