

气温太“高调” 防暑很重要

医生提醒:重点预防热感冒发烧,户外工作者更应大量饮水

核心提示

热!热!热!连日的高温天气,使得各家医院热感冒发烧、上呼吸道感染患者扎堆儿。那么,高温引发的感冒是否都要输液?预防中暑和热感冒有哪些妙招?中暑后应采取哪些措施?

1 热感冒、上呼吸道感染患者骤增

昨日10时30分,河南科技大学第二附属医院输液大厅内人满为患,还有不少等待就诊的患者。“最近几天,早晨8点多输液大厅就挤满了人。”值班护士说。该院门诊统计显示,本周内平均一天前来就诊的发热患者有200多人,其中100多人会输液治疗。该院呼吸内科主治医师郭文娟说:“最近患热感冒发烧和上呼

吸道感染的人约占患者总人数的八成。其中,高烧39℃以上的患者明显增多。”

除了大医院,社区卫生站也人满为患。昨日9时,在洛龙区龙泰社区卫生服务站,十几平方米的输液室同样坐满了正在输液的患者。因中暑等待输液的刘女士表示,她从8点钟就到了这里,等了近1个小时才轮到自已。

2 医生建议切勿滥用“吊瓶”

记者走访多家医院发现,近期因高温引起的感冒患者人数比平时约翻了一番,输液人数也明显增加。那么,为什么人一感冒发烧就“挂吊瓶”治疗?

正在河科大二附院输液的王先生说,工作忙,请假难,吃药好得太慢,所以要求医生开吊瓶,“这样好得快,不会影响上班”。记者采访中了解到,由于生活节奏快,不少上班族感冒了都想快点好。而对于家长来说,一看到孩子感冒发烧就着急,所以会选择“挂吊瓶”,觉得这样孩子能尽快好,少受罪。

郭文娟表示,夏季热感冒不同于其他季节的感冒,一般首先是内热,然后受外寒,这样病毒入侵得更快。一旦高烧超过39℃,就应该及时到医院就诊。

还有医生建议,感冒发烧患者要尊重医生的合理化建议,在保证疗效的前提下,选择疗效好、更安全、副作用小的治疗手段和用药途径。平时身体状况较好者,发生感冒时要注意调整好心态,多喝水,多注意休息,在医生指导下按时服药治疗,切勿滥用“吊瓶”。



在河科大二附院输液室,不少孩子因热感冒发烧而输液



3 连续高温天,注意调节饮食

郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞说,天气炎热,很多人食欲下降,加上人们出汗较多,体内的水分、氯化钠和水溶性维生素也流失不少,引起水电解质紊乱,因而造成中暑、热感冒、呼吸道感染等疾病患者增加。

王朝霞建议,大热天,补充水分很重要,在室外高温作业的人每天至少饮用4000毫升水,并应该适当补充淡盐水。

天热时人体代谢量较大,应注意蛋白质的摄入,确保肉、蛋、奶、鱼每天摄入一两种,并增加水果和蔬菜的摄入量。

此外,入秋后市民在饮食上需要防止腹泻,尽量避免到卫生条件差的地方就餐。在家烹调时要多加蒜和醋,可多选苦瓜、黄瓜、长豆角、苦菊等凉性食物。此外,烹饪方法上要注意多用煮、炖、少用煎、炸、烤,多吃些汤汤水水的食物。

4 户外工作当心热射病

需要注意的是,在连日高温下,全国多地还出现了热射病。市第三人民医院呼吸内科主治医师赵静介绍,热射病也是中暑,属于中暑最严重的类型。其常见症状为体温超过40℃,但不出汗,伴有休克、痉挛等症状,如不及时救治,死亡率较高。热射病早期救治非常关键,医生提

醒,若发现热射病患者,可先为其补充水分,并抬至阴凉处平躺,及时拨打120等待救治。为了避免患上热射病,高温高湿天气应尽量减少户外作业时间,老年人、孕妇、慢性病患者,特别是有心血管疾病的人,要尽量减少外出。

本报记者 李东慧 武怡怡 文/图

相关链接 工作期间中暑可申请工伤

记者昨日从市人社局医疗工伤保险科了解到,入夏以来他们已接到5例中暑的工伤认定申请。如果有劳动者因高温作业或高温天气作业引起中暑,经诊断为职业病,可申请工伤保险待遇。

与其他职业病相比,我市目前对中暑工伤的认定手续简化。只要在正规医院出具疾病诊断证明书,并且证明是在

工作期间中暑即可。按照相关规定,中暑申请工伤后,劳动者的医疗费可以在保险范围内报销。同时,中暑休息期间可以享受跟平时一样的“工伤工资”。

需要注意的是,中暑认定工伤的条件有三:单位给劳动者缴纳了工伤保险,工作时间内中暑,申请者须在治疗结束后的一个月内提出申请。(怡怡)

