

炎炎夏日，高温来袭，北京近日的最高气温超过35℃。记者从北京市气象局网站了解到，北京近一周天气在21至35℃之间。北京朝阳医院职业病与中毒医学部主任叶叶提示，在高温环境中，广大市民尤其是露天作业的职业人群，要谨防中暑。

高温来袭 露天作业人群谨防职业性中暑

□本报记者 唐诗

发生轻症、重症中暑 要迅速处理

中暑是指长时间暴露在高温环境，引起机体体温调节功能紊乱的一组临床症候群，以高热、皮肤干燥和中枢神经系统症状为主要特征。在高温环境中，如果出现头昏、头痛、口渴、多汗、全身乏力、心悸、注意力不集中、动作不协调等情况，要特别注意，可能出现了中暑先兆。

当上述症状加重，并且出现面色潮红、大量出汗、脉搏加快，同时有发热、体温升高至38℃，应警惕出现轻症中暑。那么，发生轻症中暑时怎么办呢？要迅速脱离高温的场所，到通风阴凉处休息，可以多饮水尤其是含盐的运动饮料。仍有不适的患者，应尽快就医。

重症中暑可对人体造成严重的影响，可以出现多器官功能衰竭，甚至发生生命危险。重症中暑分为热射病、热痉挛和热衰竭，也可以出现混合型。

热射病的特点是在高温环境中突然发病，体温高达40℃或以上，早期患者大量出汗，继而无汗，皮肤干热，出现昏睡、昏迷等意识障碍。

热痉挛表现为明显的肌肉痉挛，四肢肌肉尤其是小腿腓肠肌痉挛较为常见。可以伴有恶心、呕吐。

热衰竭起病非常迅速，患者出现头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐，继而皮肤湿冷、血压下降、脱水，可以伴有发热。

那么，重症中暑要怎么处理呢？一旦发生重症中暑，需要迅速让患者脱离高温的场所，转移到通风阴凉处休息。迅速给予患者降温措施，如冰袋物理降温，或药物降温。重症中暑的患者应尽快送往医院进行救治。

高温作业、儿童、慢病等人群注意预防

2013年，国家卫生计生委、人力资源社会保障部、安全监管总局、全国总工会4部门联合印发《职业病分类和目录》。

《职业病分类和目录》中的物理因素所致职业病，包含职业性中暑。在工厂、矿山、农场及其他露天环境作业从事生产劳动

等职业人群，一旦发生中暑，可以依据有关的诊断标准，诊断为职业性中暑。

炎炎夏日，广大市民尤其是露天作业的职业人群，要关注天气预报，注意高温预警，做好中暑的预防。午后太阳直射气温最高时，应避免露天作业，减少外



补上这些防暑“安全漏洞”

无论是室内还是室外，补上下面这些“安全漏洞”，都有助于防暑。

保持室内通风

不通风、室内温度过低，容易导致“室内中暑”。因此，室内要注意通风降温，并适当使用电风扇或扇子；空调温度不要低于26℃，以免出门时难以适应。

喝水不可“牛饮”

天热口渴会让人不由得大口灌水喝，但这样会使水分在体内短时间内积累，不利于吸收，导致中暑。

外出别长时间戴帽子

夏季戴帽子容易出汗，帽子下形成湿热的小环境，令头部湿

度提高，引发中暑。建议不定时摘下帽子，及时擦干汗水，给头部通风散热。

出汗时别立即冲凉

剧烈运动后或大汗淋漓时，不少人会立即洗个凉水澡，或者直接躲进空调温度开得特别低的室内，这两种方式都不可取。

正确做法是，先休息15~30分钟，等体温恢复、汗液干透或微微出汗时再洗澡。

雨后黄昏别着急出门

不要以为只有白天高温才会中暑，即便凉爽的黄昏时分，如果湿度高，同样存在中暑风险，尤其是刚下过一场雨后。此时，建议少在户外活动。

出，尤其是儿童、孕妇、老人和体弱罹患慢性病的人群。如需外出时，可选择打伞或戴遮阳帽，能部分地减少阳光直射。

炎热的天气，要注意劳逸结合，避免劳累过度，保证充足睡眠；还要多喝水，可以多喝淡盐水，适当饮用消暑饮料；注意通风，及时散热；常备些药品：比如风油精、十滴水、仁丹等。

