

高温袭来, 市民开启“防晒模式”, 专业人士提醒——

科学防晒防暑 警惕热射病

城事·民声



在经历几场降雨后, 我市气温逐渐攀升, 昨日13时42分, 泉州市气象台发布高温橙色预警信号, 截至昨日13时我市共有17个乡镇超过37℃, 以永春县东平镇38℃为最高。记者走访泉州市区部分道路, 发现不少市民开启“硬核防晒”模式, 太阳帽、遮阳伞、防晒衣、冰袖等各种装备齐上阵。那么, 高温天气下如何有效防晒防暑呢? 听听专家怎么说。 □融媒体记者 张晓玲 文/图



带孩子出门做好防晒



金钢“铝”袋

走访

市民防晒有妙招 物理防晒受青睐

昨日, 记者在市区部分道路看到, 不少市民身着防晒衣、头戴遮阳帽、佩戴防晒口罩等物理防晒装备出行, 将自己包裹得严严实实。还有一些市民保持着传统防晒习惯, 比如戴草帽、穿长袖衬衫, 手持扇子或迷你风扇驱散热气, 出行时不忘备上一瓶水随时补充水分。

“这件长款防晒衣能遮到脚踝, 虽然长时间走动时会有些闷热, 但防晒效果很好。”市民林小姐告诉记者, 由于天气炎热, 她喜欢穿浅色系的短袖短裤, 但出门时皮肤很容易暴露在阳光下, 被晒得刺痛。为此, 她特意网购了一件带帽的长款防晒衣, 并搭配防晒口罩, 穿上后只有眼睛露出, 可以做到有效防晒。

外卖骑手们则更多采用“冰袖+面巾或是面罩”的组合。“晒不到就行, 透气更重要, 不然容易中暑。”正在等红绿灯的外卖员小王解释说, 他们平时骑电动车比较多, 遮阳帽容易被风吹掉, 普通防晒口罩又太闷, 所以他选择戴上头

盔, 并搭配防晒的面巾、面罩。

走访中, 记者还遇到了推着儿童车前往江滨公园游玩的李女士一家。李女士介绍, 为了让孩子不被晒伤, 她购买了一辆大容量的儿童推车, 并在上面安装了一把遮阳伞, 形成移动防晒空间。记者注意到, 李女士及家中老人都戴上了草帽。“这种草帽比较透气, 戴起来舒服, 老人家更习惯。”她表示。

提醒

充分做好防暑准备 警惕热射病风险

炎热夏季是中暑高发期, 而热射病是其中最严重的类型。日前, 永春一青年男子在户外劳作时突发身体不适并昏迷倒下, 被送入院治疗转院至泉州市第一医院被诊断为热射病, 其体温高达41℃且很长时间都没有办法降下来, 经20余天救治无效不幸身亡。

泉州市第一医院重症医学科副主任医师曾海文介绍, 热射病是一种致命性急症, 是中暑最严重的类型, 其发病与环境、个体、社会因素等密切相关, 主要分为劳力型热射病和非劳力型热射

病(又称“经典型热射病”)。其中, 高温下户外高强度劳动者、老人、儿童、孕妇及有慢性基础疾病患者应特别注意。

该如何预防热射病呢? 曾海文建议, 老人、儿童、孕妇及慢性病患者(心血管疾病、精神疾病、肥胖等)在上午10点至下午4点减少外出, 待在室内环境时注意开启空调、风扇等降温设备, 同时保证充足睡眠、清淡饮食, 避免感冒或腹泻时暴露于高温环境。户外工作者则要做好防暑准备, 注意劳逸结合, 不要在封闭的高温环境下长时间工作。随身携带足量饮用水, 及时补充水分, 每15—20分钟饮水150—200ml, 推荐自制盐汽水(500ml水+1g盐)。一旦出现心跳加速、头晕、头痛、呼吸急促等中暑症状, 要尽快转移至阴凉、通风处休息, 轻度中暑基本可以自行缓解, 若是重度中暑就需要及时就医, 不要继续工作。

建议

长时间户外活动时 穿红衣凉快又防晒

走访中, 记者注意到烈日下市民大多穿着浅色、灰色、黑色等朴素的长袖长衫, 颜色鲜艳的衣服较为少见。穿什么样的衣

服出门, 才能既凉快又防晒呢? 相关专家指出, 夏天穿什么衣服更凉爽, 不仅和衣服颜色有关, 更和所处环境有关, 市民在选择衣服颜色时, 可以记住以下两点:

