



高温天里务必当心身体

下的合肥城市生活



“我有绝招!” 新华社发

► 高温下的故事

高温下骑车减肥,差点没命 省城一女子患上“日射病”晕倒路边

星报讯(朱沛炎 曹弘毅 记者 李皖婷) 进入夏季,很多市民认为这是一年中最好的减肥时机,多出汗,勤锻炼定能取得好效果,于是纷纷加入了减肥大军。刘云(化名)也是如此。谁知道,她昨天就是因为骑自行车减肥患上“日射病”,晕倒在路边,肥没减成,命差点去了半条。

刘云平时很少锻炼身体,最近听说骑自行车可以迅速瘦腿,便和几个朋友约好一起骑车去郊外。不料没多久就出现大汗淋漓,眼前发白的症状,随后便失去了方向,连人带车倒在了路边,朋友们赶紧把她送往附近的合肥市第二人民医院。

合肥市第二人民医院和平路院区门诊部孙主任表示,刘云这种情况属于日

射病,是由于在阳光下暴晒过久,头部缺少防护引起的。日射病常见的症状有:突发的高烧、耳鸣、恶心、头痛、呕吐、昏睡、怕光刺激等现象,严重的日射病甚至可以致死。

孙主任提醒市民,户外骑行时应尽量利用早晨和傍晚的时间,并准备充足饮水。总量上,夏季一天需要饮水2000到3000毫升。由于夏季体内水分流失快,所以要及时补充,不要等口渴了才喝水,一般15~30分钟喝一杯。同时切忌在剧烈运动后拿起水瓶“咕咚咕咚”一阵“牛饮”,以免导致“水中毒”;也不要运动后立即喝碳酸汽水、果汁、冰水、茶水等饮料。

► 高温下的生活

昨日合肥电网负荷再创入夏新高

星报讯(张薇 记者 李尚辉) 连日的高温,使合肥电网负荷不断攀升。记者从合肥供电公司获悉,昨日13:35,合肥电网负荷达382.9万千瓦,为今年入夏以来新高,逼近历史最高值。

合肥供电公司相关部门负责人表示,虽然昨日电网负荷达到了入夏以来新高,但请市民放心,目前还不会拉闸限电避高峰。该负责人还提醒广大用户,高峰期间,大家要尽量节约用电,空调温度不要打太低。

合肥人月花72.2万 在网上淘“降暑物件”

星报讯(实习生 王敏 记者 董艳芬) 持续的高温让市民变“懒”,很多人不再逛商场,而是选择“宅”在家或办公室,电话叫外卖或轻点鼠标上网购物。据淘宝数据显示,高温这段时间,日人均网购频次增长了近一倍,淘宝外卖和网购包裹量双双激增。其中,最近1个月时间里,合肥人在网上下了3814笔订单,共花费722457元用来淘风扇、凉席和蚊帐。

► 星报追踪

社会各界热议“清凉驿站” 商家致电本报愿“抱团”搭建凉棚

昨日,本报《天很热,城市“清凉驿站”却遇冷 本报向社会各界呼吁伸出援助之手》一文就“清凉驿站”遇冷现状进行了报道。

见报后,许多市民纷纷致电本报对此提出建议,还有商家表示愿联络其他同行“抱团”参与这一爱心活动。

商家表示愿意“抱团”送清凉

“我们的企业远离市区,无法为环卫工人提供休憩的场地。但是,如果在我们企业周边设立‘清凉驿站’的话,我们将义不容辞提供场地!”一位餐饮企业负责人表示。

“南方城市有着另样的‘清凉驿站’,街头随处可见,只要需要休息的人都可以进入避暑”,一位商超企业负责人

表示,他希望“清凉驿站”的形式可以改变,不局限在固定场地。这位负责人还特地委托本报转达他的意愿,如果可以实施,那么他也将联合更多商家“抱团”推进这项活动。

把“清凉驿站”打造成爱心品牌

同样,关心“清凉驿站”的还有广大合肥市民朋友。郑娟阿姨提出建议说:“我希望这样的活动能够上升到合肥市的层面,如果能够打造一个咱们合肥的爱心活动品牌,那么会吸引更多的人献爱心。”

