

# 梅城持续高温 周末起或缓解



高温下,梅城随处可见忙碌的身影,即使汗流浹背,他们依然在为建设美丽闽清而坚守。



本报讯 7月12日,入伏第一天,午后最高温度已高达38℃。记者从县气象局了解到,“副高”还会继续加强控制,预计12日到15日我县大部分乡镇仍有37℃以上的高温天气,其中13日和14日可达38℃以上。16日(本周日)至18日受海上低值系统影响,闽清的高温将有所缓解,午后将多阵雨或雷阵雨天气。

**雄江、白樟成为高温“小火炉”**  
7月11日,全省“高温排名”前五名的地区中,闽清的雄江镇和白樟镇“上榜”,两地最高气温均超过40℃。雄江镇以42.3℃成为全省“高温冠军”。而在7月10日,白樟镇以40.7℃成为全省最高。

气象部门分析,11日至13日,福建受“副高”控制,全省气温较高,闽中腹地极端最高气温可达36℃至37℃,局部超37℃。至15日,福州市区、闽清、闽侯、永泰的部分乡镇和其余地区的局部乡镇有37℃以上的高温天气,其中13日和14日可达38℃以上。16日后,此轮高温才会有所缓解。

**高温下的坚守**  
7月12日下午3点正是一天中最热的时候,“全副武装”的环卫工人林女士正在认真地清扫着街面角落里的杂物,而她所穿的黄色工作服背部已经被汗水浸透了,大大的斗笠下也难掩脸庞滑落的汗水。她告诉记者,虽然天气炎热难耐,但对道路的及时清扫不能放松。“这是我的工作,也是我的责任。”她笑着说,用她的汗水换来梅城清洁的环境,很值得。

除了顶着烈日工作的环卫工人,走在梅城大大小小的路口,记者也看到了身穿红马甲的志愿者,身穿蓝色制服的交通指挥者,他们不畏高温,坚守在自己的工作岗位上,为建设美丽闽清锦上添花。这一抹黄、一抹红、一抹蓝……在高温炙烤下,变得更加耀眼。这是奉献的颜色,也是荣誉的颜色。正是无数像他们一样身穿各色制服的人,在高温下无私奉献的坚守,才换来今天更加整洁干净、井然有序、谦让和谐的梅城,向他们点赞!

**高温“生存”指南**  
县气象部门提醒,持续高温天气下,要注意做好防暑降温工作,特别户外或者高温下的作业人员尽量避免高温长时间作业,缩短连续工作时间,并采取必要的防护措施。另外,有关部门要注意防范因用电量过高,电线、变压器等电力设备负荷过大可能引发的火灾。

头伏之后,高温的桑拿天将会成为常客。记者在此提醒大家要调整好起居,多吃清淡饮食和蔬菜水果,调整好心情,不要因高温过于烦闷,虽然是苦夏,也要心里甜。

**“高温日”应掌握的预防中暑方法:**  
气象学将日最高气温大于或等于35℃定义为“高温日”,连续5天以上“高温日”称作“持续高温”。气温过高,人的胃肠功能因受暑热刺激,其功能就会相对减弱,容易发生头重倦怠、胸膈郁闷、食欲不振等不适,甚至引起中暑,伤害健康。所以,炎炎夏日,掌握预防中暑的方法和中暑后如何处理的知识显得尤为重要。具体到日常生活中,我们应该如何预防中暑?万一发生中暑我们应该怎么办呢?

