

# 松口气!明起有雨高温短暂缓解

明后两天我省大部分地区多阵雨或雷阵雨 热浪一波又一波,还得小心“情绪中暑”

本报7月17日讯 “这天天气跟桑拿似的,出门就汗流浹背。”这几天,长沙市民着实体会到了热浪袭人的威力。昨天,湖南高温范围进一步扩大,74县市最高温超35℃,张家界、慈利县最高温双双达38.8℃。省气象台预计,17日-22日湖南多晴热高温天气,其中19日-20日省内大部分地区有阵雨或雷阵雨。炎炎夏日,避免身体中暑的同时,市民还需小心“情绪中暑”。

## 明后天高温缓解

实况显示,昨天全省平均最高温为35.8℃,相比前一天(15日)的35.2℃,继续抬升。昨天省内74个县市最高温达35℃以上,“高温版图”进一步拓展,35℃以上高温县市相比于前一天(15日)增加4个。

今日16时,湖南省气象台再次发布高温黄色预警,预计24小时内长沙、张家界、常德、益阳、岳阳、株洲、湘潭、娄底、衡阳将达35℃以上高温。其中张家界、常德、衡阳、株洲局部地区将达37℃以上,请做好防范。

35℃、37℃、38℃……连续好几日,我省气温不断攀升。省气象台预计,17日-22日湖南没有明显的降雨过程,

多晴热高温天气。17日-18日湘西、湘南有分散性阵雨或雷阵雨,19日-20日省内大部分地区有阵雨或雷阵雨,高温得到缓解。

## 小心“情绪中暑”

炎炎小暑天,除了气温上升,不少市民还出现了“情绪中暑”的症状。这是一种因季节性情感障碍出现的心理疾病,当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,连续高温闷热天气将对人体下丘脑的情绪调节中枢产生显著的负面影响,使人缺乏耐心,甚至出现情绪失控。

面对高温天气,如何调整好心态,避免出现“情绪中暑”的症状呢?专家指出,可以从加强防暑措施、平衡饮食、保证充足睡眠、调整好心态四个方面着手。“首先要尽可能地调整夏季起居时间,减少高温作业,增加午休时间。夏季日常膳食要以清淡为主,少食油腻食物,从而调节体温并改善代谢功能,促进血液循环,避免中暑。遇事冷静,多包容、少生气,保持豁达的心境。这些都有助于预防‘情绪中暑’。”

■记者 丁鹏志  
实习生 吴静梅 通讯员 谭萍

## 食物相克?大部分没有科学依据 盛夏时节,五类食物别乱吃

腹痛、腹泻、恶心、呕吐……每到夏天,有些人总会莫名其妙地出现这些不适。殊不知这很可能是我们所吃的食物导致的。专业人士表示,最近流传的“食物相克”的说法并无科学依据,但盛夏时节正是食物中毒高发期,日常饮食需注意。

近日,不少人的微信朋友圈流传着“黄瓜和菠菜一起吃会中毒”、“蘑菇和茄子一起吃会致命”的传言。7月17日,记者分别向长沙市的几家大型医院求证,得到的结果是最近并未收到这样的患者。

“蘑菇、茄子、黄瓜、菠菜都是非常常见的食物,互相搭

配食用产生毒素的可能性不大。”长沙市中心医院消化内科医师郭皓宇表示,每年春夏吃蘑菇中毒的人确实不少,但是大部分都是蘑菇本身有毒,或是蘑菇和其他蔬菜在运输过程中被一些化学药品污染所致。

真的有“食物相克”吗?湖南省医院协会副会长张绍金表示,“食物相克”并没有科学依据,医学上有特殊人群对某些食物排斥的说法,但并不是因为食物相克或者食物搭配产生化学作用的原因,而是食物当中含有某些物质,个人的体质不适应。

