

第 医 线

连日高温沪上多家医院有人中暑就诊,市疾控中心提醒:

中暑记牢四步急救 平时饮水少量多次

上海近日最高气温突破40℃,为140多年来最热。虽说“桑拿天”年年都有,大家也已“身经百战”,却还是不想面对这样的酷热。连日来,随着全国多地进入“烧烤”模式,也让“热射病”再次出现在人们视线中。

中暑高发人群有哪些?

据报道,浙江近日连续有中暑患者送医,浙江丽水市一名49岁的男性工人在车间工作时突然昏倒,入院时体温40.7℃,已休克,多脏器功能衰竭,经抢救仍不幸去世。四川大学华西医院连续收治3名热射病转诊病人,其中一人因病情来势汹汹,多器官衰竭,在转诊到院时呼吸心脏骤停,最终不幸去世。

连日来,记者从上海多家医院获悉,多人出现中暑症状而就诊。上海市第十人民医院急诊本周已接诊几名老年人,接诊时体温超41℃。有的是在室外行走,意识不清倒地,被120送医;有的在家未开空调,昏迷后被家人送来。急诊科副主任陈远卓表示,这些老人身体

弱且有基础疾病,后续救治中还要关注继发器官功能衰竭的问题。在他看来,体弱多病的老年人、高温环境下的工作人员和体育运动爱好者等,都是中暑的高发人群。

如何判断自己是否中暑?陈远卓说,首先有环境因素,即在高温环境下待了一定时间;二是出现一些有异于平常的症状,比如头晕、头痛、全身疲乏、心慌、注意力不集中、动作不协调等。若出现这两点情况就要考虑是先兆中暑,需第一时间转移到阴凉地方。如果不适缓解,还伴有高热不退、呕吐、面色苍白、意识障碍等,需及时前往医院就诊。热痉挛、热衰竭和热射病三类都属于重症中暑,热射病就是最危险、最严重的中暑,极易引发多器官衰竭,死亡率可高达70%~80%。

身边有人中暑怎么办?

市疾控中心提醒,一旦自身出现上述症状或者发现周围有人中暑,可以采取4步急救措施:

1. 迅速把患者转移至通风阴凉处,让其平躺,并解开衣服扣子,双脚抬高,这样有利于增加患者脑部供血,同时起到散热作用。
2. 迅速给患者降温,用冷毛巾敷在患者额头上,条件允许,可用酒精或冷水擦拭全身,再用扇子或者电风扇吹风从而加速散热,但需注意电风扇转速不宜过快,可设置为摇头模式以防感冒。密切关注患者体温变化,当患者体温降至38℃以下时,需停止以上降温措施。
3. 给患者按药物说明书服用仁丹、十滴水等解暑药物,并适量饮用

凉爽且不含咖啡因和酒精的饮料。

4. 采取以上措施后,如患者的中暑症状依然未减轻,应立即打120急救电话送医。

高温天如何正确饮食?

上海市疾控中心在衣食住行方面给出了防暑小贴士。

衣:尽量选择轻薄、宽松、浅色的服装,衣物面料以棉、麻、丝类等透气性良好者为宜;夏日外出应戴好遮阳帽、遮阳伞,并涂抹SPF(防晒指数)30及以上的防晒霜,以有效阻隔紫外线和热量。

食:及时补水,饮水应少量多次,不要饮用含有酒精或者大量糖分的饮料;高温下工作或剧烈运动时,应同时补充水分和盐分,以含盐量0.15%~0.2%的含盐饮料为宜;饮

食清淡,少食高脂食物,补充足够的能量、蛋白质、维生素和钙。

住:使用电扇可以暂时缓解热感,但一旦气温升高至32℃以上,电扇对减少中暑发生效果甚微,待在空调房是最好的降温措施;若家里没有空调,可以前往商场、图书馆等公共场所避暑。

行:高温天气外出应避开正午时段,尽量将时间安排在早晨或傍晚,且多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒;千万不要将孩子、老人单独留在熄火的汽车内;高温环境下工作时,同事间应结伴行动,若出现中暑迹象,务必及时采取措施。

防暑两个误区知道吗?

吹空调喝冰饮,应是炎炎夏日里最惬意的事。不过市疾控中心专家提醒,冰饮喝多了会导致毛孔收缩,不利人体散热,而体内热气聚集过多易引发中暑。此外,饮用过凉的冰饮还可能会引起胃部痉挛,造成胃部不适。相较之下,自然放凉的白开水才是解暑的明智选择。

此外,从炎热的室外一下子进入冷气十足的空调房,会使全身毛孔快速闭合,导致体内热量难以散发。人体最适宜的空调温度为24~27℃,因此夏季使用空调时不宜低于22℃,夜间空调温度则不宜低于24℃,以防室内外温差过大,出现伤风、咳嗽、发热等。从节能环保的角度考虑,建议室内空调温度不低于26℃。 本报记者 左妍

“偏才”“怪才”也需均衡发展

新中考观察

上海高中自主招生学校校园开放日报名正火热进行。自主招生网上志愿填报也将在19日启动。今年是新中考施行第一年,新政下的上海高中自招,在特长生选拔上有哪些新变化?教育专家们认为,高中阶段选拔人才,仍离不开对学生综合素质全面发展的要求,即便是“偏才”“怪才”也需要均衡发展。这种均衡,并不一定指各门学科都要优秀拔尖,而是指他们对生涯规划有一定的主动性、全面性,并让自己的学科潜在在未来的学习中有所响应。