天气热,尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动,特别是午后高温时段和老、弱、病、幼人群;在进行户外活动时,要避免长时间在阳光暴晒,同时采取防晒措施:穿浅色或素色的服装,戴遮阳帽、草帽或打遮阳伞;多喝水,特别是盐开水,随身携带防暑药物,如:人丹、清凉油、风油精等。在高温作业场所,企业要采取有效的防暑降温措施,加强对工人防暑降温知识的宣传,合理调配工人的作业时间,避免高温时段室外作业,减轻劳动强度。还可以在饮食上加以调节,喝些绿豆汤,用莲子、薄荷、荷叶与粳米、冰糖煮粥不仅香甜爽口,还是极好的清热解暑良药,可以有效地防暑降温,避免发生中暑。

一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风的地方,躺下休息,给病人解开衣扣,用冷毛巾敷在病人

的头上和颈部,然后送往附近的医院治疗。

**如何避免空调病?**  
预防空调病要经常开窗换气,最好在开机1-3小时后关机,要多利用自然风降低室内温度,最好使用负离子发生器;室温最好定在25-27摄氏度左右,室内外温差不要超过7摄氏度,否则出汗后入室,会加重体温调节中枢负担,引起神经调节紊乱;有空调的房间应注意保持清洁卫生,最好每半个月清洗一次空调过滤网;办公桌不要安放在冷风直吹处,若长时间坐着办公,应当适当增添衣服,在膝部覆毛巾加以保护;下班回家后,先洗个温水澡,自行按摩一番,再适当加以锻炼,增强自身抵抗力。

小心汽车的空调病——空调司机同样要注意预防空调病。使用汽车空调时,也不要开得太低,车内内外温差最好在10摄氏度以内;不要在空调车内抽烟,不然就把空调通风控制开关调到“排出”;不要在开着空调的驾驶室睡觉,车内通风较差,发动机排出的一氧化碳会渗透到车内使人中毒;停在烈日中的车最好不要马上使用空调,应打开车窗让热气排出,等车内温度下降后再关闭车窗开启空调。

保持充足睡眠。夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

(本报记者 吴俊青)



## 送医送药到乡村 ——省城医学专家到雄江义诊

本报讯 “你也来了。”“来啊!怎么不来!福州的有名的大医生,机会难得,我一大早就来了。”7月9日上午一大早,雄江镇群众就从各村居赶到镇卫生院来排队看病,大家都一脸兴奋。原来是福建省医疗专家“送医、送药、送健康”义诊活动在这里举行,来的都是有名的大医生。活动由市外侨办和省玉融经济发展促进会主办,县外侨办、县卫计局以及雄江镇政府、福清天安医院协办。

小小的卫生院一下子来了几百号村民,卫生院工作人员说,这是从来没有见过的,好在有县卫计局和雄江镇组织了大批志愿者前来引导协助,诊疗秩序井然。不到九点,福建医科大学附属第一医院原院长、国务院特殊津贴专家、博导、教授、心血管内科主任医师吴可贵等15位专家就来到义诊点给村民们看病。

给70岁的黄声庚老人诊断的正是吴可贵院长,在镇卫生院医生翻译下,吴院长详细问病史,量血压,并让老人做了心电图,经过一系列细致诊断,开出了药方。黄声庚老人十分满意地取药去了。而中医药大学附属第二人民医院原院长、中西内科主

任陈美华正给梅香老人看病,老人曾有肝胆管结石,并有胃病多年。陈主任经过认真的望闻问切,给老人开出两个药方,一个方马上就可以免费拿到药,另一个可以到药店自行购买,并对老人做了细致的医嘱。当天来的不仅有心血管科、外科、妇科、耳鼻喉科、神经内科、眼科、小儿科、消化内科、内分泌科、中西医结合科的主任专家,还有康复、B超、心电图、透视的医师技师等,可谓是门类齐全。医生们忙到12点多还有患者前来咨询就诊。据了解,当天接受义诊的群众共有400多人,年龄最大的有97岁的潘阿莲老人,也有仅三个月的孩子。

由福州排队还不一定排得上号的专家,来到家门口给我们看病,还免费送药,真是太好了。雄江群众对义诊活动十分满意。为了把这场活动开展好,雄江镇党委、政府与县外侨办、县卫计局积极对接,早在7月3日就开始筹备,广泛宣传发动,并做好现场交通和人员疏导,还设置便民服务点,派送消暑茶水、药品等。主办方也表示,今后还将经常开展送医送药下乡活动,造福更多的百姓。(本报记者 邱祥伟 雄江镇)

