



学习防溺水知识 守护生命安全

□记者 程兰霞

一个个触目惊心的案例、一次次惊心动魄的救援,敲响了暑期安全的警钟。随着暑期高温持续,青少年儿童游泳、戏水等涉水行为增多,溺水事故进入高发期。近期,多地发生儿童及成人溺水事件,有的因及时救援化险为夷,有的则酿成悲剧。如何筑牢防溺水安全防线?本文通过真实案例、救援演练、专家提醒及安全指南,剖析溺水事故发生的原因,普及自救互救知识,呼吁社会、家庭与学校共同守护生命安全。

溺水事件频发引多方关注

6月22日傍晚,大丰湿地公园的湖面被夕阳染成金色,但谁也没想到一场危机正在逼近。一名儿童在湖边嬉戏时突然滑入深水区,挣扎的身影很快被浪花吞没。千钧一发之际,路过的退役军人张国友纵身跃入湖中,凭借过硬的体能和水性,仅用3分钟便将孩子托举上岸。确认孩子无恙后,这位英雄悄然离去,只留下背影。

7月9日,射阳一大桥上,民警与死神展开了一场拉锯战。一名少年在河中央沉浮,民警跳入湍急的水流中实施救援,上岸后持续对该少年进行心肺复苏长达15分钟,终于从死神手中夺回生命。“溺水者的黄金救援时间只有4分钟。”参与救援的消防队员事后坦言,“再晚30秒,结果就可能完全不同。”

“去年我们接到群众报警,4名未成年男孩正在向通榆河中央游去。由于该河流是重要的航道,

河面上不时有船只驶过,相当危险。我们赶紧上前劝阻,要求孩子们立即上岸。”市公安局亭湖分局大洋派出所民警闻涛介绍,通榆河的河面宽100米左右,水深约5米,而且岸堤还有坡度,非常滑,一旦遇到危险很难自救。闻涛反复叮嘱家长要认真履行对孩子暑期安全的看护责任,生命只有一次,安全不容侥幸。

7月初,13个月大的“小宝”跌入门前小河,虽被家人及时捞起,却可能因脑部缺氧留下后遗症;7岁男孩在泳池打闹时沉入深水区,30秒的昏迷让母亲情绪失控……“溺水事故往往发生在监护人‘我以为很安全’的疏忽间。”市应急管理局相关人员说,80%的儿童溺水事故发生时,家长距离不超过20米,却因玩手机、做家务等未能及时发现。孩子虽因抢救及时幸运脱险,但再次为家长敲响警钟,溺水风险无处不在,防范与急救知识必须牢记。

各方联动织密安全网络

7月15日,中华海园东亭湖畔,盐城蓝天救援队的一场防溺水演练吸引数百名市民朋友围观。从救援演练到技能普及,队员们用模拟人偶演示“抛绳包救援法”,将救生包精准投至“溺水者”身边,而非盲目下水。“未成年人施救必须遵循‘叫叫伸抛’原则,即大声呼救、拨打110、用长竿延伸施救、抛投漂浮物,绝不能以身冒险。”盐城蓝天救援队宣教部副部长丁正雷说。

在市区一游泳馆,救生员刘伟的“鹰眼”时刻扫描着泳池。他展示

的“十字监护法”令人印象深刻,以泳池对角线为轴,每10秒完成一次全场扫描。“每个溺水者下沉前都会有挣扎迹象,比如头部后仰、嘴巴张开、手臂拍打水面——发现这些信号必须立即行动。”刘伟详细讲解了在游泳池、公开水域进行游泳和遇到溺水者,如何展开救助。

市应急管理局相关人员认为,智慧监管的新探索也是预防溺水的好措施。我市部分地区已引入“防溺水智能预警处置系统”,在危险水域布设智能摄像头,当检测到人员靠近时自动播放警示音并推送警报至监管平台。这位工作人员建议,可学习浙江等地经验,使用防溺水手环,防溺水手环可通过心率突变判断溺水风险,第一时间向绑定的家长手机发送定位。

溺水者如何急救?市第一人民医院(南区)急诊科姚医师在接受采访时说,溺水急救需按规范步骤操作,先迅速将溺水者转移至安全区域,避免呛水加重。若溺水者意识清醒,可协助其保持头部高于水面。现场急救可分为4个步骤:体位调整,将溺水者头偏向一侧,解开衣扣,松开领口;清理气道,打开口腔,拉出口头,清除口鼻淤泥、水草及分泌物;排水处理,抱起腹部使其呈俯卧位,保持头部下垂姿势,排出胃内积水;后续处理,必要时进行心肺复苏,及时送医进一步诊治。姚医师特别提醒道,所有急救操作应快速有序进行,避免延误抢救时机。

防溺水安全指南

防溺水要注意些什么呢?丁

正雷介绍道,首先是远离危险的八大准则,监护“三不”原则,不让孩子单独玩水、不在视线外活动、不依赖充气玩具;选择带有安全认证的救生衣,避免使用易破裂的塑料泳圈。丁正雷特别提醒喜欢“野泳”的人,因为水面看似平静,但水底存在暗流、暗礁、暗口、水草、淤泥、漩涡等危险因素,都可能威胁生命。