◆相关链接◆

夏季清凉小菜

苦瓜炒鸡蛋

食材：苦瓜半根，鸡蛋2个，油，盐。

步骤：苦瓜切成片，放入干净的碗里，加一小勺盐。用手抓捏苦瓜，用盐杀出苦瓜的苦味。用水冲洗一下，进一步去除苦味，苦瓜捞出挤干。打入鸡蛋，加一小勺盐充分拌匀。

锅里加少许油烧热，倒入苦瓜鸡蛋液，翻出至鸡蛋凝固即可离火装盘。

毛豆炒丝瓜

食材：毛豆100克，丝瓜150克，寸金肠4个，姜，蒜，胡椒，淀粉，盐，食油。

步骤：毛豆剥开、洗净，丝瓜去皮、洗净切滚刀块，寸金肠切斜片，姜切片，蒜拍破。毛豆入开水焯至八成熟。

锅烧热，加入食油，爆香蒜瓣，下丝瓜煸炒。

倒入豆粒，加少许盐、胡椒煸炒。加入寸金肠，炒匀、加点水略煮一会。调味、勾薄芡。盛入盘中。

【健康红绿灯】

绿灯

两个解酒方法最有效



水果：所有水果都含有有机酸，而酒里的主要成分是乙醇。有机酸与乙醇相互作用而产生了酯类物质，最后被肾脏排出体外而达到解酒目的。水：最安全的解酒药。酒精的脱水作用导致一些最常见的不适，最好的方法是喝大量的水。

冷静6秒做决定更明智



人脑中的边缘系统主管情绪，大脑皮层主管认知。任何事情发生后，边缘系统会第一时间产生恐惧、愤怒、喜悦等情绪，约6秒后，大脑皮层才能做出认知处理。因此，遇到生气的情况，一定要忍住，深呼吸两次，6秒后再做决定，这样做出的决策更理智。

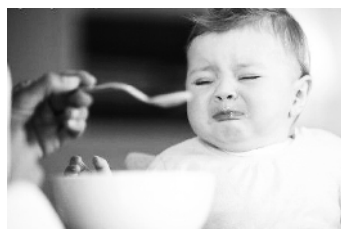
红灯

新衣服的塑料袋不能留



厂家为了防虫，在包装新衣服时会加抗虫剂，这些气味散发在家里，就会污染室内空气；此外，一些抗皱的服装面料往往是用甲醛处理的。所以新衣服买回来后，要尽快把外面的包装袋拆除扔掉，再把衣服清洗后挂到阳台晾晒，这样附着在衣服上的有害物质就可以减少很多。

一岁内的宝宝别喝果汁



美国儿科学会明确提出，不建议给1岁内的婴儿喝果汁，果汁的营养益处仍然远比不上水果。如果让宝宝养成喝果汁而不是喝水的习惯，可能导致长大后只愿意喝甜饮料，埋下超重、肥胖的种子。

丰台工商“六项举措”打造非公党建特色品牌

系列活动，推动示范点建设的品牌化、规范化。

三是对点指导，促进提升。建立领导干部非公党建示范点联系点制度，每名分局党组成员与一家非公党建示范点建立联络机制，年内对联络点进行不少于一次走访，并对其规范化建设指导，提升“小个专”党组织党建水平。

四是统筹协同，全面推进。结合“两送一推进”和“三亮一提升”活动统筹推进，通过入户走访、现场咨询、专题讲座等形式，将工商法律知识和服务送到企业党组织，引导非公企业党员把身份亮出来，职责亮出来，承诺亮出来，在提高思想觉悟的同时提高业务能力，进一步发挥示范点的引领带动作用。

五是主动对接，深入融合。主动加入到属地党建工作“大盘子”，以各级党建工作协调委员会为依托，积极参与与区域化党建工作，建立向属地党委相关部门请示报告制度，加强部门间沟通配合，相互支持、互通信息、密切合作，积极协同属地党委开展非公党建工作。

六是广泛宣传，扩大影响。及时掌握区域内非公党组织示范点的动态现状，发现示范点优秀典型，广泛挖掘宣传点，利用微信公众号、微博、网站等非公党建“展示器”加强宣传，加大在国家及市级新闻媒体、党建工作交流平台的宣传力度，使优秀示范点的经验、事迹能够广泛宣传。

(杜茹冰)



丰台工商分局

北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心职工王鹏,男,身份证号:110105197305118339,你因严重违纪自2017年11月18日起已旷工194天,按相关规定单位于2018年5月30日与你解除劳动合同,请即日起15日内到公司人力资源部办理解除劳动合同及档案转出手续,逾期办理自行承担一切责任。北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心

为了贯彻落实市局和区委组织部关于非公党建工作的文件精神，强化“小个专”党组织政治功能和服务功能，提升“小个专”党建水平，在扩大示范点创建数量的同时发挥示范点以点带面、引领带动作用，促进区域非公企业整体党建水平有效提升，丰台工商分局制定六项措施全力推进非公党建示范点建设，打造丰台区非公党建特色品牌。

一是组织保障，统筹协调。分局拟成立非公党建示范点建设工作领导小组，负责统一统筹相关工作。由分局主管局长担任组长；领导小组成员单位结合“两送一推进”工作，推进非公党建示范点创新措施机制。

二是活动牵引，培育发展。以市局级示范点命名推动“四有一规范”示范点建设，组织开展市局示范点命名、示范培训、集中宣讲、赠送书籍、宣传推介等