

村口水库旁 自己动手煮伏羊

呼朋唤友去野炊把酒言欢叙友情

晚报讯 (记者 孔浩 摄影报道) 夏日炎热难耐, 很多人都选择在家中凉快。但家住市中区解放路一小区的居民王先生, 却趁着前几天气温稍有降低, 买了羊肉, 招

呼十几位朋友一起去郊外野炊喝伏羊, 度过了一个有意义的周末。为了准备这次野炊, 王先生及早就做好了各种准备。他让开饭店的弟弟帮忙买了一只小山羊, 还

从朋友家借了一口大锅。另外还买了啤酒、饮料及各种小吃等, 力求将野炊搞得丰富多彩。接下来在微信上新成立了一个野炊群, 呼朋唤友, 邀请大家参加, 立马就得

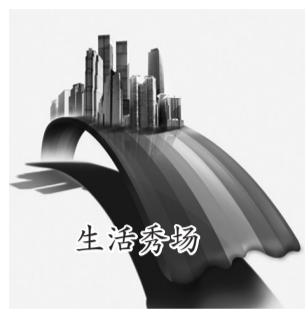
到了朋友们的响应。

王先生和朋友们在群里商定野炊的地址, 最后选在了风景秀丽的张范街道东横山口村的水库旁边。这里毗邻绿道, 山水相映, 自然风光优美, 并且水库边的空地上很适合停车、摆桌椅板凳。

当天, 王先生和朋友们一大早便驱车来到了水库边, 按照各自的分工, 添柴烧锅、摆桌椅板凳、把小菜和啤酒备好。虽然来了十多个人参加活动, 但一切都是有条不紊。很快, 锅中的羊肉便开始透出香味, 大家的食欲一下子被提了起来。中午时分, 待羊肉煮熟之后, 王先生和夫人将羊肉切好, 放进大盆中加调料凉拌后分盘。羊肉被端上了桌子后, 大家围坐在一起, 边欣赏眼前的湖光山色, 边开怀畅饮, 把酒言欢, 共叙友情。

在这座水库旁边的不远处, 是张范街道设立的烈士纪念馆, 在此守灵 40 多年的感动枣庄人物、抗战老兵韩存灼先生平时就住在这里。在野炊开始之前, 他和朋友们专门带着羊肉等, 看望了韩存灼老人, 并听他讲述了当年的战斗故事, 了解了他的生活状况, 都为他的奉献精神所感动。

野炊活动结束, 大家又一起收拾锅碗瓢盆和桌椅板凳, 并将



产生的垃圾全部带走。微信名叫“流韵山庄主人”的网友, 现场填词一首: “野外劈柴燃火炉, 横山口外自江湖。曾因暑气耽诗兴, 别有熏风待酒沽。灰满面, 汗连珠。且将绿道认当垆。雷声隐隐乌云布, 难舍余箱那一壶。”另一诗友“青衫写醉”则和了一首: “夏至三庚恰伏羊, 五庚泉水沸头汤。搜柴净灶避山火, 支镬翻珠飘乳香。调腱核, 拌肥肠, 轻雷佐酒话衣裳。归来晒碎临城月, 一叶黄淮渐转凉。”使这次野炊喝伏羊活动充满了诗情画意。

带着孩子参加野炊的张先生说, 上初中的儿子自始至终参与了烧锅、提水等, 既锻炼了身体, 又享受了美食, 同时还在韩存灼老人处接受了一次爱国主义教育, 感觉这次活动很有意义, 没有白来。



王老太独自在家为省钱不开空调

室内高温不通风易中暑这钱省不得

晚报讯 (记者 李帅) 近日, 家住市中区光明东路附近一小区的居民吴先生说, 每次下班回家第一件事就是开空调, 虽然有母亲王老太在家, 可是老人却说一个人在家不值当开空调。“知道老妈会过, 但是如此高温天气, 不开空调很容易中暑的。”吴先生说。

最近, 高温天气成了人们热议的话题。在单位如果没有空调根本无法安心工作。但是当家里的人都外出上班工作时, 这时候一些家庭中只剩下老人, 多数都不舍得开空调。

吴先生和妻子每天早上走下午回来, 当下午回来, 吴先生进入家门就感觉家里的温度和外面相差无几, 吴先生忙找遥控器开空调。空调打开后, 吴先生劝说老妈一个人在家也要开空调, 这么高的温度如果再做些家务活, 很容易出现中暑现象, 这样是很危险的。

记者随后走访发现, 不少市民都有如此的担心, 家中老人只要是其他家人不在家, 自己绝不会开空调。“老人都是过苦日子过来的, 自己一个人在家不开空调, 只有一个

原因那就是觉得浪费。可是如此高温天气, 不开空调降温也容易出现中暑现象, 同样也会让孩子们担心。”家住市中区光明广场附近一小区的陈女士说。

“我家的老人也是这样, 不仅如此, 只要我们不在家, 自己吃饭都特别简单, 一旦我们回家吃饭, 那么饭菜都特别丰盛。老人都特别节约, 但是对于子女来说, 老人身体健康才是重要的, 如此高温即使一个人在家开空调也不是浪费。”家住新城一小区的李先生说。



给您提醒

早上六点“闹铃”准时响

狗狗楼道乱叫 主人快来管管

晚报讯 (记者 姚付林) 前几天, 家住滕州市涵翠苑小区的居民李女士, 睡眠朦胧地从楼道口出来, 因为那天一大早上邻居家的狗狗在楼道里汪汪直叫, 把李女士从睡梦中吵醒, 她打开门打算看看到底是谁家的狗狗, 怎么也没人管。

