

担心热射病? 防暑攻略来了

进入伏天后,高温高湿的天气持续不断,炎炎夏日让许多人、尤其是需要长时间在室外工作的群体感觉难以忍受。今夏,由于高温天气的增多,我国多地出现“热射病”死亡病例,相关词条一度被刷上热搜,给大家敲响了一记防暑降温的警钟。引起热射病的原因有哪些?什么人群易患?万一中暑了怎么办?我们又该如何做好预防呢?

中暑非小病 这些人群需注意

热射病,即重度中暑的一种,一般发生在高温高湿环境中,患者即出现了轻度中暑的症状也没有在意,导致热量在人体中持续积累,发生产热、散热失衡,核心温度(即脏器温度,可通过肛测法得知)超过40摄氏度,进而引发晕厥、昏迷等神经系统病症,肝肾、胃肠道等多脏器受损,最终危及生命。

热射病分为经典型和劳力型两种。经典型热射病易患人群为老人、婴幼儿、有基础病患者、免疫力低下的群体,往往这类人群身体调节产热与散热的功能较弱,酷暑对他们来说比较难熬。劳力型热射病则是针对身体健康的青壮年,因在高温高湿环境中长时间、重劳力工作而导致的严重中暑。

另外,正在发烧的人、甲亢患者等身体产热高的人群,烧伤后皮肤产生大面积瘢痕造成汗腺无法正常工作的患者等身体散热功能差的人群,比普通入更容易中暑,因此在防暑上需要给予更多重视。

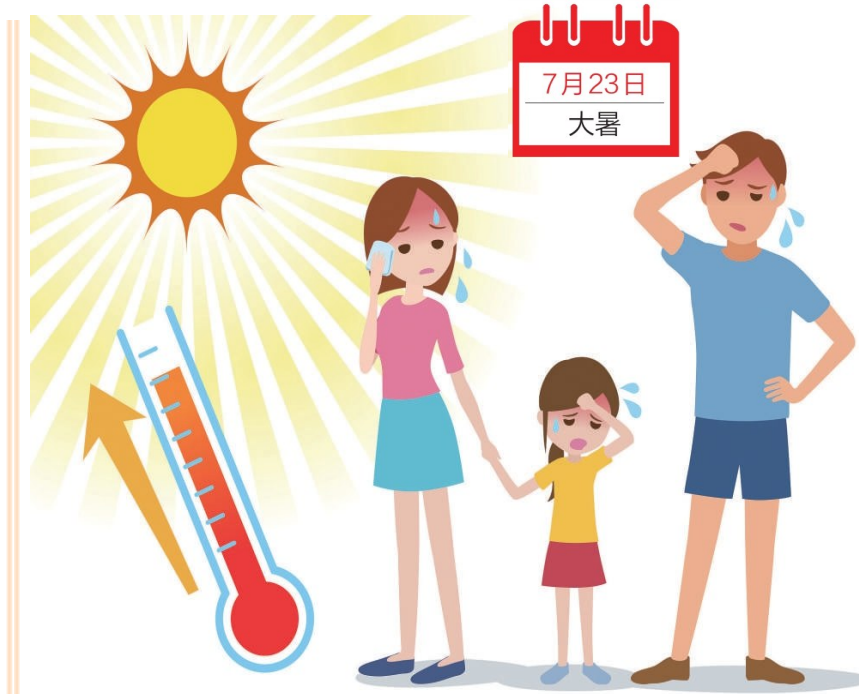
轻症勿小视 尽早干预是关键

热射病该如何预防呢?我们应避免长时间待在高温高湿的环境中,日照最强、一天里最热的时段尽量减少外出,在室内也要注意通风、抽湿,待在闷热的家里不开空调、不通风导致中暑的老年人不在少数。

如果出现了轻度中暑的症状,如胸闷、乏力、过度出汗、精神不振、烦躁不安,体温升高(一般低于38摄氏度)导致的皮肤灼热,或虚脱导致的低血压、皮肤湿凉等,应尽快脱离高温高湿的环境,比如躲到空气流通好的阴凉处,避免太阳直晒,进入凉爽的室内,然后做一些降温工作,中暑症状就会有所减轻或自愈。

