



高温来袭 小心热射病

□记者 徐文莉

提个醒

受副热带高压影响,山东开启高温模式。近期,我市各医院热射病患者明显增多,部分患者入院时体温高于40℃并伴有意识障碍。7月7日,一名40岁男性在打完乒乓球后突发心梗,一名无基础疾病的39岁男性突然出现意识模糊……伴随高温天气,很多患者出现健康问题,到山东第一医科大学第二附属医院就诊。

暑气逼人热射病频发 需提高警惕

持续高温天气导致热射病患者激增。据了解,我市多家医院日均收治热射病患者超过20例。这些患者普遍呈现三大典型症状:入院时体温超过40℃,出现明显意识障碍,伴随多器官功能快速衰竭。

山东第一医科大学第二附属医院国家级急救教育专家、主任医师史继学介绍:“稳定的体温是人体机能正常运作的基础,外界环境温度过高,人体散热受到影响,身体温度会快速升高,从而造成平衡紊乱,这就是中暑。热射病是最严重的中暑类型。”

“上周日夜间,我们一夜接诊23位热射病患者,根据各县(市、区)医院反馈,多家医院中度中暑以上患者激增。”史继学说,该院接诊的热射病患者以老年人为主,7月6日夜间接诊的23个患者中,90岁以上老年人3人,80岁以上老年人14人,其余是六七十岁合并基础病的患者。

据了解,当人体核心温度突破40.5℃时,各器官会陷入功能停摆的危机,高温还可能致肝肾功能障碍、全身性休克等症状。老年人身体弱、机体含水量低、基础疾病多,是热射病高发群体。高温环境下,由于人体大量排汗,血液向皮肤汇集,造成心脏、脑等部位血液减少,所以高温天气心梗、脑梗发病率有所升高。

老年人“身体热而不自知” 慢性疾病削弱耐热能力

为什么高温对老年人如此危

险?史继学介绍,随着年龄增长,老年人的体温调节能力显著下降,温度感知阈值升高,可能处于“身体热而不自知”的状态,这使得他们往往错过最佳防护时机。更令人担忧的是,约80%的老年中暑患者在出现明显症状前并不感到口渴,这种隐性脱水往往导致病情被严重忽视。临床上常见老年患者在家中持续数日意识模糊后才被送医,此时往往已出现严重脱水,救治难度显著增加。

此外,高血压、糖尿病等慢性疾病会进一步削弱老年人的耐热能力,加重风险。史继学介绍,高温高湿天气下,降压药可能增强利尿剂的脱水作用,因此,建议患者每日监测血压2次,根据血压波动调整用药时间(如将利尿剂改在早晨服用)。患者服用降糖药后,出汗过多可能导致低血糖,糖尿病患者应随身携带糖果,运动前血糖低于5.6mmol/L时需加餐。抗抑郁药、抗组胺药等精神类药物可能影响体温调节,服用此类药物的老年人需特别注意防暑。服用抗生素、免疫抑制剂等药物的老年人,高温下可能出现药物热反应,若体温超过38℃且持续不退,应立即停药并就医。

酷暑当前,医生提醒广大市民正确使用防暑药物:藿香正气水酒精含量为40%至50%,不建议驾车或操作机械者服用,高血压患者同样需谨慎服用;十滴水含樟脑等成分,孕妇及有胃溃疡史者禁用;清凉油可涂抹于太阳穴、人中,但避免接触眼睛和黏膜。

中暑有三级预警 出现异常情况要就医

史继学介绍,中暑有三级预警,其中先兆中暑时会出现头晕、乏力、多汗等症状,此时应立即转移至阴凉处,饮用含盐饮料,解开衣物散热。轻度中暑时体温超过38℃,伴有恶心、呕吐,可进行温水擦浴(水温32至34℃),重点擦拭颈部、腋窝、腹股沟等处。重度中暑时会出现意识模糊、抽搐、高热(体温≥40℃),这是热射病的典型表现,死

亡率超过50%,发现此类患者,周围人员应立即拨打120急救电话,并在等待过程中持续为患者进行物理降温,可用冰袋冷敷头部、颈部,同时让患者保持侧卧,防止呕吐窒息。

医生提醒广大市民,高温天气下,需注意常见的降温误区,比如喝冰水可能引发胃肠痉挛,建议饮用20至25℃的温水;连续大量饮用含糖饮料可能导致血糖波动,建议选择低糖或无糖饮品;用酒精擦浴可能引起酒精中毒,尤其不适合老年群体。