李女士开门后只看见狗, 并没有找到狗的主人。最近这段时间, 狗狗每天早上都在李女士家的楼道里叫唤, 她希望狗狗的主人不要如此“放养”狗狗, 上班族都还没睡醒呢, 这么早就乱叫吵到了李女士的美梦。

据李女士介绍, 前几天早晨六点左右, 她又被楼道里邻居家的狗狗吵醒了, 因为李女士上班的时间是八点半, 所以平时她七点起床正合适, 由于最近楼道内总是有这个让人讨厌的“闹铃”, 导致李女士每天都要早起一小时, 虽然只是让她少睡了一小时但是仍然感觉很不爽。

“以前我都是七点多才起床

的, 起来洗漱一下, 接着在路上吃点早饭, 到单位时间 8 点半刚刚好, 谁知道最近楼道内不知道哪位邻居, 总是在六点钟左右的时间, 将狗狗从家里放出来, 放在楼道内撒欢, 而这时狗狗就开始大叫, 导致我们整个单元楼都能听得很清楚, 严重影响了我的睡眠。”李女士说。

不仅李女士对狗主人的做法感到厌烦, 同单元的一位邻居也很烦, 她家里有个一岁多的宝宝, 每天早上宝宝被狗的叫声吵醒, 这位宝妈张女士说, 为了让孩子不被吵醒别醒那么早, 她曾经专门找过狗的主人, 但好像没有太大效果, 没过几天狗的主人又把狗狗“按时”放出来。

“狗狗早上被这位主人放出来‘放风’, 但狗狗不愿意出来, 站在门口汪汪叫, 任凭狗狗再怎么叫, 狗的主人也是置之不理, 几乎每天都是如此, 我真是不理解这位养狗的邻居是怎么想的, 反正我在家是实在受不了了。”张女士说。



左邻右舍

涵翠苑小区该单元楼内的多位邻居都希望, 这位养狗的居民不要如此“放纵”自己家的狗狗, 以免扰了其他邻居的休息。

“大家都住在一个单元楼内, 低头不见抬头见, 真不好意思再找这位养狗的人沟通了。我实在是受不了了, 真心希望养狗的人多想别人的感受, 尽快想办法把此事处理好。”李女士说。

狂犬病防治指南! (一)

狂犬病是一种什么疾病? 狂犬病又称恐水症、疯狗病, 是一种主要侵犯中枢神经系统、人畜共患的急性传染病。虽然我国近年来狂犬病病例大幅减少, 但每年被猫狗咬伤抓伤咬伤的人不在少数, 所以十分值得关注!

狂犬病可以治愈吗? 感染狂犬病病毒后多久发病? 狂犬病目前没有有效的治疗措施, 病死率为 100%! 100%! 100%! 狂犬病的潜伏期从 5 天至数年不等, 通常为 2 至 3 个月, 极少数超过 1 年。一旦发病, 最初症状是发烧、头痛、全身无力、食欲不振、咽喉疼痛, 1 至 2 天后出现特有的恐水、怕风、呼吸困难、吞咽困难等, 最终往往因为呼吸和循环系统衰竭而死亡。

哪些动物有可能感染携带狂犬病病毒? 几乎所有的温血动物都可感染狂犬病, 哺乳类动物最为敏感。在自然界中, 狂犬病常见于犬、猫、蝙蝠、狼等动物。值得注意的是, 表面上健康的家犬、猫等宠物, 也可能携带狂犬病病毒。在上海地区, 被啮齿类动物(家鼠、野鼠、宠物鼠等)、家兔等咬伤

后, 只需及时清洗、消毒伤口, 无需接种狂犬病疫苗。

一旦和汪星人或喵星人亲密接触了, 应当如何处理?

应严格按照下面的表格进行处理。

狂犬病暴露后免疫预防处置表

| 暴露类型 | 暴露方式 | 暴露程度 | 免疫预防处置 |
|-------|---|------|--|
| I 级 | 符合以下情况之一: ①接触或喂养动物; ②完整皮肤被舔舐; ③完好的皮肤接触狂犬病动物或人狂犬病病例的分泌物或排泄物。 | 无 | 无需进行处置 |
| II 级 | 符合以下情况之一: ①裸露的皮肤被轻咬; ②无出血的轻微抓伤或擦伤。 | 轻度 | ①处理伤口; ②接种狂犬病疫苗。 |
| III 级 | 符合以下情况之一: ①单处或多处贯穿皮肤的咬伤或抓伤; ②破损的皮肤被舔舐; ③开放性伤口或粘膜被唾液污染(如被舔舐); ④被蝙蝠咬伤、抓伤或者粘膜暴露。 | 严重 | ①处理伤口; ②注射狂犬病被动免疫制剂(抗狂犬病血清/狂犬病人免疫球蛋白); ③注射狂犬病疫苗。 |

所以, 如果大家一旦不小心被家养或者流浪猫狗抓伤、咬伤, 哪怕“没有出血啊”“只有一道淡淡的血印呀”, 是否需要接种狂犬病疫苗呢? 我们的回答永远明确而且坚定——需要接种!

被猫狗等抓伤或咬伤了, 应当如何处理伤口呢? 伤口处理包括彻底冲洗、消毒处理和外科处置。局部伤口处理越早越好。

1、伤口冲洗: 用 20% 的肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂)和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗所有咬伤和抓伤处至少 15 分钟。

2、消毒处理: 彻底冲洗后用 2-3% 碘酒(碘伏)、75% 酒精或其他具有病毒灭活效力的皮肤黏膜消毒剂消毒涂擦或消毒伤口内部。

3、外科处置: 在伤口清洗、消毒并根据需要使用狂犬病被动免疫制剂至少两小时后, 根据情况进行后续外科处置。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养

健康科普

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办