落水后的保命技巧。“不会游泳者要记住‘水母漂’口诀。”游泳教练刘伟演示道,“深吸气→蜷缩抱膝→待身体浮起→缓慢展臂蹬腿。”针对溺水者抽筋情况,他建议采用“反向拉伸法”,脚趾抽筋时用手将脚掌向身体方向扳拉,小腿抽筋则需先漂浮再单手揉捏痉挛部位。另外还有科学救援的黄金法则,岸上优先,利用长竿、树枝制作“L”形救援杆,或将空矿泉水瓶装入塑料袋制成简易浮具;下水必须从背后接近溺水者,避免被搂抱导致双人遇险;心肺复苏按照“30次胸外按压+2次人工呼吸”循环,直至专业医护人员到达。

采访结束时,蓝天救援队队员展示了一个特殊的“警示瓶”——里面装着从事救援现场带回的浑浊河水。“每培训100个人,就可能少一起悲剧。孩子们爱玩水是天性,但家长‘多一分警惕’,孩子‘多一分安全’。”丁正雷再次提醒说,“防溺水没有‘绝对安全区’,只有‘时刻不放松监护’,急救没有‘土办法’,只有‘科学规范的黄金4分钟’。”这句话道出了防溺水工作的真谛。这个夏天,让我们携手行动,家长多一分警惕,孩子多一分认知,社会多一分保障,共同守护生命之花。



夏季空调26℃~28℃最省电 每调高1℃可省电10%

本报讯(记者 程兰霞)随着高温天气持续,空调使用频率骤增。针对网传“空调26℃最省电”的说法,从事空调行业20多年的姚师傅说,26℃~28℃才是夏季最佳节能温度区间,每调高1℃可省电6%~10%。

我国《公共建筑节能设计标准》明确规定,夏季空调温度应不低于26℃。实测数据显示,28℃比24℃工况下空调节电约30%。姚师傅解释,温度设定接近室外温差越小,压缩机负荷越低。以35℃高温天气为例,28℃设定可比26℃省电15%。

分时段调控更经济,白天活动时推荐25℃~26℃,既能保证体感舒适又避免过度

耗电;夜间睡眠时可调至27℃~28℃,配合睡眠模式(自动每2小时升温1℃),可再省电15%~20%。若需快速降温,可暂调至23℃运行半小时后回调,避免长期低温运行。辅助技巧提升效率,湿度较高地区启用除湿模式,比制冷模式省电30%;搭配风扇促进空气循环,体感温度可降低2℃~3℃,空调温度可相应调高。此外,短时间外出(1小时内)建议调高温度而非关机,因重启耗电相当于运行二三十分钟。每月清洁滤网也能避免脏污导致能耗增加。

姚师傅提醒市民朋友,选购空调时应认准新国标一级能效产品,虽然售价较高,但长期使用可显著降低电费支出。



期待星厨外摆惠及更广

星级酒店的便民餐饮服务正悄然兴起,成为我市市民用餐新选择。每到工作日晚间和傍晚,多家酒店门前及社区周边,常常能看到市民排队购买餐食的热闹场景。这些由星级酒店直接供应的餐食,既延续酒店一贯品质标准,价格又十分亲民。

实际上,星级酒店外摆服务有着显著的品质优势。依托专业厨师团队和严格食品安全管理体系,其餐品在口味和卫生方面都更有保障。尤其是对注重饮食质量的家庭和商务人士来说,这种服务无疑提供了更安心的选择。

不过,高温天气之下,这些露天摊位也面临着新的挑战。尽管摊位都配备了遮阳伞,但正午时分的餐食保鲜问题仍让人有些担忧。此外,部分服务

点因选址不当,要么客源不足,要么过于拥挤;服务形式和菜品设置对特殊群体也考虑不周;备货量与实际需求之间还时常出现偏差。

对此,建议相关酒店针对外摆服务特点,开发适合单人食用的经济套餐,满足不同消费需求。可与周边社区、小区物业建立合作机制,开展集中采购配送服务,既方便居民又能保证质量。在包装方面,建议采用环保材料并强化高温保鲜措施,确保食品安全。同时,希望相关部门能出台配套指导意见,在食品安全、场地管理等方面提供规范指引,推动酒店外摆服务健康有序发展,让更多市民享受到优质、便捷的餐饮服务。期待这一服务模式能不断完善,为市民提供更多优质的餐饮选择。

市民 夏女士



抓住三伏天黄金减重期

今年的三伏天从7月20日持续至8月18日,这30天是一年阳气最旺盛时期,也是减重黄金时段。作为一名成功利用三伏天减重的实践者,我深刻体会到这一时期独特的减重优势。科学研究表明,气温每升高1℃,人体基础代谢率可提升12%~13%,这意味着即便保持原有运动量,身体也会自然消耗更多热量。同时,中医理论认为,三伏天旺盛的阳气有助于排出体内湿气,特别适合改善水肿型体质。