■记者 刘璋景  
实习生 张移珍 李丹

## 提醒 这五类食物别乱吃

**熟肉:**煮熟的肉食容易发生大肠杆菌感染,一定要彻底加热后才能放心吃;

**豆芽:**豆芽生长需要温暖潮湿的环境,这也正是沙门氏菌、李斯特菌和大肠杆菌等细菌繁殖的理想条件,豆芽加入沙拉或汉堡之前最好焯炒;

**鸡蛋:**生鸡蛋或未煮透的鸡蛋很可能会携带细菌,吃了之后更容易生病;

**烤肉:**将肉类用醋、酒、柠檬汁及其他调料腌制30分钟后再烤,可减少致癌物。烤肉时,使用低焰火烤制,剔除脂肪并经常翻动,有助于减少致癌物。

**哈密瓜:**哈密瓜、西瓜等瓜果容易导致李斯特菌感染,切开之前应在流水冲洗的条件下,将外皮彻底刷洗干净,并且切开的瓜果不能在冰箱久存。



7月17日上午,长沙、常德、张家界等9个市州紧急发布高温橙色预警。当天,长沙市民顶着烈日行走(小图);雨花亭路口路面执勤交警挥汗成雨、警服湿透(大图)。

记者 徐行 通讯员 肖强 傅聪 摄

## 救灾连线

# 我省因灾停产、半停产企业可缓缴社保 因灾受伤者医疗费用纳入医保支付

本报7月17日讯 允许因灾停产、半停产企业在一定期限内缓缴社会保险费,将因灾受伤参保人员医疗费用纳入基本医疗保险基金支付范围……近日,省人社厅下发通知,要求各级人社部门迅速采取有力措施,认真做好受灾地区就业和社会保障等工作。

抗洪抢险和灾后恢复重建任务艰巨,各级人社部门将严格落实企业养老保险、工伤保险、失业保险和生育保险降低缴费费率政策,为企业减轻人工成本负担。允许因灾停产、半停产企业在一定

期限内缓缴社会保险费,缓缴期限不超过6个月。

对符合政策规定享受稳岗补贴的受灾劳动密集型企业,开通绿色通道,优先发放稳岗补贴。对因灾严重影响生产的小微企业,符合条件的优先给予创业担保贷款扶持。

各地将加强受灾地区公共就业服务,广泛收集适合农村劳动力就业岗位信息,通过各类新闻媒体及时将岗位信息传递到受灾地区。积极组织工业园区、用人单位到受灾地区开展专场招聘会,

吸纳受灾人员就业。

此外,要将因灾受伤参保人员医疗费用纳入基本医疗保险基金支付范围。对防汛抗灾工作人员和受灾参保人员设立工伤认定和劳动能力鉴定绿色通道,及时受理、从快办理工伤认定和劳动能力鉴定,及时保障防汛抗灾人员的工伤保险待遇。要加强劳动保障监察、劳动争议仲裁工作,优先处理受灾企业和受灾职工劳动纠纷案件或维权案件。

■记者 王智芳  
通讯员 谢忠东 刘玮  
实习生 高冰捷

## “大爱星城”抗洪赈灾晚会举行 长沙共募集款物4亿多元

本报7月17日讯 今晚,一场以“大爱星城”为主题的省会长沙2017年抗洪赈灾晚会在长沙人民会堂上演。据统计,截止到晚会结束时,长沙市共接受捐赠现金2.4245亿元,接受捐赠物资1.819亿元,总额度达到4.2435亿元。另外,据长沙慈善会统计,全市公募慈善组织在2天内还将有近4000万元善款到账。

今年6月22日以来,长沙发生了历年同期历时最长、范围最广、雨量最多、强度最大的强降雨,湘江长沙段及其支流水位均超历史峰值。在这场超历史极值的特大洪水中,全市上下万众一心、众志成城,成功取得了阶段性胜利。

整场晚会分为“基石”、“使命”、“集结”、“希望”四个篇章,通过电视VCR、音乐、舞蹈、情

景剧、音诗画、朗诵等艺术形式,声情并茂再现这场波澜壮阔的抗洪救灾保卫战。著名艺术家鲍国安朗诵的《基石》,讲述了长沙广大基层党员干部英勇抗击洪水的故事;而情境诗画节目《回家》,则是通过亲人的深情呼唤和表白,将观众带入对在抗洪抢险中不幸牺牲的张灿辉和周文君的深深怀念之中……

重建家园,星城有爱。赈灾晚会上,来自省会各界的企业家、艺术家和社会各界人士代表纷纷上台捐赠。同时,通过晚会开通的长沙慈善会、长沙市慈善基金、支付宝、微信四条赈灾捐款通道,省会各级政府部门、爱心企业和爱心人士踊跃献出了自己的爱心,募集的款物也将全部用于此次长沙洪水受灾地区的恢复重建。

■记者 杨昱 通讯员 易亮明

## 在娄省政协委员 捐款捐物15万余元

本报7月17日讯 近日,在娄省政协委员为当地遭受洪涝灾害的群众捐款践善行。据统计,此次在娄省政协委员共捐款捐物153200元。

因6月底至7月初的严重洪涝灾害,娄底市5个县市区和娄底经开区共87个乡镇办受灾人口达89.4万人,初步估计直接经济损失35.97亿元。一方有难,八方支援。在重建家园、恢复生产的关键时刻,娄底市政协与市委市政府同心同向,积极组织爱心捐款。据统计,此次救灾募捐活动中,在娄省政协委员捐款捐物达153200元,所有爱心款项将全部捐给灾区群众,帮助受灾群众开展生产自救、重建幸福家园。

■通讯员 黄东升 刘明