

纳凉阅读两不误

大热天扎到书店去“消暑”



市民正在认真阅读。

晚报讯 (记者 黄天鸽 摄影报道)这几日我市连续高温,很多市民将户外运动,转向了室内。除了各大超市、游泳场所外,各大书店也颇受大家青睐,阅读纳凉,正成为很多市民的新选择。

12日下午4点,记者在市中区龙头路一家书店看到,不少市民正在聚精会神地看着手上的书本,其中不仅仅有上班族、放假的学生族,还有很多幼童的身影。

“我就住在附近的小区,放暑假了不想待在家里,就来这里看书。”小李今年20岁,在外地读大学,安静地坐在一个小桌前看着手里的书。小李放假回家后,窝在家里打了两天网游后感觉特别没有意思,想起这附近有书店,便来看看,结果一下子就喜欢上这里的环境了。小李认为书店书香气味浓郁,书架上整齐

摆放的书籍涵盖了天文地理社科文学,中外名著也很是齐全,而且很多读书的人都静静地看书,让燥热的心情神奇的平复了下来,这种感觉让他很是舒服。“这书店里面不仅仅开着空调,温度适宜,竟然还有冰饮零食,我经常上午来,下午走。有时候我会要一杯茶或一杯咖啡,就静静地坐在这里。纳凉读书两不误,这一天也过得很充实。”小李说道。

“我带着孩子来蹭凉的,这里书也多,孩子平时特别淘气,在这里反倒很安静。”华府豪庭居民王女士的6岁儿子毛豆就坐在一边看着手里的绘本,过了一会儿,毛豆拿着绘本跑去不远处,和一个同龄的孩子一起看了起来。王女士表示,那是毛豆在这里认识的书友,两人有时候捧着一本书,能看好久。

记者在书店里看到,很多读者都是站在书柜前翻阅手中的书籍,还有一些读者干脆席地而坐,沉浸在书中的世界里。“天气太热,书店里凉快,环境舒适,还能长知识,一举两得。”一位市民表示,他平时就是个书迷,古往今来的书籍都看,在这安静的书海里,他感觉远离了外面的喧嚣和热闹,心里平静而充实。“我认为现在没有什么方式比读书能让人感觉更消暑的啦。”

该书店的销售人员表示,店里每天都有上百个市民前来看书或购书。“很多都是学生,爱看书的人也很爱书。最近店里客流量大,销售情况也不错,是往常的2倍左右。”销售人员说虽然利用手机和电脑也可以阅读,但是书本这种传统的阅读方式,仍然有它独特的魅力,最近这两年也越来越受大家喜爱了。



“手摇中国”走进台儿庄运河古城

晚报讯 (记者 孙明春 摄影报道)7月14日,来自美国的老谭带着“手摇中国”团队走进古城。“手摇中国”是一个关注残疾人适能运动的公益组织,这次队员由老谭、王丰(枣庄)、潘逸飞(北京)三人组成,4月11日从云南西双版纳开始首站手

摇行,到达台儿庄运河古城是第九站,终点是北京。

这项公益活动,由老谭和 Dom 发起,2015年起,团队开启“手摇中国”的尝试。这次“手摇中国”打算通过手摇车的力量跨越云南、贵州、湖南、江西、北京等10余个省市,完

成5600公里的征程,打破世界吉尼斯记录。每到一处,“手摇中国”团队都和当地车友见面,在大学、公益机构、社会组织进行宣讲,为当地的残疾人基础设施建设提建议。通过传播亲身经历,促进社会对残障人士的关注。

炎炎夏日老人外出“蹭凉”

避开9点至16点外出, 随身携带应急药物和水

晚报讯 (记者 王萍)近日,家住市中区立新小区的七旬老人秦先生觉得开空调太耗电而且不健康,为省下几度电,宁肯出汗也不愿开空调。殊不知,老人体质本来就差,高温之下严重中暑,极易发生热射病,危及生命健康。

12日,记者来到市中区立新小区看到,不少老年人坐在大树下乘凉,有的躺在躺椅上,有的坐在马扎上闭目养神,在他们身边还放着水杯和扇子。“我们都住在这个小区里,孩子们白天都上班去了,家里没人,开个空调太浪费,不开又太热,所以白天没事的时候就就来坐着。”秦先生说,他们通常是吃过午饭后过来,在这边一坐就是一下午,等到晚上孩子快下班的时候再回家。

不仅在小区的花园里,在市区的一些商城内,这样的“蹭凉族”还真不少。这些蹭凉族多是空巢老人,不舍得自己花钱,就来商场打发时间。“周末孩子们都来,他们怕热一来就开空调。”一位在振兴路某超市乘凉的市民说,孩子不在家的时候,自己基本不开空调。太热了,冲个凉吹吹风扇也能熬过去。