如果有人因中暑发生抽搐、晕厥、休克等严重症状,需要立即将其带离高温高湿环境,并帮助其降温,如解开患者衣物,往身体上洒凉水(水温在15-30℃),然后大力扇风利用水汽蒸发达到降温作用,有条件可将患者颈部以下身体放入冷水中(水温在2-20℃),通过浸泡来降温。在应对热射病时,及时降温非常重要,若能在半小时内将患者的核心温度降到40摄氏度以下,将大大提升患者的存活率和预后效果,减少神经系统后遗症的发生。

另外,在高温高湿的伏天里,可以在家中备一些消暑药,能随身携带当然更好,比如藿香正气、十滴水、人丹等有芳香化湿、健脾开窍作用的中成药,出现中暑症状立即吃上一些,就能帮助身体更好地调节,以免病情进一步发展。北京中医医院还根据四时八节为市民准备了应季的代煎中药,例如三伏天的消暑饮,守护大家安然度夏。



小心血栓病 大汗后切忌贪凉

大家都知道,补充足量水分是防暑降温中重要的一条。中医讲“汗为心之液”,过度出汗会造成人体津液的丢失,耗伤元气,因此在尽可能避免大量出汗的基础上,应多喝水,不要等到口渴了再喝,口渴是身体发出的脱水或容量不足信号。同时值得注意的是,喝水要小口多次饮用,并少喝冷饮,尤其是在剧烈运动、重劳力工作导致过度出汗后,切忌大口灌冷饮,易增加血栓性疾病的发病率。

在炎热的夏季,人体中的血管本就处于扩张状态,活动后大量出汗导致血容量不足、血液黏稠度上升、流动速度减慢,此时如果忽然喝下大量冷饮,或洗冷水澡、进入温度很低的空调房中,可能导致血管痉挛,或导致血管壁上已经形成的斑块脱落与破裂,引发心梗、脑梗、肺栓塞等危及生命的严重疾病。

另外,高温天气中,人体气血浮散于体表,内里脏腑本就虚寒,如果过食冷饮,容易造成胃肠损伤,引起胃肠型感冒、急性肠胃炎等消化道疾病。

小贴士

光膀子不降温 反而吸收热量

- 1.夏季炎热会让血管扩张,血压降低,高血压患者不可自行减药、停药,应在医生的指导下调整服药的量,并每日测量血压,观察药量变化对血压造成的影响。
- 2.别以为光膀子能降温,当自然环境的温度高于体温时,人体会从外界吸收热量,光膀子不但不能防暑,还可能增加中暑的风险,正确的做法应该是穿轻薄透气的衣裤,在防晒的同时尽量减少热量的吸收。
- 3.不要看早晨气温低就提前出门晨练,不少老年人睡眠时间短,就爱在五点左右甚至更早到外边散步,此时自然界中植物积累的二氧化碳还未得到释放,我们无法呼吸到“新鲜空气”,最好还是在太阳出来后再次外出。

(本报综合)

生活顾问

走出感冒的认识误区

本报讯 记者江世栋报道:近期天气炎热,空调房与室外温差很大,去医院看感冒的人多了起来。市疾控中心专家说,对感冒要走出一些认识误区。

误区一:感冒一周能自愈,不治不要紧。多数普通感冒和流感都有自限性,多休息多喝水,即感不药而愈,5-7天也可痊愈。但如果是流感,极易并发中耳炎、肺炎、心肌炎和脑膜炎等,严重时危及生命。因此,只要发现流感,就要马上到医院就诊,进行规范治疗。

误区二:虽能自愈,但多吃药能好得快。除了抗生素,很多人还会吃各种感冒药、中成药、维生素C等,认为药用得越多便好得越快。其实不然,白加黑、泰诺、新康泰克等常见感冒药的成分大同小异,多含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、盐酸伪麻黄碱等,主要用于缓解感冒症状,若服用种类混杂,不仅没有更大的用处,反而可能导致某成分的药用过量,对肝、肾功能造成损坏。