我市孤儿可获 免费中专职业技能培训

8月25日前到各县(市)区民政局报名

本报讯(记者 戈晓芳 通讯员 杜永齐)昨日从市民政局社会福利和慈善事业促进科了解到,我市15岁至20岁具有初中以上文化程度的孤儿与事实无人抚养儿童,可免费参加中专职业技能培训。

市民政局社会福利和慈善事业促进科负责人表示,目前我市孤儿与事实无人抚养儿童有5000余人,其中约1/3超过就业年龄。但由于他们的家庭经济条件较差,文化素质和专业技能偏低,就业存在诸多困难。为了解决他们的就业问题,近年国家利用彩票公益金开展了适龄孤儿职业技能培训项目。

今年适龄孤儿职业技能培训项目选在漯河技师学院和周口科技职业学院。两所学院分别开设了服装设计与制作、维修电工、维修钳工、计算机应用、电子电器应用与维修、机电一体化、计算机应用、服装设计与工艺等专业,学制为三年制中专,其中前两年为在校学习培训期,第三学年安排带薪上岗实习。学习培训结束后经考试合格,颁发毕业证书和职业资格证书。

职业技能培训所需费用全部由中央福利彩票公益金提供,并为每个参加培训学员发放生活费,报销到校往返交通费,学员只需带换洗衣服和日常生活用品即可。

符合条件的孤儿与事实无人抚养的儿童,可携带身份证、初中学历证明、儿童福利证(事实无人抚养儿童提供由家庭所在地村委会或居委会出具的身份证明)到各县(市)区民政局报名。报名截止日期为8月25日,咨询电话63917087。

光膀子凉快不了多少 却给城市文明减分不少



炎炎夏月,市民想方设法防暑降温。但也有些人贪图凉快,在公共场所光膀子,给城市文明减分不少。

现场直击:公共场所光膀子者不时可见

昨日11时许,在周王城广场,有的人在凉亭中光着膀子坐在石凳上休息,而衣服就放在一边或挂在旁边的树上;还有几个人一块光膀子玩牌;更有甚者,直接将上衣和鞋子一脱,躺在绿化带边的长凳上睡觉。记者粗略计算,长约百米的道路边上,居然有20多位光膀子的市民,而且不时有人光着膀子走过(上图)。

10时30分,在河南科技大学第二附属医院门诊楼内,也有部分市民打着赤膊在过道中走过。

这种现象在其他一些公共场所也时有发生。尽管很多光膀子者经提醒后也知道这样有碍形象,但一些人表示,因为天气太热,才会在公共场所休息时光膀子。

市民评议:不怎么凉快,却丢了文明

在周王城广场附近经营一家商铺的王女士说,一到夏天,尤其是中午和晚上,广场和街道边可以看到很多光膀子的人。光膀子不仅不文明,也给来洛的游人客商留下了不好的印象。

网友“小护士”说,光膀子不仅不会令人感觉凉快,反而容易晒伤。光膀子短时间内可使皮肤温度降低,但由于皮肤温度低于外界温度,时间一长,皮肤不但不能散热,反而会从外界吸收热量,让人感觉更热。所以,这种既不文明又不健康的行为以后还是少些吧。

本报记者 李东慧 见习记者 苏楠 文/图

直击文明瑕疵 共议文明提升

公告
根据计划安排,S323八官线龙王至三邓线路口(K186+350—K224+224,全长37.874km)自2013年8月6日至11月30日进行半幅封闭施工,施工期间实行交通管制,请过往车辆绕行。绕行路线为:由东向西车辆由八官线官庄路口绕行安虎线或洛卢高速行驶,由西向东车辆由八官线与三邓线交叉点绕行安虎线至四岭路口过韩城洛河大桥走八官线或洛卢高速行驶。望过往车辆给予谅解和配合,并服从执勤人员疏导指挥。特此公告。
洛阳市公安局交通警察支队
洛阳市公路路政管理支队
2013年8月8日

杨延卿:善医“心病” 热爱“公益”