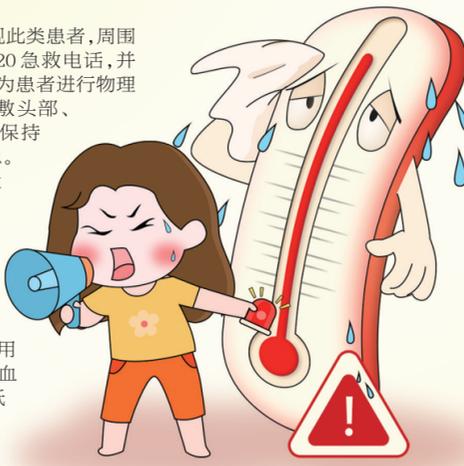
防护措施要科学 避热与干预并重

预防热射病,远不是一句“少出门”那么简单,还应做到合理调整生活方式、主动补充水分、加强营养、对高风险人群针对性照护等。

空调是最有效的防暑工具。医生建议市民将温度设定在26至28℃,室内外温差控制在7℃以内;每2小时开窗通风15分钟,避免空气污浊。没有空调的家庭可采用“风扇+冰块”组合,在风扇前放置装满冰块的水盆,可使局部温度降低5至8℃;同时,使用遮阳帘等物理手段,可有效阻挡阳光直射,降低室温3至5℃。

医生特别提醒,高温高湿环境下,汗液蒸发受阻,中暑风险会增加3倍以上。因此,室内湿度过高时,可使用除湿机或在角落放置石灰、木炭降低室内湿度。

天气炎热,医生建议市民主动饮水,即使不口渴也要定时补充水分,推荐每日饮水量为1500至2000mL,分6至8次饮用,饮水时应小口慢咽,避免快速大量饮水增加心脏负担。单纯饮水可能导致电解质失衡,建议交替饮用淡盐水(500mL水+1g盐)、运动饮料(含糖量低于5%、含钠钾、每次饮用不超



过200mL)、黄瓜汁、西瓜汁等饮品。

市民尤其老年人活动要避开高温时段,每天10至16时紫外线强度达到峰值,此阶段应避免外出。如需外出,可选择6至8时或18至20时。据了解,老年人在户外每增加10分钟,中暑风险上升15%左右。必须外出的老年人(如采购、就医),可随身携带遮阳伞和便携式小风扇,避免站立过久,必要时使用降温贴降温。

高温天气下,建议市民尤其老年人选择低强度运动,如散步、太极拳等,单次时长不超过30分钟,运动前后需进行10分钟热身和拉伸,运动中每15分钟补水50至100mL。一旦出现头晕、胸闷等症状,应立即停止运动,转移至阴凉处,解开衣领并喷洒凉水降温。

对于独居老人,医生建议家人每日早、中、晚进行3次电话询问,建议社区志愿者定时上门探访,为其安装紧急呼叫装置,并在显眼处张贴应急联系卡,注明基础疾病、常用药物和紧急联系人信息。

高温天气对老年人来说是一场严峻的生存挑战,医生呼吁全社会共同行动起来:子女多一分关心,社区多一分责任,社会多一分支持,携手为老年人筑起一道坚实的防暑屏障,守护他们的生命健康。

市林业局到新泰开展专题调研 盘活林地资源 培育“绿色银行”

本报7月8日讯(记者 池彦明)近日,市林业局组织调研组赴新泰市刘杜镇开展专题调研,调研组由市林科院专家和相关企业负责人组成,重点就当地林下经济及黄精产业发展情况开展实地考察和业务指导。

调研组深入刘杜镇甜山楂种植园区,实地了解了山楂种植模式,查看立地条件、土壤环境。经科学评估,专家一致认为该园区具备发展林下经济的优越条件,特别适合开展林下黄精种植。随后,调研组召开座谈会,细致分析山楂产业发展形势、市场前景及未来出路,充分讨论发