另外,乱用中成药也是不科学的。目前,人们常用的中成药如抗病毒口服液、清开灵口服液、双黄连口服液、银翘解毒片、板蓝根冲剂等,均具有清热解毒作用,只对发热重、恶寒轻的风热型感冒有效,属于风寒感冒的病人服用后则效果欠佳。

降血压防中风 不妨多吃藕

本报讯 记者江世栋报道:俗话说“药补不如食补”,平时常吃些鲜藕,对预防高血压也是很有好处的。

藕也被称为“灵根”、“荷藕”、“雨草”,藕是一味美味的蔬菜,除此之外,藕的药用功效也是很大的。李时珍就曾在《本草纲目》中这样赞藕:“夫藕生于卑污,而洁白自若,质柔而穿坚,居下而有节,孔窍玲珑,丝纶内隐,生于嫩而发为茎、叶、花、实,又复生芽,以续生生之脉,四时可食,令人心欢,可谓灵根矣。”

中医认为藕一身都是宝,根、叶、花都可入药。生藕性寒,有通

气利水,养胃生津,疏导关窍之功效,对于防治高血压有很好的效果。只是吃的时候要注意要将藕节去掉,因为藕节和藕在性味、功用上虽然相似,但藕节更加侧重止功效。

藕的食用方法很多,可炒可凉拌,但效果最好的却是榨汁饮用。将藕去节后捣碎,然后放入榨汁机中榨汁,然后放入冰箱,服用时取出,常温饮用即可。而且,这种方法对身体没有副作用,长期坚持还有益寿延年之功效。

如何一夜酣睡到天明?

本报讯 记者江世栋报道:最近,市民王先生总是失眠,翻来覆去死活睡不着。他咨询,怎样才能睡个好觉?市疾控中心专家解答,充足的睡眠是健康的保证,要想身体好,睡眠一定要做到:

睡眠环境很重要。睡眠质量好不好,环境很重要。睡眠质量好的环境应该是黑暗、安静、舒适、清爽的,当然,还不能被打扰。因此,卧室必须要安静,还要保持黑暗。

适当饮食助睡眠。晚上容易睡不好,在平时多吃一些能平

镇静作用的一种氨基酸)的食物,如香蕉、土豆、燕麦粥、温牛奶等,也有助于入睡和提高睡眠质量。

严格遵守好习惯。好的睡眠习惯不只是在工作时间,在周末的时候更应该继续保持,一旦周末打破之前的习惯,在工作时间就很容易会产生问题。

调节身体助睡眠。深呼吸放松身体,睡前热水泡脚都有助于睡眠。如果在睡前洗热水澡,会使身体温度暂时升高,可能会影响睡眠,所以睡前洗澡应把水温调低一些。

(上接第一版)

“共治”的组织覆盖每个家庭

高质量发展须以高效能治理作支撑。横冲“同富”之路与“共治”相伴而行。

在横冲,同富广场可谓是地标性建筑物,建有球场、礼堂、雕塑、绿化、亮化设施配套。

“2018年前,这里是一片荒地。”横冲大屋理事会会长邱以良说,当乡邻美丽乡村建设风生水起时,横冲人坐不住了,想在村湾中心地带建一个广场。

“修广场的钱从何处来?”横冲大屋理事会召集村民开会,大家认为不能“等靠要”,要自己筹钱。在温州做生意的村民胡平江带头拿出3万元,其他在外和在家的村民们纷纷捐款,当晚便筹到19.7万元。大家自己动手填土平整田地,拆除老屋。

这片荒田是五保户胡祝荣家的祖田,准备以10万的价格卖给一户人家建房。听说村湾建广场,她只收5万元的转让费。“修广场是

做公益,另外5万算我捐款。”

广场建设过程中,资金管理、质量管理、安全管理都由村湾理事会负责,接受全体村民监督。

众人拾柴火焰高,占地1500平方米的新广场很快建成,命名为“同富广场”。后来,村民们又筹资近30万元,修建篮球场、文化大礼堂。还筹资对周边公路刷黑,安装路灯,绿化美化村湾环境,横冲一跃成为全县美丽乡村建设示范村。

