

公交驿站为户外劳动者敞开纳凉门

长沙街头新增30个纳凉标准化服务站点,集休憩、便民、应急、关爱于一体

三湘都市报7月15日讯 今天,是正式入伏的第一天,连日来的高温酷暑也由此进入了一年中炙热最烈的“蒸烤模式”。记者从长沙公交集团了解到,长沙公交多处工会户外劳动者服务驿站,免费向广大市民、一线户外劳动者开放,为大家提供纳凉休憩服务。

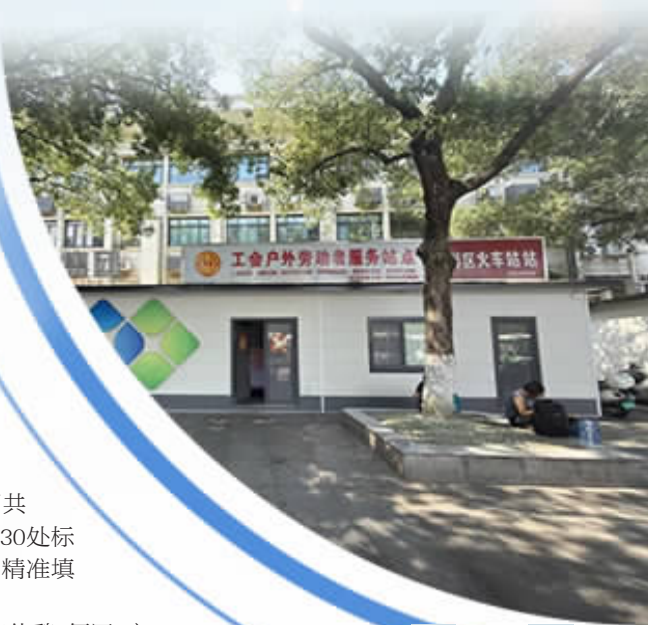
据介绍,该服务驿站内常态化配备舒适座椅、直饮水机、手机充电设备、微波炉、冰箱等基础设施,同时储备有藿香正气水、清凉油等防暑应急药品。

中午时分,芙蓉区火车站站点的服务驿站内,环卫工人、公交驾驶员、外卖骑手、快递员等户外一线工作者纷纷走进驿站,避暑休憩。还有不少途经的市民、候车乘客也选择进站纳凉。“夏天户外干活太热了,累了就来驿站吹吹空调、喝口水、充充电,特别方便。”一位正在驿站休息的环卫工人说。

据悉,这批服务驿站由长沙市总工会联合长沙公交集团共同打造,公交工会服务驿站布局合理、覆盖面广,长沙市现有30处标准化服务站点,构建起辐射全城、便捷高效的便民服务网络,精准填补城市户外休憩服务空白。

区别于单纯的纳凉点,公交驿站打破单一休憩功能,打造集休憩、便民、应急、关爱于一体的综合性暖心服务平台,切实解决户外工作者“喝水难、休息难、就餐难、应急难”的实际问题。

长沙公交工会工作人员介绍,入伏之后高温天气还会持续,接下来所有驿站会常态化做好日常管理,定期补充饮用水、防暑药品,不断升级便民服务,细化降温保障举措,为户外劳动者和市民的出行与休憩提供帮助。 ■文/图/视频全媒体记者 王翊玮 通讯员 魏智洁 徐利贞



扫码看视频

群众在驿站内歇脚。

做好高温防护

热浪袭人,长沙中暑患者激增

提醒:出现症状别硬扛,小心诱发致命热射病



扫码看视频

三湘都市报7月15日讯 进入7月,长沙热浪袭人,持续高温高湿导致不少户外施工人员接连中暑。7月15日,记者从长沙市中心医院了解到,该院急诊医学科连续收治多例中暑患者。

医生提醒:高温天从事户外工作,应做好个人防护,有效降低中暑的风险。

长时间户外施工,两人因中暑痉挛入院

45岁的杨军(化名)从事舞台架安装工作。7月9日,他在没有任何遮阳遮挡的露天场地开工,高强度作业从上午持续至下午。

长时间烈日暴晒叠加重度体力消耗,杨军出现下肢肌肉抽动、乏力等症状。察觉到身体不适后,他前往附近诊所输液,服用凉茶、绿豆粥,吃西瓜降温解暑。休息一晚后,全身乏力的症状丝毫没有缓解。

10日上午,杨军前往长沙市中心医院急诊科就诊,检查结果提示电解质紊乱、急性肾功能不全……最终确诊热痉挛(俗称中暑痉挛)、电解质紊乱、肾功能不全。经过4天精细化诊疗护理,杨军各项检验指标才基本恢复。