展林下经济的可行性,并围绕林下黄精种植的种苗供应、成品回收、技术支撑、成本效益核算、合作模式探索等方面进行探讨。大家一致认为,这次专题调研恰逢其时,开阔了山楂种植企业、种植大户的思路和视野,对助力农民增收、促进乡村振兴具有重要推动作用。

目前,林下经济已成为国家拓宽农民增收渠道的重要切入点。市林业局将因地制宜挖掘林下空间,盘活林地资源,厚植果园优势,多模式发展林下经济,让林下真正成为农民增收、企业增效的“绿色银行”。

市城市管理局园林绿化管理服务中心 科学除虫 守护绿荫



■工作人员为树木喷洒药剂。 通讯员供图

本报7月8日讯(记者 董文一)当前正值蛀干害虫桃红颈天牛成虫羽化的关键期,市城市管理局园林绿化管理服务中心抢抓有利时机,将病虫害防治与园林日常养护工作有机融合,通过科学部署、精准施策,切实筑牢城市绿地生态安全屏障。

结合桃红颈天牛的生长习性与活动规律,园林绿化管理服务中心工作人员重点向紫叶李、榆叶梅和杏树等易受侵害树种树干喷洒药剂,有效杀灭潜藏幼虫,遏制成虫产卵行为;同时,逐棵排查树木,精准定位树干虫孔,采取人

工捕捉的方式从源头切断害虫繁殖链条。

入夏以来,园林绿化管理服务中心持续强化养护管理力度,及时去除病枝、弱枝,合理浇水施肥增强树势,提升植物抵御病虫害的能力。自6月中旬至今,已累计喷洒无公害生物制剂150余公斤,捕捉桃红颈天牛成虫200余只。

园林绿化管理服务中心相关负责人表示,将持续秉持绿色科学防治理念,不断完善病虫害防控体系,为城市生态安全保驾护航,让市民尽享绿色美好环境。

肥城市社会保险事业中心开展政策宣讲活动 为企业群众算好“经济账”

本报7月8日讯(记者 杨文浩)近日,肥城市社会保险事业中心深入桃园镇开展社保政策宣讲活动,旨在提高企业、群众对社保政策的知晓率,推动惠民政策落地见效。桃园镇辖区内企业代表、村居社保工作人员等80余人参加了本次活动。

活动现场,肥城市社会保险事业中心工作人员讲解了养老、工伤、失业保险政策和办理流程,以及社保基金安全防控等内容,解读了《中华人民共和国社会保险法》等法律法规,并结合实际案例剖析了企业违规参保可能引发的劳动争议风险。此外,工作

人员还向企业重点解读了技能提升补贴、一次性扩岗补助政策,以帮助企业降低用工成本、减轻经营负担。在居民养老保险方面,工作人员介绍了缴费档次、年度内二次缴费、其他资助等政策,并通过“算账”的方式,提高群众参保积极性。

肥城市社会保险事业中心相关负责人表示,此次宣讲活动取得了显著成效,不仅有效普及了社保政策,更增强了企业、群众对社保服务的认同感。该中心将持续深化社保政策宣传,创新服务方式,全力推动社会保险扩面提质。

泰安一中萃英学校全面部署暑期安全工作 快乐过暑假 安全不“放假”

本报7月8日讯(通讯员 马敬文)近日,泰安一中萃英学校结合实际情况,全面部署暑期安全工作,确保全校师生度过一个平安、充实的假期。

学校构建“校长一分管领导—部门负责人—三级责任体系,层层签订安全责任书,压实安全责任,严格执行24小时值班制度,确保假期应急响应及时有效;同时,全面推行“1530”安全教育机制,即每日放学后1分钟、每周五放学后5分钟、假期前30分钟开展安全主题教育,重点强化防溺水、交通、消防、饮食及气象灾害防护等知识普及,提升学生安全防范能力。

家校联动是暑期安全的重要保障。学校发放《致家长的一封信》,明确家长监管责任,要求落实外出“四报告”制度(去处、事项、同伴、归时),并组织线上家长会,强化家校协同。各班级通过家校沟通微信群定期推送安全提醒,对重点学生群体开展家访,关注其心理健康,并提供必要心理支持。

此外,学校要求全体教师增强安全责任意识,将安全作为师德师风实践的重要内容,确保各项措施落实到位。学校相关负责人表示,将以最严举措、最实责任、最暖关怀构建暑期安全共同体,为师生平安假期保驾护航。