## 古窑文化 勿忘传承

本报讯 7月9日,县博物馆与索佳艺陶瓷有限公司联合在乃装广场举办“闽清古窑陶瓷文化传承”宣传活动。

为了让市民更好地了解陶瓷文化的精妙之处,感受闽清千年窑陶瓷文化的独特韵味,在现场,索佳艺陶瓷公司展示了该公司生产的各式各样精美的陶瓷艺术品、摆件、首饰、花器等,吸引了众多群众前来欣赏。许多小朋友在陶艺师的指导下,亲自动手体验拉坯、泥塑,从实践中获得乐趣,也体验到传统的陶瓷制作技艺。活动还邀请中国书画研究院副院长孙健青老师、福建省书法家协会调研员、驻会副秘书长余瑞端老师前来现场进行书法表演,赢得在场群众阵阵喝彩。

闽清素有“瓷都”之称,也是中国陶瓷文化重要发源地之一。闽清古窑的规模非常大,从闽江边一直纵深到闽清县东桥镇,沿线山头陆续都有古窑址堆积。闽清古窑属民窑,曾是宋元时期福建最大的青白瓷产地。主要生产日用瓷器,包括碗、碟、壶、罐、盅、炉等,因其釉色以青白为主,黑褐为次,釉厚而均匀,统称为青白瓷。此次活动,让民众们深深地感受到了陶瓷艺术的魅力,唤醒大家内心深处对传统文化的认同感,也意识到保护与传承中华优秀传统文化是每一个人应尽的责任。

(本报记者 王广兰)

## 梅城社区林思文当选“文明服务之星”

本报讯 日前,福州市2017年“文明服务之星”新鲜出炉,来自全市30个服务窗口行业的一线员工当选。我县梅城社区卫生服务中心的林思文作为我市卫计行业唯一的代表荣获“文明服务之星”称号。

林思文是梅城社区卫生服务中心儿科科长,长期以来牢记职责使命,爱岗敬业,工作扎实,视事业如生命,待儿童如亲人,在平凡的工作岗位上,充分发挥党员的先锋模范作用,为守护儿童健康、为两个文明建设做出了不平凡的业绩,被家长们称为儿童的“健康管家”,展现了新时期基层儿保工作者的崇高风范。

(梅城社区卫生服务中心)

## 同乡会要赢得尊敬 得充当华社喉舌

(诗华日报老越7月4日讯)马来西亚福州社团联合总会暨理事长拿督吴标生博士认为,同乡会除了扮演人民与政府之间的桥梁之外,也能充当华社的喉舌,并最终赢得华社的认同及尊敬。

他称,其曾向相关当局表达老越移动通信服务差的现象。

此问题在新上任的首席部长在新官上任三把火后就表示无法再忍受砂拉越现有网速和设施的问题,决定斥资20亿令吉全面提升砂州通讯网络和网速系统。

这也证明了一个事实,同乡会也可以有效的扮演人民与政府之间的桥梁,让政府知道我们华社需要的是什么。对于政府良好及开明的政策,公会也应该给予全力支持及配合。这样我们才能充当华社的喉舌。

唯有如此,公会才能获得全体华社的认同及赢得大家的尊敬。

也是成邦江福州公会主席的拿督吴标生博士也是于周一晚间出席老越的一项孝亲敬老晚会暨宣誓就职典礼时,在其致词中如是指出。

上述晚宴是由老越福州公会主催,青年团及妇女组承办的丁酉年孝亲敬老晚会暨就职典礼顺利举办,宴开约七十席。

这项由该会举办的孝亲敬老晚会中,主办单位同时也为第十二届理事、青年团第十六届理事,妇女组第十三届成员及第六届年龄组进行宣誓就职,并邀的副首长拿督阿玛阿旺登担任主礼嘉宾。

其余共同主持监督的嘉宾也包括了砂拉越华人社团联合总会会长拿督黄敬鸿,马来西亚福州社团联合总会暨理事长拿督吴标生博士,永久名誉顾问拿督斯里刘恭才,世界福州常务副会长拿督斯里王英顺及大马贸易消事务副部长拿督亨利松艾贡。