50岁的朱刚(化名)是一名混凝土搅拌工人,7月11日,他在露天场地从6时不间断工作至21时,仅依靠一顶安全帽抵挡烈日。当日下午,朱刚已经出现头晕、手脚抽筋等中暑预警症状,但他硬撑着继续工作。22时,身体难以支撑的他被工友紧急送至医院急诊。检查显示肢体痉挛乏力、肾功能指标异常,确诊中暑痉挛合并急性肾功能不全,高度怀疑横纹肌溶解,7月12日转入急诊综合病房系统治疗,才转危为安。

出现症状别硬扛,小心诱发致命热射病

长沙市中心医院急诊科副主任邵启兵介绍,

两名患者皆因长时间户外重体力劳动,大量出汗导致体内钠、钙等电解质快速流失,又未及时补充,最先表现为肌肉跳动、肢体抽筋;若病情持续加重,会诱发横纹肌溶解,释放的肌红蛋白堵塞肾小管,直接造成急性肾功能损伤。若继续拖延,病症会进展为致死率极高的热射病,引发全身多器官衰竭,危及生命。

链接

户外作业,掌握这套“防暑指南”

针对市民,尤其是户外从业者,邵启兵给出4条防暑指南:

1.严控露天工作时长

每日10时至16时紫外线最强、地表温度峰值最高,建筑施工、环卫、物流、户外安装等工种尽量避开该时段开展重体力作业;单次户外连续工作不超过3~4小时。

2.科学补水,拒绝单一饮用清水

高温环境下出汗量激增,补水优先选择淡盐水、专业电解质水,切勿只喝白开水、凉茶;户外工作者随身携带电解质饮品,遵循少量多次饮用原则,及时弥补盐分流失。

3.做好物理防晒,特殊人群减少外出

外出穿戴宽松透气的棉质衣物,佩戴宽檐遮阳帽,规范涂抹防晒产品,尽量减少正午高温时段外出;老年人、儿童、慢性病患者减少户外活动,居家做好通风降温。

4.出现中暑前兆立刻停工休息,切忌硬扛。

■全媒体记者 高煜棋

通讯员 乔木 彭郁慧 朱文青 胡骐鹏

小心“情绪中暑”

高温天里“人品会消失”?是真的! 这些心理“秘法”可给情绪降温



扫码看视频

高温天气下,许多人发现自己变得十分暴躁,常常因为一点琐碎小事就莫名发火,甚至出现“看什么都不顺眼”的状态。网友称这是“热怒症”,还有人开玩笑说“一进入高温就会人品消失”。

真的有“热怒症”这种夏日专属情绪吗?高温天如何控制与应对情绪焦虑?7月15日,湖南省第二人民医院(省脑科医院)成人精神科主任医师张雪花解释,高温天容易烦躁发怒,并非矫情,也不是脾气变差,而是有明确科学依据的身心应激反应,也就是大众口中的“情绪中暑”。

高温会诱发“情绪中暑”

“临床医学中并没有‘热怒症’这一正式疾病诊断,但高温诱发的情绪失控是真实存在的生理现象。”张雪花分析,人体的下丘脑兼具体温调节和情绪调控双重功能。高温环境下,身体会优先集中机能散热,维持体温稳定,大脑情绪调节功能随之被挤占。

同时,高温会导致大脑供血供氧轻微不足,抑制负责理性自控的前额叶功能,让管控情绪的能力下降,而负责情绪爆发的杏仁核变得异常敏感,微小刺激就容易引发情绪失控。此外,高温会打破体内神经递质平衡,让人更容易焦虑暴躁。

这些心理“秘法”可给情绪降温

张雪花强调,轻微的“热怒”情绪无需过度焦虑,但长期放任不仅影响人际关系,还会加重身心疲惫,甚至诱发心慌、失眠、乏力等不适。想要平稳度过高温天,避免情绪内耗,可以从以下几方面入手。

首先是做好物理降温。

其次是调整作息与饮食。夏季昼长夜短,建议规律作息、早睡早起。饮食上清淡少油,多吃蔬果、及时补水,适量补充钾元素。

学会自我情绪疏导。高温烦躁上头时,不必强行压抑,可短暂停下工作,试试478呼吸法:用鼻子吸气4秒、屏息7秒、嘴巴呼气8秒,重复3—5次。

医生提醒,感觉情绪“高温”时,日常可以刻意降低处事节奏,遇到琐事争执先给自己10秒缓冲期,不立刻做出情绪反应,避免冲动发火。同时,可借助清凉方式宣泄情绪。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋

通讯员 乔木 石荣 胡骐鹏 马紫洋