“文化赋能 泰集焕彩”2025泰山区消夏音乐夜活动举行 文旅融合点亮城市夜经济

本报7月8日讯(记者 张芮 通讯员 郝辉 徐静)近日,“文化赋能 泰集焕彩”2025泰山区消夏音乐夜活动在泰集广场举行。活动通过“文艺展演+非遗市集+文创展示”的创新形式,为市民奉上一场精彩纷呈的文化盛宴。

活动在民族舞蹈《草原情》中拉开序幕,舞蹈演员优美的舞姿吸引了现场观众的目光。随后,歌曲《泰安人的歌》以质朴的旋律唱出浓浓乡情,古筝齐奏《华夏》展现了中华优秀传统文化的深厚底蕴。当空灵悠远的歌曲《世界赠予我的》响起时,传统民乐与现代艺术完美交融。整场活动高潮迭起,赢得了现场观众的阵阵掌声。

作为泰山区深化文化惠民工程的重要活动,本次消夏音乐夜活动坚持“政府主导、社会协同、群众参与”理念,整合泰山区文化艺术中



■消夏音乐夜活动现场。 通讯员供图

心、泰山民族乐团等专业资源,联合山东泰集企划有限公司等市场力量,打造出“政府搭台、文化唱戏、群众受益”的文旅融合新场景。

活动现场,Tai集文创特产仓成为一大亮点。一层的文创非遗展区

人头攒动,琳琅满目的文创产品吸引了众多市民、游客驻足选购。这里汇集了泰安的物特产、非遗技艺、传统手工艺品,通过设计师的创意赋能与商业转化,实现展销结合的市场测评,有效促进产品迭代升级,推动文旅产业融合发展。二层的赋能中心有Tai集城市文化创意赋能产业创新实验室和主题活动区两大功能空间。这里定期举办形式多样的文化主题活动,包括兴趣夜校、主题艺术展览、社群交流以及脱口秀开放麦等。

此次活动由泰山区文化和旅游局、泰前街道办事处联合主办,通过培育“音乐夜经济”新业态,既丰富了群众文化生活,又激活了城市消费潜力。泰山区文化和旅游局相关负责人表示,将持续创新文化供给方式,打造更多具有泰山特色的文旅融合品牌。

岱岳区范镇田庄村“为民协商”盘活闲置资源 巧变“包袱”为“共富”

修订,将议题提交“为民协商”议事会审议。

“为民协商”议事会上,田庄村党支部书记、议事会主任朱振介绍了议题背景、目的和前期调研情况,详细阐述了改造方案。随后,参会人员围绕议题展开热烈讨论。

政协委员冯丽萍认真梳理村民建议,综合区位优势与市场缺口,提出门头房改造方案,一方面,田庄村位于范镇交通要道,人流量较大,具备商业发展潜力;另一方面,周边商铺资源稀缺,改建门头房既能填补市场空白,又能稳定增加村集体收入。

经多轮协商,参会人员最终达成

共识,由村“两委”自筹资金,规划建设总面积322.56平方米的8间商铺,建设周期3个月,建成后采用“村集体自主运营+商户租赁”模式运营。为确保工程品质,项目通过公开招标选定施工与监理单位,由村“两委”成立专项监督小组,每日巡查工地,严控质量与进度。项目竣工后,由村“两委”进行招商,预计每年可为村集体增收2万余元。

通过“为民协商”,田庄村推动闲置院落改造沿街门头房项目顺利落地,目前工程已完成主体框架建设,后续施工正按照既定计划有序推进。

田庄村相关负责人表示,该项目

□记者 冯子凝 通讯员 靳菲菲

不仅有效盘活了闲置资源,更为村集体经济开辟了稳定的增收渠道。协商过程中,村“两委”始终尊重村民意见,既获得了村民对村“两委”工作的信任和支持,也激发了村民参与村庄建设的积极性、主动性,进一步凝聚了人心,增强了村民归属感。

田庄村将在紧盯工程进度、严把施工质量,确保门头房项目早日投用的同时,持续深化“为民协商”工作机制,将协商场景拓展至产业升级、文化建设等领域,让“为民协商”成为破解发展难题、激活乡村活力的重要抓手,为全面推进乡村振兴注入源源不断的动力。