

# 中学生+专家团手把手教防溺水招数

以行动做榜样,联合发出《防溺水倡议》 提醒:同伴如有溺水,切莫贸然下水救人

本报7月18日讯 “小朋友们,你们知道急救的黄金时间是几分钟吗?”“4分钟!”

7月17日,在长沙县安沙镇和平村,湘雅医院急诊科副护士长曹晓霞用生动活泼的语言普及着心肺复苏术等急救知识。

暑假来了,高温天持续,暑期安全问题不容小觑。“不私自下水游泳;不擅自和同学结伴游泳……让我们积极行动起来,减少溺亡悲剧的发生。”长沙市青竹湖湘一外国语学校中学生联合发出了《防溺水倡议书》。他们还邀请中南大学湘雅医院、长沙县蓝天救援队为该村30组家庭开展防溺水宣讲。

## 初二学生 积极倡导“防溺水”

“最近,从新闻中看到一些暑期安全事故,我就想作为一名中学生,我能做点什么?”近日,关于中小学生溺水的新闻报道引起了青竹湖湘一外国语学校初二学生石家瑞的密切关注。他通过查阅统计数据了解到,全国每年死于意外伤害的青少年中,溺亡人数居首位。

为此,他和同学徐浩然、王思源、喻翰东沟通后,决定利用暑假组织防溺水公益宣讲活动。石家瑞说,“我们计划采用‘室内理论宣讲+山塘实地演练’的方式,让更多青少年尤其是农村的小朋友们远离溺水。”大家的构想得到了湘雅医院急救专家、长沙县蓝天救援队的支持。

## 接地气的防溺水宣讲 受欢迎

在宣讲现场,记者看到讲台前摆放着四个人体模型,孩子们纷纷走上台前,在专家团的指导下逐个学习急救操作。还有家长主动同工作人员交流急救知识,并带着孩子一起练习。“让孩子知道急救是什么,遇到突发状况应该怎样做,很有必要,所以特意带孩子来参加这个活动。”和平村村民张沛说。

“快点来!有人掉进池塘啦……”当大家学习完急救知识后,室外突然传来紧张的呼救声,大家连忙跑出去。原来,是长沙县蓝天救援队的队员们正在还原失足落水和紧急救援的场景。

对于如何防溺水,长沙县蓝天救援队队长陈槐特别强调,家长们一定要做好监管工作,带孩子去正规游泳馆游泳,时刻关注孩子在水中的动态,绝不能掉以轻心。

“农村竹子多,建议就地取材,在山塘、水库、河流边常备长竹竿、口哨、救生圈等工具,以备不时之需。”“现在是移动互联网时代,可搜集农村危险水域信息,利用大数据制作危险水域电子地图,让大家一目了然。”……现场,四名中学生还提出了不少防溺水建议。

“这种理论+实战”的宣传方式很接地气,让我们一看就晓得怎么做。”村民刘洋表示,通过这次活动学到了很多知识。

■记者 杨斯涵 通讯员 湘依

37°C



▲湘雅医院的专家正在指导小朋友做心肺复苏。

◆7月17日,长沙县蓝天救援队在还原失足落水和紧急救援的场景。

通讯员 湘依 摄

## 高温·玩乐

### 泳池边都没地方放鞋了 水上乐园迎“夜游热”

7月17日晚上7点,刚进入长沙乐水魔方水世界的市民李先生便被眼前的人群吓了一跳,“想过会有很多人,但没想到泳池边都没地方放拖鞋了。”随着长沙高温天气的持续,不少市民选择来到水上乐园感受清凉。

三湘都市报记者走访了解到,近期,长沙多家水上乐园在夜间迎来了游客高峰。

7月17日,李先生与3位好友相约一起去长沙乐水魔方水世界游玩,考虑到白天太热,李先生和朋友们决定等入夜之后再去游玩,“我们6点多到了乐园之后发现,无论是检票口还是更衣室,目光所及之处人头攒动,泳池里更是‘下饺子’一样。”