如果您对“清凉驿站”活动有什么意见建议,或有意愿参建“清凉驿站”,请拨打本报热线电话0551-62610788。

周燕 王飞 漫红 记者 徐涛

► 烈日下的“测温人”

抹一把脸,就能甩出一把汗

酷热的高温天气让人不愿出门。然而,却有这样一些人每日穿着长袖长裤穿梭在乡村“晒太阳”,他们就是长丰变电站设备运营维护室的“测温人”。

体验夏季“测温人”的艰辛

昨日下午,夏日的阳光像火一样肆无忌惮地炙烤着大地。陈道军和徒弟朱旭东、郑凯身着灰色工装,正顶着烈日,汗流浹背地在水湖变电站用热成像仪认真地测试着每条线路……当日,记者与他们一起来到水湖变电站,亲身体验了迎峰度夏期间“测温人”的艰辛。

“一号主变110千伏套管三相实测温43度,一切正常。接下来去高压开关室……”在陈道军的指导下,工作人员朱旭东拿着热成像仪对设备逐个进行测试。陈道军告诉记者,去年高温期间,他巡视中及时排除了一处高温隐患。

抹一把脸,就能甩出一把汗

今年51岁的陈道军是设备运营维护队北片区区长,从事输电工作32年。现在陈道军与同事们负责县域北部水湖、庄墓等9个乡镇变电设备运营维护,在当下高温季节,每天从早到晚巡视一趟要跑140多公里。

下午一点多,气温越来越高,记者被晒得头晕眼花。他们的衣服都被汗水浸透,原本灰色的工作服湿漉漉一片,脱掉安全帽的一瞬间,汗水四溅,用手抹一把脸,就能甩出一把汗来。

据悉,随着三伏天到来,该县28名“测温人”已奔赴县域13座35KV、6座110千伏变电站,他们冒烈日、战高温,担负着设备测温、测负荷等工作,为应对高温大负荷提供第一手资料。

杜刚 杨胜伟 星级记者 俞宝强



七月流火 新华社发



没空调的公交像蒸笼 李尚辉/图



烈日下的“测温人” 俞宝强/图

高温没有空调 避暑达人来支招

星报讯(胡凡 记者 祁琳) 眼见着明晃晃的太阳直射过来,大家是不是只有一个想法,躲在空调房里不出门才好,可是有些时候,空调不是你想有就有的哦,这样,看看避暑达人们,给大家出了些什么主意。

妙招一:抱冬瓜

小丁是合肥学院一“留守”学生,苦于寝室没有空调。看到网上流传的抱冬瓜,他也买来一个,洗净之后放在身上,奇迹发生了,当冬瓜与皮肤接触时,特别是与腹部接触时,身体明显感到了阵阵凉意。虽然冬瓜有着降温特长,可是抱着一个能吃的东西睡觉总不是个事,万一弄伤了冬瓜,流的到处是汁可就得留心了,况且圆滚滚的冬瓜,千万要抱牢了。

妙招二:草席下铺上湿浴巾

宋先生刚毕业,留在了合肥准备打拼,身上钱不多,租住的房间环境不是很理想,这几天的炎热可是把他热的够呛。宋先生于是发明了自己的避暑方式,在木板床上铺上一条湿浴巾,然后将草席铺在浴巾上,不管怎么样,还能吸走一些热量。

妙招三:水箱里放冰块

走进商场,不少促销员都在推销自己牌子的冷风扇,“水箱里放进冰块堪比空调”这样一句话让住在没有空调宿舍里的小孙深深记住了。在电风扇前放一盆水,水里放上冰冻的矿泉水,“虽然比不上空调,但是比风扇吹出来的热风还是舒服一些的。”