同富广场建设,是横冲村推行“共治”的例证。村“两委”以老党员、老干部、新乡贤为主导力量,组建村湾理事会、文明理事会、党员议事会、村民代表大会、村务监督委员会,实行“五会共治”,民事民议、民办、民管、民评。还组建老年人协会、退役军人协会、志愿者协会、妇女协会等自治组织,形成以支部为核心,以群众性自治组织为主体的村民自治体系。

“那年,每个屋场每个月都开了3场以上的屋场会,大家围坐在一起讨论今后的发展,

选举理事会成员。”邱以良说。

每个村湾理事会还设置了环境卫生管理组、邻里守望组、矛盾纠纷调解组、政策法规宣传组、志愿活动组等。

80多岁的黎莲英婆婆自告奋勇当起邻里守望组组长,把屋场里老人们联系起来,互相关照守护;每次召开屋场会,政策法规宣传组的樊美华就挨家挨户上门宣传;无论谁家的红白喜事,移风易俗组的程艳丽就和家人一样忙前忙后,还要监督大家遵守村规民约……据统计,横冲村共有自治组织50多个,参与人员300多人,几乎每个家庭都有人在村里组里当“干部”。

“同享”的红利惠及每个村民

同富路上,一个也不能少。

几年来,同富的故事在横冲村不断上演。脱贫户胡小平每年在三个合作社做工,务工收入2万多元,还喂了20多头猪,50多只鸡,如今家里建起两层楼200多平米,摩托车、空调

等一应俱全。脱贫户杨立荣家里7口人,爱人患精神病,儿子媳妇长年在外打工,年近七旬的他在合作社做工,年收入近2万元,还养鸡种菜承包水塘,收入比儿子媳妇还高,今年他的媳妇也回村里上班。全村145户脱贫户,户户有人在合作社上班。

集体收益,每个人都参与分红。如今,横冲每年有三次分红,土地租金、合作社股份、脱贫户本金收益。同富公司年收入稳定在10万元以上,为脱贫户每人每年分红300至500元,全体村民每人分红从2019年28元递增到去年60元。今年,同富公司预计收入32万元,人均分红将突破100元。

美丽乡村,每个人都生活在“景区”。横冲村以“回味乡愁·醉美横冲”为主题,大不变小整治,改造民居立面90余户,刷黑道路2.8公里,建成横冲大屋、许畈等2个屋场以及同富广场、南港银溪等景点。2019年4月30日,横冲美丽乡村开园暨北港首届酿酒文化旅游节隆重举行,吸引游客3万多人,成

为湘鄂毗邻地区乡村旅游打卡地。

乡村振兴,每个人都在演绎精彩。横冲村每年开展一次大评选,由各个屋场推荐,选出“十星级文明户”“党员标兵”“新乡贤”等典型。在村民胡平江家门口,挂着“新乡贤 商海弄潮事业成 枝叶总关桑梓情”的牌子,去年10月,在村民的一致推荐下,为家乡修广场、修路等公益事业捐款6万多元的胡平江当选为“新乡贤”典型。脱贫之星李文辉、党员标兵李明才等,家门口都有挂相应的牌子。

在横冲,在村民的一致推荐下,为家乡修广场、修路等公益事业捐款6万多元的胡平江当选为“新乡贤”典型。脱贫之星李文辉、党员标兵李明才等,家门口都有挂相应的牌子。在横冲,在村民的一致推荐下,为家乡修广场、修路等公益事业捐款6万多元的胡平江当选为“新乡贤”典型。脱贫之星李文辉、党员标兵李明才等,家门口都有挂相应的牌子。

“如今,横冲村公共事务有人管、矛盾纠纷不出村,文明新风扑面,真正实现同富同治同美同享。”北港镇党委书记赵伟岭说。

中国建设银行湖北省分行副行长 祝艳阳一行赴咸宁市城发集团座谈交流

本报讯 通讯员李丽报道:7月15日,中国建设银行湖北省分行副行长祝艳阳一行赴咸宁市城发集团开展座谈交流,集团董事长王永红、总经理饶军等参加座谈。双方就加深建设银行与集团之间的沟通交流、提升金融服务实效等问题进行讨论。