炎热室外穿红色衣服。烈日当头的室外, 环境温度高于人体, 热量从空气传到人体, 穿浅色衣服受辐射程度相对小, 会感觉凉快些, 但浅色衣服吸收紫外线能力差, 长时间户外暴露易晒伤。相较而言, 红色衣服可大量吸收日光中的紫外线, 并反射传播热辐射的红光和红外线, 长时间户外活动时穿红色衣服不但更凉快, 还能防晒。

凉爽室内穿深色衣服。要是在室内空调房, 或者夏季阴天、晚上, 阳光少, 环境温度低于人体温度, 选穿深色衣服, 吸热快的同时散热也快, 而且吸收的热量会在体表形成热冷空气对流, 带走体表汗液。汗液蒸发吸热, 能快速排走皮肤表面热量, 让人更凉快。

同时, 专家指出, 衣服材质的选择也会影响人体散热效果。其中, 亚麻、真丝和棉织品等吸湿性好、透气程度高的天然纤维制品是更适合夏季衣服的材质。在面料结构上, 建议选择针织面料, 透气性更好; 在服装版型上, 推荐选择宽松的版型, 面料与皮肤之间的空气层足够大, 可以增加空气对流散热。

红色传承 书香筑梦

红色移动课堂走进泉州 芯谷安溪分园区

本报讯(融媒体记者陈明华 王耿华 高云 实习生邱雅婷 曾雅雯)7月31日, 泉州市东南公益协会联合泉州市革命烈士陵园保护中心、泉州半导体高新技术产业园区管委会安溪分园区办事处, 在泉州芯谷安溪分园区共同开展“红色传承 书香筑梦”关爱行动。

活动当天, 泉州市革命烈士陵园保护中心的“红色移动课堂”, 为园区职工及其子女带来一场沉浸式、互动式的爱国主义教育思政课。“8月1日是建军节, 革命年代里, 无数革命先烈前赴后继、壮烈牺牲, 成为不朽的烈士。”宣讲员结合宣传片和PPT, 深情讲述泉州籍烈士在这片红色热土上书写的革命历史。同学们认真聆听革命先烈的英雄故事, 并肃立默哀, 表达对革命先烈无限的哀思和崇高的敬意。

泉州市烈士陵园保护中心、泉州市东南公益协会、鲤城区实验小学共为园区“党建+”邻里中心捐赠1100本优质儿童读物, 这些书籍将汇成“东南公益图书角”, 成为孩子们探索世界的窗口。“目前我们的图书室拥有3000多本藏书, 但部分孩子连续多年参加暑托班, 许多书籍已反复阅读。这次新增1100本书, 孩子们得知后特别开心。”泉州芯谷安溪分园区办事处服务中心负责人林雅娟笑着说道。

“当我戴上鲜艳的红领巾, 我的心呐总是那样激动, 总想把一个故事讲给小伙伴们听……”来自泉州聚龙外国语学校李嘉玺同学, 为职工子女暑托班的同学们朗读红色经典《红旗的一角》, 他铿锵有力的童声, 激励着在场的同学们铭记历史, 珍惜当下, 争做新时代的好少年。

活动最后, 进入轻松有趣的互动环节。工作人员先播放了无偿献血宣传和防溺水安全知识问答小视频, 再围绕视频中的知识点与同学们热情互动, 为答对问题的小朋友送上礼品。一时间, 教室里满是孩子们的欢声笑语, 温馨氛围洋溢全场。

“一带百”警务团队 社区的“平安密码”

本报讯(融媒体记者陈明华 通讯员张徐洋)德化县大洋社区人口聚集度高、治安情况较为复杂, 然而, 自2024年以来, 这个社区的刑事案件零发案, 矛盾纠纷化解率和群众满意度均为100%, 大洋社区也因此被评为德化县平安社区。平安的密码就是德化县公安局龙浔派出所组建的“一带百”警务团队。

“一带百”警务团队是一支由社区民警牵头, 网格员、业委会成员、物业人员、楼栋长、单元长等150余人共同组成的群防群治力量。2024年2月警务团队成立以来, 累计开展巡逻防控1300余场次, 抓获犯罪嫌疑人33名, 确保社区平安。

龙浔派出所根据警务团队成员的个人经历、特长优势, 组建了“五老邻里调解员”和“瓷城姐妹家事调解员”两支邻里纠纷调解小分队。每当有邻里纠纷发生时, 总能看见他们劝解宽慰矛盾双方的身影, 渐渐地, 他们也成了大洋社区百姓心里的“公道人”。此外, 龙浔派出所还会同相关部门建立健全矛盾纠纷信息共享、分级预警、转办联处等机制, 真正让矛盾不出社区。2024年2月警务团队成立以来, 累计化解各类矛盾纠纷218起, 化解率100%。