“绝大多数游客选择在下午5点之后入场,夜间最多时有七八千人同时在场。”乐水魔方旅游管理有限公司执行董事周革非说。

记者了解到,夜间火爆的场景同样发生在湘江欢乐城欢乐水寨和长沙世界之窗新概念水公园内。据欢乐水寨有关负责人介绍,暑期期间,欢乐水寨推出16点30分至19点期间入园的夜场优惠票价,相比全票价优惠30元,近期欢乐水寨夜间游客数量相比白天增加50%,工作日夜场游客数量约为七八千人,周末则超过万人。

长沙世界之窗也于近期推出了120元夜场优惠票,相比200元的全票价优惠不少。景区内驾驶电瓶车的工作人员告诉记者:“晚上八点过后,电瓶车队几乎不停歇地往返于景区入口和水公园之间。”

此外,今年夏天,长沙多家水上乐园在夜间场次里增加了电音节等音乐表演,音乐派对+水上游玩几乎成了大型室外水上乐园的“标配”。

■记者 周可 通讯员 邓婷 周佳

## 高温·提醒

### 中暑、脱水、昏厥……

### 高温下运动“状况”多 这些防护措施要做好

本报7月18日讯 连日来,我省遭遇高温天气,这让喜爱体育运动的人,感到非常苦恼。

应该继续坚持运动,还是避开高温暂停一下?(扫报眉二维码看视频)

日前,株洲一名24岁男子在室外打篮球时突然心脏骤停,医护人员奋力抢救了一个小时仍不幸去世。现场有目击者称,当时天气炎热,男子打了三四组篮球,下场坐在场下未走动,而且喝了冰水,没想到发生了意外。

“高温是夏天猝死的一大诱因。”中南大学湘雅三医院心血管病专家江凤林副主任医师分析,夏季进行户外运动时,人体代谢增加、导致心脏负荷加大,容易造成夏季心源性猝死。另外,当时年轻男子猛喝冰水,冷刺激诱发交感神经兴奋,大量释放儿茶酚胺,导致心电活动异常,也容易发生猝死。

“我们经常呼吁,夏季运动应该合理选择时间、运动方式

及运动的强度。同时,要及时补水。”江凤林强调。

高温下运动,还容易造成中暑、脱水、晒伤等。记者从长沙市多家医院了解到,连日来,因为运动出现健康状况的市民很多。

7月16日下午3时,市民罗先生陪江西来的堂妹、侄女爬岳麓山。虽然烈日下有树荫遮挡,但温度还是很高。在上山的时候,罗先生就感觉头晕,呼吸困难。想起还有客人在,罗先生一直坚持,不料在下山的途中,直接晕厥在地。同行的家人赶紧帮他脱了上衣,路人给了他一支藿香正气水,半个小时之后,罗先生才缓了过来。

“高温下运动,中暑的发生率是比较高的。”省人民医院急诊科副主任樊麦英主任医师透露,最近医院接诊了多例因为高温运动导致的重症中暑患者。其中就有一位年轻男子,因为打球后严重中暑,目前正在抢救。

■记者 李琪 通讯员 梁辉  
实习生 杨祎莎 视频剪辑 李琪

## 小贴士 高温天如何健康运动,要点来了

高温天气里如何健康运动?樊麦英给出了几点建议:

1、避开太阳直射时间段:  
高温天气下运动,要避开10点—15点这个时间段。

2、选择合适的衣物:穿宽松的衣服,并且要透气,颜色以浅色为佳。

3、控制运动量:不要突然进行剧烈的运动,注意循序渐进。

4、补充水分很重要:人体在高热的情况下,最容易出现脱水的状况,补充水分的时候

要补不含电解质的水分,例如果汁、蔬菜汁、含有矿物质的水都可以。

5、劳逸结合:运动的间隙注意休息,选择阴凉通风的地方。

6、随时留意身体状态:如果运动时出现头晕、乏力,或者全身出汗的情况,这可能是中暑的征兆,需要及时休息;如果症状严重,出现意识丧失等情况,要及时就医。

7、老人不建议运动,或者少运动。