

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



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



## 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晒准备，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：

炎炎室外穿红色衣服。烈日当头的室外，环境温度高于人体，热量从空气传到人体，穿浅色衣服受热辐射程度相对小，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的效果。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。

## 跨越重洋的赞誉

## 菲律宾老华侨写信表扬泉州医护

本报记者（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，字里行间满溢着对医护人员，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心重重。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方法。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，致力于为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。

## 寻巷之旅：为400多条街巷绘“家谱”

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，陈良图苦寻半月无果，直到住户指引一条无名巷，并指出墙缝里残留的“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无果，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。他将古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！

（谢伟端）



来自菲律宾的表扬信

## 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，不少该栋楼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

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）



## 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，我的内心总是那样激动，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的李嘉莹同学，为职工子女暑托班的同学们朗读红色经典《红旗的一角》，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。

“一带一路”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中的“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。

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。



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”。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，走遍古城区的大街小巷。“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