在大洋社区, 警务团队队员们的每一次巡逻防控、调解纠纷和志愿帮扶活动都可以获得相应的积分, 累计积分不仅可以到社区超市、便利店换取所需的生活用品, 当季度平安志愿服务最多的队员, 还会被评选为“新时代文明户”。龙浔派出所通过制定和落实群防群治工作积分奖励制度, 增强队员们的荣誉感、归属感。2024年2月警务团队成立以来, 已经评选“新时代文明户”5户, 走访慰问因公受伤队员11人次。

跨越重洋的赞誉

菲律宾老华侨写信表扬泉州医护

本报讯(融媒体记者苏凯芳 通讯员黄鸿丽 文/图)一封饱含深情的越洋感谢信, 近日跨越山海终于抵达泉州市光前医院。这封由菲律宾华侨黄老先生之子亲笔书写、几经辗转送来的信件, 字里行间洋溢着对医护人员, 特别是对黄彩萍护士细致入微关怀和专业照护的深切感恩。

原来, 今年4月, 返乡探亲的黄老先生因外伤被送至该院接受治疗。面对医院的陌生环境与自身的伤情, 黄老先生及其家属深感焦虑, 尤其对饮食安排、费用报销及日常护理等问题忧虑重重。值班护士黄彩萍发现了他们的不安情绪, 便主动上前为他们答疑解惑, 让他们在陌生的环境

中感受到了关怀与安心。

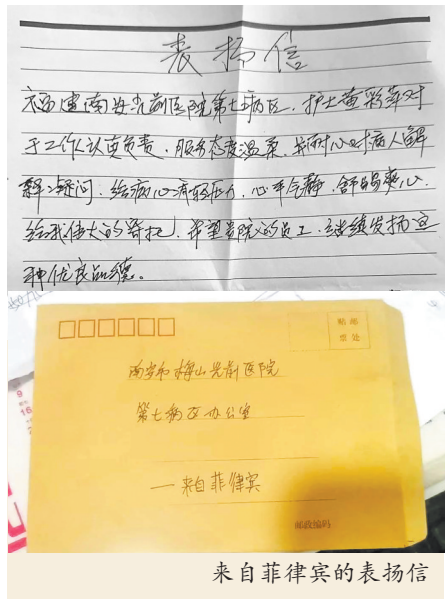
住院期间, 在一次输液过程中, 黄老先生因剧痛而情绪焦躁, 抵触治疗, 家属也不知道如何给老人贴止痛膏贴。黄彩萍第一时间上前安抚疏导黄老先生的情绪, 为老人张贴膏贴, 并指导家属掌握正确使用办法。让家属印象深刻的是, 每次查房, 黄彩萍护士都如同家人般悉心问候与叮嘱: “阿伯, 早餐吃过了吗? 今天感觉怎么样?” “可以去阳台透透气, 欣赏一下风景, 或者与其他病友聊聊天, 调节一下心情。”

经过一个月的治疗与护理, 黄老先生顺利出院, 带着家乡医院给予的温暖返回菲律宾休养。为了表达感激之情, 黄老伯的儿子

特地写下感谢信, 历经波折终于送达医院。信中, 他高度赞扬了医护人员, 特别是对黄彩萍“工作认真负责、服务态度温柔”表示了深深的感激, 称其“耐心解答疑问、有效减轻压力”, 成了他们家属“重要的精神支柱”。

收到这封特别的信件时, 黄彩萍也感到十分惊讶, 认为自己只是做了分内之事。对此, 该院负责人表示, 这封信承载着海外游子对家乡医护人员仁心仁术的最高致谢, 作为一家侨捐公办的医院, 医院将持续提升医疗护理质量和服务能力, 致力于每一位患者提供更加优质、更具人文关怀的就医体验, 让患者深切感受到医疗服务中的温暖与关怀。

如今, 陈良图的电脑里存储着10多万张街巷照片, 他自费出版《泉州古城街巷图说·门牌巷与口头巷》三册。如今, 这位老人依然忙碌, 日复一日地奔走、拍摄、制图、排版, 用脚步守护古城街巷的历史记忆。(谢伟端)



来自菲律宾的表扬信

寻巷之旅: 为400多条街巷绘“家谱”

鲤的故事 鲤的城

世遗古城·共建共享

主办单位: 鲤城区委宣传部

在泉州古城的石板路上, 常能看到一位年逾古稀的老人骑着电动车穿梭街巷。他是73岁的陈良图, 泉州街巷文化研究者、鲤城文史学会会员。退休13年来, 他用脚步丈量古城, 为消失的街巷“恢复身份”。