(诗华日报诗巫7月7日讯)在早年的土著饮食生活中,曾流行过一道叫kesa的自然疗法虫蚁餐。

几乎已被人遗忘的虫蚁餐,目前就出现在诗巫再镇镇的农业市集里,每一碗卖5令吉,在外人眼中,它很刺眼,但还是有人去支持。所谓的美食看起来很好吃,因为它是几种混虫类混合而成的美食,令第一次看到的人无不感到惊奇,这道美食真的能下咽?因为全部是虫虫也!

无意中发这道美食的诗巫民众无不感到好奇,因为在诗巫市中心的中央市场农民市集并没有发现有这道奇特的“美食”,反而是在诗巫再镇镇的农业市集里,却能找到这异常的虫蚁美食。

**可治高血压痛风**  
该名民众问了价钱,临时小贩说每碗5令吉,此虫蚁餐据说有治疗高血压及痛风的疗效,现场还是有人买回家吃。

“小时候也不知道为什么家里的长辈会教我们小孩子吃这类的虫食,可能当时是没有其他食物的选择,或它真的有益处,因此,既然长辈叫我们吃,我们就吃了。”它的味道酸味很重,对我来说,它并不好吃。”曾经吃过这道奇特虫蚁的土著男子林巴受询问时如是说。

名为“kesa”的虫蚁餐,主要是土著人士在趁暑

## 土著自然食疗法 虫蚁餐可遇不可求



虫蚁餐,每碗5令吉,你敢吃吗?

这种比普通蚂蚁很多的该蚁类在结巢时,把整个巢子采来,连蚁蛋及成虫全部采来,将它用水煮过,加点调味品就是一餐了。

林巴说,以前小时有吃过,现在长大后已经没有再吃,原因是它根本没什么味道,也没有人去采这些蚁巢,何况现在食物选择有很多,不差它这一道。

他说,现在还会吃kesa的人士都是上了年纪的

老人家,一般年轻人都不好此道。他称,这特大的蚂蚁是会咬人的,且会痛,因此要采它及处理它,实际也不容易,所以现在,几乎没有多少人还会感兴趣去食它。

**食虫宴有益健康**  
另一方面,根据网络资料显示,到底野外生有哪些昆虫可以吃吗?答案是:科学家们表示,昆虫体内富含蛋白质、矿物质及维生素等,胆固醇含量又明显少于牛肉及猪肉,民众应当多食用这些有益于人体健康的“虫宴”。

但是应注意,一定要煮熟或烤透,以免昆虫体内的寄生虫进入人体,导致中毒或得病。

目前,世界上人们在食用的昆虫有蜗牛、蚯蚓、蚂蚁、蟑螂、蟋蟀、蝴蝶、蝗虫、蚱蜢、湖蚱、蜘蛛、螳螂等。

根据资料分析,每100毫升的昆虫血浆含有游离氨基酸24.4—34.4毫克,远远高出人血浆的游离氨基酸含量。昆虫体内的蛋白质含量也极高,烤干的蝉壳72%的蛋白质,黄蜂含有81%的蛋白质,白蚁体内的蛋白质比牛肉还高,100克白蚁能产生500卡热量。

昆虫作为食品除了有上述优点外,还有世代短、繁殖快、容易获取等特点。因而在野外遇险时,昆虫往往是遇险者的首选食物。

## 域外传真

珍爱生命 预防溺水  
请勿私自下河玩水、游泳  
闽清县教育局(宣)

今夜星光灿烂  
照片拍摄于梅溪镇钟石村。钟石村自然环境优越,光污染较少,天空干净透彻。晴朗之夜,经常可见几千颗明亮的星星布满夜空,手可及般清晰,给人以无限的宁静、博大、壮观之感,是拍摄星空的绝佳之地,吸引了很多摄影爱好者前来拍摄。(刘建新摄)