采访中,有些老年人觉得自己身体不好,吹空调容易加重自身病情,对此,记者采访了枣矿集团枣庄医院的冯医生,据他介绍,一些本身有基础病的老年人,比如患有心脏病、肺病、脑血管病的老年人,在这个季节要特别注意。他们在家往往不爱开空调,加之老年人人体温调节能力下降,身体散热不畅,这么热的天气就容易出现中暑和脱水的问题。在这么热的天气下,可以适当打开空调。冯医生还建议,酷热天气下,老年人尽量不要独自外出,尤其在9点至16点之间。如果有外出需要,而室内开着空调,室内外温差较大,尽量在外出和进入室内前,找一个地方缓冲一会儿,比如楼道或没开空调的客厅,让自己的身体先适应一下。外出时,要随身携带速效救心丸等应急药物,还要带水,以防万一。应适量补充盐分,比如喝一些淡盐水或菜中稍稍多加点盐,防止大量出汗带走电解质。一旦出现胸闷、心慌、头晕、出汗不畅等症状,不要硬撑,尽快呼救,让人帮助自己转移到阴凉处,然后吃药、补充水分。

什么是热射病?(-)

热射病(中暑),是指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经器官受损。热射病在中暑的分级中就是重症中暑,是一种致命性疾病,病死率高。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气。

遇到高温天气,一旦大汗淋漓、神志恍惚时,要注意降温。如高温下出现昏迷的现象,应立即将昏迷人员转移至通风阴凉处,冷水反复擦拭皮肤,随后要持续监测体温变化,若高温持续应立即送医院进行治疗,千万不可以为是普通中暑而小视,耽误治疗时间。

热射病的表现
据悉,热射病通常发生在夏季高温潮湿的天气,如得不到及时妥善的救治,死亡率高达50%。持续闷热会使人的皮肤散热功能下降,热量聚集在脏器及肌肉组织,导致汗出不来,进而伤害中枢神经。患者会出现高热、无汗、口干、昏迷、血压升高、呼吸衰竭等现象。

根据发病时患者所处的状态和发病机制,临床上分为两种类型:劳力性和非劳力性(或典型性)热射病。劳力性主要是在高温环境下内源性产热过多;非劳力性主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起产热减少。

1.劳力性热射病

多在高温、湿度大和无风天气进行重体力劳动或剧烈体育运动时发病。患者多为平素健康的年轻人,在从事重体力劳动或剧烈运动数小时后发病,约50%患者大量出汗,心率可达160—180次/分钟,血压增大。此种患者可发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、弥漫性血管内凝血(DIC)或多器官功能衰竭,病死率较高。

2.非劳力性热射病

在高温环境下,多见于居住拥挤和通风不良的城市老年体衰居民。其他高危人群包括精神分裂症、帕金森病、慢性酒精中毒及偏瘫或截瘫患者。表现皮肤干热和发红,84%—100%病例无汗,直肠温度常在41℃以上,最高可达46.5℃。病初表现为异常或癫痫发作,继而出现谵妄、昏迷和瞳孔对称缩小,严重者可出现低血压、休克、心律失常和心力衰竭、肺水肿和脑水肿。约5%病例发生急性肾衰竭,可有轻、中度DIC,常在发病后24小时左右死亡。



买部“新”手机 里面竟存有号码

晚报讯 (记者 王龙飞)近日,薛城区的张先生在该区某商场内购买了一部手机,回到家仔细查看时,竟发现这部手机内存有200余个已存的电话号码,薛城区市场监管局接到张先生的投诉后,为张先生处理了此事。

张先生听朋友建议来到某电讯商城花1600元购买了一部新手机,当时看到外面的包装并未开封,也就没当场打开验视,回到家后,他便迫不及待的进行了开箱验机。“当时看到包装盒内的零件都挺规整的,也没有多想,手机出厂贴膜也都很正常,但没想到开机点开通讯

录时,里面竟然有200多条通讯录号码,这实在是让人有些吃惊,本来是想买手机送给家里人的,这下可真是让我丢了个大面子。”张先生说。发现问题后,他随后来到薛城区市场监管局反映,看到张先生的手机是从正规商场所购,得知来龙去脉后,该部门工作人员便来到该商场,约谈了该营业厅的相关负责人,并进行了严肃的批评。之后,营业厅负责人带领张先生在购买手机的柜台处更换了另一部新手机,并原谅了该店家欺瞒消费者的行为。