人物简介

姓名:杨延卿(右)
职业:市心理咨询师协会会长
最幸福的事儿:投入玫瑰手留香,帮助别人快乐自己
最遗憾的事儿:因个人能力有限,不能为更多困难群体提供帮助

有人说,心理咨询师是心灵的慰藉者、精神的导师,市心理咨询师协会会长杨延卿,用他的真诚、热情与爱心,为那些封闭世界的人们,打开了一扇希望之窗。

三赴地震灾区 搭建心灵之桥

今年44岁的杨延卿于1986年入伍。2003年,他到上海政治学院进修,学习心理咨询课程。从那时起,他逐渐喜欢上心理学。2005年,他从解放军驻洛某部政治部退役。

退役后,杨延卿发现生活中有很多人

存在心理问题,但心理咨询机构很少,于是,他决定申请成立咨询师协会。2008年4月,市心理咨询师协会终于成立。

2008年5月12日,汶川大地震。5月19日,杨延卿就和另外两名心理咨询师从郑州出发自费乘飞机赶赴灾区。

他们先后前往绵阳、德阳、什邡等重点灾区,在60多天里为灾区群众做个体心理辅导390人次,团体心理辅导62场次。

2010年青海玉树地震,他向灾区捐款1万元。2013年云南彝良地震,他在不到3个月的时间内先后两次赶赴灾

区,第一次进行心理援助时,他在胆囊炎复发的情况下仍坚持30余天,返洛后,他又发动各界为灾区捐赠棉衣棉被3万余条,并亲自驱车将爱心物资送到受灾群众手中。

2011年,市心理咨询师协会被评为洛阳市十大爱心集体。2012年,杨延卿被评为洛阳市十大爱心个人。

开展心理援助 投身社会公益

2008年10月,杨延卿的协会义务开通洛阳市12355青少年心理公益24小时热线,为青少年提供免费心理咨询服务。截至目前,这条热线共接听电话6000多个,免费接待心理咨询青少年1300多人次。2010年6月13日,该协会开通国内第一条针对自杀等高危心理人群的“心理110”公益救助热线,先后使30多名有自杀倾向的求助者放弃轻

生念头。

近5年来,该协会先后为近万人提供了心理疏导,为学校、部队、企业、公安系统等培养心理咨询师3000多人,为30多名下岗失业人员安排就业岗位。

多年来,该协会还为生活困难群体减免心理咨询费用5万多元,为灾区群众捐款捐物累计6万多元。

■人物心声:人的一生干好两件足矣:18年的从军经历,让我把青春献给了军营;如今,我把心理学作为终身事业,期待做得更好。我希望把人生价值和社会价值结合起来,帮助更多的人。

■记者感言:杨延卿求助者看“心病”,帮助他们走出心理困境,他是大家的“心灵使者”,他的协会也成为心理患者的“心灵港湾”。他把自己的正能量传递给需要的人,春风化雨般滋润着人们的心田,为社会的和谐稳定做出了贡献。
本报记者 王晓丹 实习生 郝盼弟 文/图

弘扬正能量 做最美洛阳人
- 军魂力量 -

洛阳市城乡规划局重要建设项目公示

按照市政府相关会议精神,洛阳市老城区古城改造正在进行,根据国家城乡规划有关法律、法规规定,现将古城改造安置地块规划总图有关事宜公告如下:

一、项目实施单位:洛阳市老城区人民政府

二、地块位置:该地块位于老城区,北至九都东路,南至滨河路,西至柳林街,东至瀍河。

三、项目情况:该项目为老城区古城改造安置房项目,总建设用地面积为218587.57㎡(327.88亩),分为4个地块,其中A地块位于九都东路南侧,柳林街东侧,市场南路北侧,规划新街西侧,共有9栋高层住宅,1栋高层商务办公,1栋9班的幼儿园,总建筑面积421949.70㎡,其中地上建筑面积372792.9㎡;B地块位于市场南路和规划新街西南角,共有3栋高层住宅,1所48班的小学,1所18班的幼儿园,总建筑面积126836.47㎡,其中地

上建筑面积114509.42㎡;C地块位于九都东路南侧,规划新街东侧,瀍河西侧,市场南路北侧,共有6栋高层住宅,1栋高层商务办公,总建筑面积260088.53㎡,其中地上建筑面积209850.17㎡;D地块位于市场南路南侧,规划新街东侧,滨河路北侧,瀍河西侧,共有11栋高层住宅,1栋高层商务办公,总建筑面积694637.92㎡,其中地上建筑面积549471.92㎡,1栋9班的幼儿园。详见现场公示,具体位置在老城丽景门、东西大街十字街口及中原菜市场门前。也可登录洛阳市城乡规划局网站察看详细图纸。

四、公示时间:2013年8月8日至8月14日

五、如有疑问请联系:洛阳市城乡规划局 0379-63225162, 0379-63917263

或发邮件至:spk904@126.com, lycxghjxkb@126.com

洛阳市城乡规划局

洛阳广播电视报招聘启事

因事业发展需要,创刊23年的洛阳日报报业集团旗下子报——洛阳广播电视报,现面向社会公开招聘新闻采编、营销策划人员5名。

基本要求:本科及以上学历(在洛有一定工作经验者优先),年龄在28周岁以内,热爱纸媒发展事业(新闻采编、营销策划、报纸发行),身体健康,善于沟通,有追求,有激情,执行力强。

报名须知:本次招聘实行现场报名,应聘人员请携带身份证、毕业证及2.5cm近期免冠照片一张,并填写报名表。我们将根据报名情况对报考人员进行资格审查,并另行通知考试时间、地点。

薪资待遇:入选者,试用合格,与正式职工同等待遇。

报名时间:即日起至8月16日9:00至17:00

报名地点:新区洛阳日报报业大厦1602室 联系电话:63353871 63353203