在高温环境下,人体血管自然扩张,基础代谢率有所提升,出汗量增加。加之天气炎热导致食欲减退,人们更倾向于选择

清淡饮食,这些都为健康减重创造有利条件。

饮食方面,建议采取高蛋白、低碳水饮食结构,多食用鱼虾、鸡胸肉、燕麦、红薯等健康食材,配合冬瓜、薏米等具有祛湿功效的食物。运动方面,推荐选择清晨或傍晚进行快走、游泳等中低强度有氧运动,避开高温时段以防中暑。中医养生建议可以适度晒背,每次15至30分钟,但需避开正午阳光直射,以免晒伤。需要提醒的是,不同体质人群应采取个性化减重方案,例如阳虚体质者可适当增加温补食材,湿热体质者则需加强祛湿调理。

市民 陈女士



三伏天,“冬病夏治”正当时 中医特色诊疗受热捧

□记者 李倩 李泓儒

随着三伏天到来,市中医院迎来“冬病夏治”诊疗高峰。记者走访发现,今年通过三伏贴、艾灸、拔罐等延续千年的特色疗法,用“上工治未病”的中医智慧,调理体质的市民数量较往年增长明显,呈现“全年龄段覆盖、中西医结合、预防治疗并重”三大特点。

“请问张主任上午在门诊吗?”7月28日上午,市中医院门诊四楼肺病专科,候诊室座无虚席,不少市民排队来这里挂张桂才主任中医师的号。62岁的市民张女士告诉记者,“我的哮喘,去年三伏天也是在这里治的,结果冬天明显减少了发作次数,人舒服了很多。所以今天特地一早就从射阳赶过来继续找张主任,因为真的有效。”

统中医疗法,改善体质,提高免疫力”“小孩过敏体质,鼻炎反复发作,想问问医生该怎么调理”……在市中医院,不少市民都有各自不同的健康诉求,但很多人的共同想法是,趁着三伏过来,调理效果可能更好。

张桂才告诉记者,肺病科特色中医疗法针对不同人群开出的方子也不同,有针对过敏体质的,有治疗反复呼吸道感染,有全身怕冷阳虚体质的,也有针对脾胃虚弱的,因为脾胃功能的调理有助于治疗多种疾病。“今年伏天过来调理的人,比去年更多。”他说。

三楼儿科诊室内,主任中医师袁洋正蹲下身子给一名五岁男孩贴敷穴位贴,同时与患儿母亲沟通。夏季儿童肠道感染发病率增多,不少家长抱着孩子来这里问诊,看着病患家长焦急又满是期待的眼神,袁洋细致询问孩子病情,然后给出治疗方案。记者了解到,三伏天儿科门诊一直比较忙,特别是一些过敏性体质、反复性咳嗽和先天脾胃功能较差、厌食、积食的孩子,家长都希望通过副作用较小的传统中医疗法进行调理,这在“冬病夏治”患者中也占比较大。

“袁主任不仅医术好,与家长沟通也很耐心,孩子在这里看病一点也不紧张,而且确实体质比之前好了,不再厌食了。”市民张女士说,袁洋主任算是一名“网红医生”,粉丝不少,但他一点架子也没有,给孩子贴膏药后,都会先观察半小时至一小时,看看孩子的身体反应,耐心询问孩子的

感受,“这些细节特别暖心,把孩子带过来看病,也放心。”

而在中医药艾灸诊室,跨越年龄层的养生人群相当吸睛,年轻面孔竟接近半数。艾灸、针灸、脐灸、穴位埋线等特色中医疗法,在三伏天里也格外受追捧。“现在不仅是年龄较大的人来做治疗,相当一部分年轻人主动过来。特别是抖音、小红书里提到湿气重等问题,很多年轻人觉得自己易疲劳,不放心,来请医生辨别一下是不是湿气比较重。”

“社交媒体健康科普助推了年轻人对‘治未病’理念的认同。”治未病科主治中医师袁艳红既欣慰又谨慎,她提醒市民,《黄帝内经》强调:“春夏养阳,秋冬养阴”,中医讲究辨证施

治,网络养生知识一定要辩证看待才更有益。

针对近期流行的“伏天晒背”现象,市中医院脾胃病科副主任中医师杨睿认为,“阳虚体质人群可以适当晒背,需避开正午时段,晒后禁止立即接触冷水或空调,在室内阴凉处让体温自然恢复。”

杨睿提醒大家,不管是哪种“冬病夏治”,都要特别注意治疗后,不能让寒气即“邪气”入侵,而且针对阳虚或阴虚体质,选择适合自己的方法。三伏贴等是重要的辅助治疗手段,但对于慢性病患者,仍需坚持日常的规范治疗,同时将中医“冬病夏治”的理念融入其中,才能获得更持久的健康。

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,蓝草大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动,欢迎广大读者、网友提供问题线索,提出意见建议。