选拔手段更为丰富

复旦大学附属中学校长吴坚说,自主招生选拔特长生,统一招生注重学习基础,名额分配综合评价录取让每一所学校的学生都有了进优质高中的机会。“上海高中通过自主招生的形式选拔人才已有十余年历史。尽管今年是新中考改革首年,但自主招生选拔人才的基本要求并没改变。通俗来说,就是通过这种方式挑选拥有创新素养的优秀学生,他们往往具有发展潜质,能够在未来的学习中有所突破、拔尖。”但吴坚认为,十余年的探索和技术手段的发展,让自主招生的选拔机制更丰富。“以往多采取小组面试、游戏化考评、实验操作等传统方式,如今现代技术也应用到考试评价上,比如,对考生综合素养的数字化、综合性呈现。这使得选拔本身更具有主动性,也提升了精准度,让所有学生有更好的展现。”

选择相互“适合”学校

在市实验性示范性高中、市特色普通高中的自主招生录取填报上,每名学生均可填报2个志

愿,志愿不分先后。“自主招生,自主是关键词。这就要求学校和考生做好双向选择,而相互‘适合’是选择的基础。”上海市曹杨第二中学校长周飞说,对学校而言,重点关注的学生首先需要和学校的文化精神相契合,比如曹杨二中办学传统就是培养有红色基因、劳模精神、工匠品质的社会栋梁,其次它是一所文理相通的特色学校,那么就会欢迎文理兼长的博雅学子。

“人才的选拔,势必要应对未来的发展趋势。自主招生选才标准,其实也是高中育人目标的风向标。”在周飞看来,自主招生特色人才需具备三方面品质:其一,内在精神的成长,在学校培养中成人成才应放在孩子成长的首位,学校要提供各种充分的社会实践体验,让学生了解社会,并在其中磨炼意志;其次,学生要“走出小我,走向大我”,拥有终身学习的品质;第三,具备创造性的个性潜能。

拥有专业领域潜能

“这几年,中高考改革都是对人才选拔和培养的探索和尝试。高考改革从2017年施行至今已5年,人们对高考改革的认识越来越深入,这种改革的要求也下移到了中考。”吴坚说,上海高考从原本的“3+1”到现在的“3+3”,增加了选择性,要求学生具有更开阔的视野,更广泛的知识结构和储备,“大学招生从过去专业的单一性到现在的强基计划等基础学科的大类选择,这些都在告诉学生和学校,人才的未来发展不仅是做专业职业的选择,更需深耕到专业大类领域里发展。现在,人们对国家建设发展需要的人才早期培养有了更充分认识。比如,大学的强基计划正对高中培养带来很大影响,自主招生是让基础学科的优秀人才能够早期、更主动地进入到培养序列,拥有更明确成长机会的途径之一。”

也因此,吴坚认为高中在自主招生过程中,会主动关注学生是否在成长规划、生涯规划中有主动的选择和设计,并在哪个领域、哪些方面更具有发展优势,而不是挑选所谓单一学科的“偏才”、“怪才”。针对学生不同的个性特长和成长目标,复旦附中在文理学院实践的基础上,探索面向全体学生的“学院制”培养方式改革,设立望道、步青、家楨、希德四大学院。“正是基于对特色人才的一个初级阶段的判断,让人才培养更有主动性和前瞻性,更贴近学生的未来发展目标。” 本报记者 马丹



外滩“第一岗”战高温

中午11时,室外温度已过40℃。外滩“第一岗”——中山东一路南京东路口,黄浦公安分局交警支队一大队民警杨海徽顶着烈日指挥交通 本报记者 张龙 摄影报道



新民随笔

告知要做好

潘高峰

“我儿子学校出事情了!”“120来了。”“半个静安区的警察都来了。”昨天下午,微信群里传出几段视频,一下戳中了不少网友神经。

真的出大事了?求证警方才知道,这是昨天中午,静安警方在静安区闸北实验小学龙盛校区举行安全演练的画面。演练期间,民警、街道及学校工作人员等均向周边居民告知了演练信息,避免引发误解。网传视频是路过的市民所拍,后来也已做好澄清解释工作。

虽是虚惊一场,朋友圈讨论却很热烈。反方观点认为,天这么热,本来就热晕了,还要搞演练,大家都是惊弓之鸟,经不起吓了;也有人认为,演练没必要那么逼真,万一引发恐慌发生意外,得不偿失。正方观点则觉得,既然是演练,就不能搞形式主义,不然劳民伤财白费力气,最近有不少极端事件发生,而且就发生在大热天里。警察“蜀黍”在40.9℃的高温天紧急演练,也考验高温下城市应急处突能力。

尽管观点不同,但有一点上大家达成了共识:反恐防暴演练,容易对不知情者

造成冲击,对市民的告知,还应做得更好。

这不是杞人忧天。就在7月12日下午,朋友圈里也曾转发过一个聊天记录截图,说是进地铁站时听到安检小哥对讲机里传来“有人持刀砍人,有人持刀砍人”的声音,并称可能发生在人民广场站。后经证实,当天下午3时和3时30分,上海轨交警方联合站点工作人员和保安在人民广场地铁站进行了两场安全演练。演练期间,也通过车站广播、工作人员举告示牌等形式告知乘客。

平心而论,警方为了避免惊扰市民,已经考虑了很多:人肉告知,广播通知,举牌提醒……但必须认识到,移动互联网时代,人人都有镜头和麦克风,一旦产生误解,或者故意曲解,不实信息可能迅速传播。因此,对于任何可能影响公共安全的事件,哪怕是演习,也要事先做好评估,同时按照“武力对等原则”——谣言通过社交媒体传播,提醒和通知也不妨借助社交媒体。演练前告知,演练后再说说,既安抚人心,也有宣传效果,何乐不为?

江苏银行 人才贷
为人才安家,展业提供全方位金融服务
授信额度最高3000万元