作关系。

祝艳阳一行首先对咸宁市城发集团的热情接待表示感谢,随后认真听取了双方后期合作需求,并提出了建设性意见,表示后续将一如既往地支持咸宁市城发集团高质量发展。此次座谈会的圆满举行,进一步加深了咸宁市城发集团与建设银行双方的了解,也为今后携手共进、实现银企双赢打下了坚实基础。在既有的合作基础上,双方要继续秉承互利共赢的原则,在后续债券发行、信贷业务上深入合作,拓展合作的广度与深度,建立更加稳固、更加密切的合

咸宁城发

近年来,咸宁市经济社会保持良好快速发展趋势,电力需求增长迅速。为满足咸宁市电力负荷增长需求,缓解500KV咸宁变电站下网压力,提高电网供电可靠性,咸宁市丰源电业有限公司恒泰分公司于2022年6月份开始施工新建赤壁500KV输变电工程。赤壁变电站建成以后,将合理分担咸宁变电站汇集输电的压力。目前已顺利完成土建工程,预计9月初完成电气安装、调试,变电站于明年完成投产。(乔志)

声明

各党政机关、企事业单位、人民团体、社会团体:
湖北赣商投资集团有限公司为湖北科奥医疗器械产业园投资有限公司(以下简称“科奥公司”)的股东(另一股东已经破产),就科奥公司法定代表人李吉洲擅自变卖科奥公司资产的行为,作出如下声明:
依据《中华人民共和国公司法》等的规定,李吉洲未经公司股东会同意和授权,擅自非法变卖科奥公司财产的行为属于无效民事行为,各方订立的相关合同应视为无效,李吉洲也需承担相应的民事及刑事责任。
在此声明,请各单位及个人勿轻信李吉洲,勿与其订立有关变卖科奥公司资产的任何文书,以防遭受财产损失和陷入诉讼纠纷。
特此声明
湖北赣商投资集团有限公司
2022年7月22日

赤土网挂G(2022)16号国有建设用地使用权出让结果公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源局和咸宁市自然资源局,现将出让结果公告如下:
(一)地块编号:赤壁网挂G(2022)16号
(二)宗地位置:赤壁市赵李桥镇赵李桥村2021-008-4-51号地宗
(三)出让面积:21719.96㎡(折32.68亩)
(四)容积率: > 1.0;
(五)土地用途:工业用地;
(六)出让年限:50年;
(七)供地方式:网挂;
(八)起始价:341万元;
(九)成交价:341万元;
(十)公告时间:2022年6月15日至2022年7月18日
(十一)成交结果时间:2022年7月20日
(十二)受让人:湖北省辛博司置业有限公司
赤壁市自然资源和规划局
2022年7月20日

减资公告

崇阳县盛世乡村投资建设有限公司(统一社会信用代码:91421223MA7H8WKB3T)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,公司注册资本由人民币5亿元减至人民币1亿元,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求,逾期不提出的视为没有提出要求。
特此公告
崇阳县盛世乡村投资建设有限公司
2022年7月22日

遗失声明

嘉鱼文兴油站管理有限责任公司遗失在中国工商银行嘉鱼支行的开户许可证,核准号:J5363000284101,账号:1818060109200075167,特声明作废。
咸宁市汉鼎金融咨询有限公司遗失在湖北农村商业银行股份有限公司花坛支行的开户许可证,核准号:J5360000853001,账号:8201000001399930,特声明作废。

注销公告

咸宁市品农物流运输有限公司(统一社会信用代码:91421200MA49405H5W),现公司车辆车牌号为:鄂L19957(车辆识别代号:LZGCL2R48DX189766)道路运输证号:421202010806,这台货车为挂靠在我公司的车辆,道路运输证2年末年审,已造成重大安全隐患,现公司申请注销这台车的道路运输证。
特此公告。
咸宁市品农物流运输有限公司
2022年7月22日

减资公告

崇阳县经开区产业投资有限公司(统一社会信用代码:91421223MA7GU39J9P)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,公司注册资本由人民币5亿元减至人民币1亿元,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求,逾期不提出的视为没有提出要求。
特此公告
崇阳县经开区产业投资有限公司
2022年7月22日