20世纪80年代, 陈良图偶然获得《泉州市地名录》《泉州地名小故事》等书。书中内容激发了他制作街巷画册的梦想。退休后, 他从西街起步, 走遍老城区的大街小巷。“口头巷”的寻访颇费周折。文献记载西街有库房巷, 陈良图在西街500号周边

查找多日, 终于从一位80多岁的汤姓老人处得知线索。两人穿过狭窄的夹道, 在居民院落拐角处, 找到了藏身民居的巷口。他根据老人回忆还原历史: 这里原为明代官员的仓库, 石板上“库”字痕迹依稀可见。

报春巷的探寻也充满波折。文献称巷子因庄氏家族屡出秀才而得名。陈良图苦寻半月未果, 直到住户指引一条无名巷, 并指出墙壁上残留的“报春旗”碎布片, 才得以确认巷名来历。更令人意外的是, 巷内还有条被人遗忘的“卜卦巷”。

有一段时间, 陈良图在西街北段寻访马林巷多日未果, 直到遇见90多岁的王老汉。老人纠正说, 巷名应为“马栏巷”, 该处昔日为官员拴马之地, 因闽南话“栏”“林”谐音而误传, “马栏”逐渐流传为“马林”。

即使有正式门牌的巷子, 也因城市变迁难觅踪迹。马路头巷曾有交通轮盘, 后因拆迁并入临江片区, 地貌已改。陈良图多番走访, 最终从一位居民口中得知其亲戚留有马路头巷的门牌旧照, 才得以确认原址。若非他坚持查访, 这条巷子可能从

此消失于城市记忆中。

为厘清街巷脉络, 陈良图采用“网格化”整理方法。他将老城区划分为三大片区, 再以主干道为界细分小块, 如绘网格般逐一登记。他对278条门牌巷和130多条“口头巷”进行标注、采访核对, 并绘制30多张片区草图, 注明“张阿婆家后巷”“李伯隔壁”等俗称, 便于追溯。

如今, 陈良图的电脑里存储着10多万张街巷照片, 他自费出版《泉州古城街巷图说·门牌巷与口头巷》三册。如今, 这位老人依然忙碌, 日复一日地奔走、拍摄、制图、排版, 用脚步守护古城街巷的历史记忆。(谢伟端)



本专栏面向社会公开征集报道线索。市民可扫描泉州通新闻客户端二维码, 浏览同名专题和相关报道, 在线索征集入口留下宝贵线索, 并附上联系人和联系方式。真诚期待您的参与!

市区一住宅失火 幸无人员伤亡

本报讯(融媒体记者杜婉琼)7月31日上午, 位于泉州市区江滨南路的鲤景湾三期一楼层突发火灾。事发后, 消防人员很快赶到现场, 将大火扑灭。所幸扑救及时, 现场无人员伤亡。

记者赶到现场时, 消防人员已将火势扑灭, 因正在排查安全隐患, 不少该楼栋的居民坐在一楼等待。有市民透

露, 起火时间在上午10点多, 起火地点位于鲤景湾三期6楼, 疑似因空调外机自燃引发火情。不过, 该说法尚未得到相关部门证实。

根据社交媒体的视频显示, 事发时该户居民家窗口不断冒出浓浓黑烟, 一名女性用物品遮挡口鼻, 探出头来等待救援。很快消防人员赶到现场, 搭梯子将其救下。

新闻链接 夏季使用空调 这些知识须知

夏季高温, 空调等大功率电器使用频繁。居民在使用时, 需定期检查家中电器线路及设备, 特别是老旧电器, 要避免超负荷、长时间运转; 空调外机的安装位置、高度、方向要有利于空气循环和散热, 不要在外机周围堆放杂物, 室内机要注意与窗帘等可燃物保持一定距离; 空调功率较大, 必须使用专门的电源插座和线路, 不要与照明或其他家用电器共用一个插座; 使用一段时间后, 空

调要进行一次维护保养, 尤其是二手空调; 要定期清洗空调的过滤网、换热器, 擦除灰尘, 防止出现杂物堵塞等情况; 空调待机不用也在耗电, 还会有潜在安全隐患, 如果长时间外出, 建议拔掉空调电源插头; 掌握初期火灾扑救知识(先断电、后灭火); 如果家中的空调着火, 应迅速切断电源, 使用干粉灭火器灭火, 如火势自己无法控制, 应立即撤到安全地方, 拨打119报警。(婉琼 辑)