

# 不惧“烤”验！致敬高温下的他们

## 高温天气持续，丹灶户外工作者坚守岗位，为城市发展贡献力量

连日来，南海区高温炎热天气持续。在“高烤”之下，丹灶一众户外工作者仍顶着高温、烈日，坚守岗位，脚踏热浪奋战在“热气腾腾”的一线，用辛勤的汗水守护这座城，为城市建设发展贡献力量。丹灶镇相关部门和单位为户外劳动者送上清凉、防暑“套餐”，向他们送去夏日的浓浓关爱。



■志愿者为环卫工人送上消暑凉茶和食品。

### 高温天气下 户外工作者坚守岗位

从事投递行业5年的小兵(化名)，负责丹灶镇丹灶城区快递收件。每天早上7时，他准时到达公司开展工作，持续到晚上9时30分，仅吃饭期间可稍作休息。

“如果有客人下单寄急件，也要第一时间前往收件，避免耽误客人的时间。”下午4时，小兵身上的工作服已被汗水浸湿，额头上大颗汗珠仍不断往外冒出。他深吸一口气，撸起工作服的短袖至肩部，将25公斤的快件从快递车上搬下，快速打包整理。

“今年的气温比往年高，衣服干了湿、湿了干。”小兵说，这是自己的本职工作，无论如何也要做好，只能平时多补充水分，必要时也会适当休息，与客人提前沟通说明情况，在客人的允许下再安排投取快递。

39℃高温下，户外工作者的衣服被汗水完全浸湿需要多长时间？丹灶镇综合行政执法办机动(战训)中队执法组长黄志松通过切身的“用户体验”给出了答案：3分钟。近日，黄志松骑着巡逻车外业执勤，头顶骄阳，迎面吹来的风夹杂着热气，让人颇为难受。短短3分钟，他的衣服已被汗水完全打湿。

“今年带上了冰袖，既能防晒，也能帮助降温，是每天必备的‘防暑神器’。”黄志松说，今年户外作业明显感觉到比往年要热，自己也适当做了一些防暑措施，“巡查期间多补充水分，调整外出工作时间，避免中暑。”

在丹灶镇，像黄志松、小兵这样的户外工作者还有很多。面对“烤”验，他们毫不退缩，坚守岗位，挥汗如雨，全力维护丹灶这座城市的生产和生活秩序。

### 多部门联动 为一线职工送清凉

高温天气持续，给一线职工带来严峻“烤”验。对此，丹灶镇相关部门、单位持续开展“送清凉”活动，一批批防暑慰问品送到奋战在一线的职工手中，为他们送去清凉和关爱。

近日，南海区总工会、丹灶镇总工会开展“夏日送清凉”活动。接下来，丹灶镇总工会将持续深入镇内20家企业，慰问一线职工，计划送出清凉饮料1300多箱。

丹灶镇总工会还向企业宣传高温天气劳动保护知识，了解高温岗位职工劳动防护措施落实情况，督促企业落实高温津贴发放、凉茶和饮用水供应、防暑降温措施落实等工作，保障高温作业一线职工的安全与身体健康。

在丹灶团委的统筹安排下，文化广场志愿V站和金宁广场志愿V站也分别开展送清凉活动。志愿者携手大学生上街，

为环卫工人、公交车司机等户外工作者送上凉茶和消暑食物，通过爱心接力的方式，呼吁社会各界更多爱心人士关注坚守一线的户外工作者，尊重和理解他们的辛勤劳动，珍惜他们的劳动成果。

近期，高温导致用电负荷增加，丹灶镇部分区域在中午和夜间出现跳闸现象，影响居民正常用电。丹灶镇供电所收到反馈后，第一时间安排工作人员到场排查问题，短时间内快速恢复供电，确保居民用电无忧。

“镇供电所值班人员增加至6人，采取24小时值班制度定期排查负荷线路和设备开关，采取了分负荷、换大开关、线径等方式减少跳闸情况发生。”丹灶供电所配电运维二班班长薛一鸣说。

### 知识链接

#### 如何区分中暑和热射病？

高温热浪之下，一些户外工作者因防暑工作做得不到位，出现中暑症状，更有甚者患上热射病。那么，如何区分中暑和热射病？它们之间又有什么关系？日常工作生活中如何防御和避免呢？南海区第八人民医院急诊科主任邹志强对此进行了专业分析和提出应急处理方法。

邹志强解释，中暑是指在温度或湿度较高、不透风的环境下，因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭，以及水、电解质丢失过多，从而发生的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。

中暑根据病情严重程度分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。而根据发病机制和临床表现不同，重症中暑又可分为热痉挛、热衰竭和热(日)射病(包括劳力性热射病和非劳力性热射病)三种类型。这几种类型，可以在同一患者身上先后发生，或同时发生，常常难以区分。其中以热射病病情最为严重。

**先兆中暑。**暴露于高温环境时，出现大汗、四肢无力、头晕、口渴、头痛、注意力不集中、眼花、耳鸣、动作不协调等伴或不伴体温升高。若脱离高温环境，转移到阴凉的地方，及时通风降温补充冷盐水，短时间就可以恢复。

**轻度中暑。**先兆中暑症状继续加重，体温上升到38℃以上，并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水(如四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等)症状。采用和先兆中暑相同的处理方式，数小时内可恢复。

**重度中暑。**包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。

邹志强指出，热痉挛多见于健康青

壮年。表现为在高温环境下进行训练时，训练过程中或训练后出现短暂性、间歇发作的肌肉抽动，一般持续时间约3分钟。患者常常无明显的体温升高，可能与大量出汗的情况下，只补充水分、不补充盐分，体内大量缺钠或者过度通气有关。

热衰竭多见于老年人、儿童和慢性疾病的人群。患者出现以血容量不足为特征的一组临床综合征，表现为多汗、疲劳、乏力、眩晕、头痛、判断力下降、恶心和呕吐等。此时患者体温升高，无明显神经系统损伤表现。如不能及时诊治可发展为热射病。

热射病分为劳力性热射病和非劳力性热射病两类。劳力性热射病多见于健康年轻人(如参加体育运动员、训练的官兵)，表现为长时间暴露于高温、高湿、无风的环境中，进行高强度训练或重体力劳动一段时间后，出现发热、头痛或突然晕倒、神志不清等。继而体温迅速升高，达40℃以上，出现谵妄、嗜睡和昏迷。患者可伴有横纹肌溶解、急性肾衰竭、急性肝损害、弥散性血管内凝血(DIC)等多脏器功能衰竭等表现，病情恶化快，病死率极高。

非劳力性热射病常发生于年老、体弱(小孩)和慢病人群，一般发病较慢。刚开始症状不容易发现，1~2天后症状加重，出现神志模糊、谵妄、昏迷等。患者体温可达40℃~42℃，直肠温度最高可达46℃，可有心肌衰、肾衰等表现。

“如果出现上述现象，应该将患者撤离高温、高湿环境，转移至通风阴凉处，平卧并去除全身衣物，用凉水喷洒或用湿毛巾擦拭全身，扇风加快蒸发、对流散热，并且第一时间求助周围人士拨打120急救电话。”邹志强说。

### 消暑食疗汤方推荐

今年夏天天气高、雨水多，暑热夹湿之邪容易侵袭人体。南海八院中医科主任叶伟成建议，可适当多喝点冬瓜三豆荷叶汤，以减轻或祛除上述病邪对人体造成的伤害。

#### ●冬瓜三豆荷叶汤做法

**食材准备：**冬瓜1000克，荷叶1张，赤小豆、绿豆、白扁豆各30克，猪骨300克，姜片2~3片，食盐适量。

**作用：**冬瓜具有很好的祛湿解暑作用，堪称岭南夏季第一瓜；绿豆清热消暑解毒；赤小豆清热利湿；白扁豆健脾化湿，和中消暑；荷叶解暑清

热。上述食材合用，有清热消暑、健脾祛湿之功。夏季具有头昏重、口干口苦、舌苔厚，胃口差，肢体困倦乏力、小便黄赤等症状的人群，或高血压、高血脂、脂肪肝等患者皆适宜食用。

**注意事项：**上述食材约为3人分量，如人数增多，食材量可适当增多；煲汤时间不宜过长，一小时左右为宜；冬瓜使用时洗净并清理表面绒毛即可，要带皮一起煲。另外，荷叶新鲜为佳(新鲜需焯水后用)。值得注意的是，脾胃虚寒者(如时常怕风怕冷、腹痛腹泻)，不适宜服用本汤。

文/图 珠江时报记者 吴玮琛 通讯员 杜嘉雯



■丹灶镇供电所工作人员开展排查检修工作，确保居民用电无忧。