

夯实基层气象服务 助力区域生态发展 市气象局织密基层气象服务网

□记者 潘燕佳 通讯员 邵祝

本报讯 近日,市气象局工作人员来到结对村——方岩镇长坑村举办气象科普讲座,向村民介绍专业气象知识。

市气象局工作人员用幽默风趣的语言、翔实丰富的数据、贴近生活的案例圆满完成了一堂气象灾害防御科普讲座,还一一解答了与会者提出的种种问题。工作人员则以“黑格比”台风为例,全面剖析了其成因和过程,详细解答了台风的防灾避险措施和应对策略。

一直以来,市气象局都很重视基层气象工作,采取以点带面、多点开

花的策略,扎根基层、深耕细作,确保气象服务、防灾、科普等各项工作全面落实,而村级气象科普讲座,正是提升基层群众气象知识的具体抓手之一。

长坑村是市气象局以点带面服务的一个重点区域。在气象部门骨干党员担任长坑村“第一书记”期间,该村和气象局联合举办了多次主题党日、村级气象科普活动,这使长坑村及周边区域干部群众的气象防灾意识能力显著增强。

10月中旬,该局在舟山镇端岩村建成“气象科普长廊”。长廊内设有30块科普宣传板,包括气象灾害、气象预警信号及防御指南、气象与军事

等内容。该长廊建在村内来往的交通要道上,能将气象知识在潜移默化间传授给村民。

市气象局不仅聚焦农村,还将视角对准企业。此前,市气象局业务骨干受邀成为我市安全培训中心常驻讲师,定时为我市各企业开展气象灾害防御培训。

此外,该局还在7月份启动了城市内涝监测预警系统工程,目前已经完成两个易涝区域监控设备安装,预计年底前完成系统平台建设,届时将为群众出行提供精细到“点”的气象服务。



癫痫发作的 不当处置

□通讯员 胡晓飘

癫痫,是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病,也就是常说的“羊痫风”。据流行病学资料显示,我国约有900万以上癫痫患者,青少年和老年是发病的两个高峰阶段。

对于普通人来说,如果遇上突然发作的癫痫患者,很多时候会不知所措,或是因为急救上的误区,帮了倒忙。

错误抢救姿势一 使劲掐人中

癫痫一旦发作就无法阻止,直至神经元停止异常放电,因此任何方法都无法终止患者的抽搐。掐人中中不仅无法终止抽搐,还有可能带来额外的伤害,比如压伤等。

错误抢救姿势二 往嘴里塞东西

为了防止癫痫患者咬伤舌头,抢救者总是千方百计撬开牙齿,放入毛巾、筷子等东西,不令其闭口。美国急救指南关于癫痫急救的指导,认为没有必要在癫痫发作时防止舌咬伤,因为癫痫发作时强大的咬肌闭合有可能导致患者会咬断塞入的东西,而断裂物品容易引起窒息,从而导致更严重的后果。

错误抢救姿势三 让癫痫患者正躺

为方便人们的施救,人们总是想当然的将患者正面朝上。而正确的做法是将患者调整为侧躺姿势,头偏向一侧,解开其领带、胸罩、衣扣、腰带等,保持呼吸道通畅,这样有助于呼吸道内的分泌物排出,避免呛到或者引起吸入性肺炎。如果身体姿势无法调整,请将患者头部向两侧偏转,并及时擦去分泌物。有假牙的患者首先取下假牙,以免误吸入呼吸道。

错误抢救姿势四 按住癫痫患者

癫痫发作抽搐时,抢救者不要用力按压患者肢体,以免造成骨折或扭伤。患者发作过后昏睡不醒,尽可能减少搬动,让患者适当休息,保持呼吸通畅。已摔倒在地的患者,应检查其有无外伤,如有外伤,应根据具体情况处理。

错误抢救姿势五 将患者送往医院

大部分癫痫发作患者是不需要送医院的,除非遇到以下几种情况:

- 1.发作时间过长(超过10分钟);
- 2.短时间频繁发作(30分钟内发作3次以上);
- 3.连续两次发作并且中途没有恢复意识;
- 4.呼吸困难或受伤时,有其他疾病如糖尿病、心脏病、怀孕等。

如果您无法判断,请与医院联系,让医生判断是否需要送院治疗。



“好爸爸”助教

日前,实验幼儿园开展了“好爸爸助教周”活动,给爸爸们提供了一个与孩子交流互动的机会。

“运动爸爸”用简单的木棍和球玩出新花样;“军警爸爸”带来玩具枪教授国防与日常安全小知识;“绘本爸爸”声情并茂地为孩子们讲故事;“职场爸爸”根据工作经验,给孩子们带来实用知识和新奇游戏;“博学爸爸”用一个个小实验赢得孩子们的欢呼;“医生爸爸”则带着孩子们一起探索身体的秘密,学习卫生健康小知识等。

通讯员 童言 摄

城西小学开展光盘主题教育活动

□记者 章芳敏 通讯员 张丽江

本报讯 近日,城西小学开展光盘主题教育活动。

该校少先队大队部向各中队发出倡议后,各中队积极开展“文明就餐 光盘行动”主题班会活动,杜绝舌尖上的浪费,营造“浪费可耻、节约为荣”的校园氛围,让厉行勤俭节约、反对铺张浪费成为队员的自觉

行为。

为切实培养学生的光盘习惯,该校加强午餐管理,每班设立一名“光盘行动”监督岗,清点各班光盘学生的数量。在持续一周的记录结果中,各中队的光盘数量逐渐增多,其中多个班级达到全员光盘。

同时,队员们牵手家长,共同争做文明餐桌的参与者,争创“光盘行动家”。一张张创意十足的宣传卡阐

述了队员们对“节约为荣,浪费可耻”的理解;一篇篇朗朗上口的诗歌抒发了队员们引领节约的心声。家长们纷纷点赞,表示勤俭美德需要孩子们来传承,更需要家长们作表率。

该校还通过多种方式检查各班级文明就餐情况并及时通报,及时总结和推广活动中积累的经验,评选出“光盘先锋队”和“光盘行动家”进行表彰,发挥典型示范作用。

胡吃海喝小心乐极生悲 医生提示:过度享用美食会得胆囊炎

□记者 陈慧

本报讯 近日,我市柳忠中西医结合诊所接到这样一个病例:象珠镇峡源村村民小李,长年在外地做生意。10天前,小李有事回家,父母心疼其在外地辛苦,便趁着他回家这几天给他好好补一补。于是炖鸡、猪蹄、老鸭煲等小李爱吃的美食成了饭桌上的常客。加上小李走亲访友、同学聚会又是胡吃海喝。

两三天后,小李感觉右上腹隐隐胀痛,当时没在意,仍旧该吃的吃、该喝的喝,谁料右上腹胀痛一天比一天严重,直至出现恶心呕吐、满头大汗的情况,这才由家人陪同来柳忠中医诊所找中医柳忠问诊。柳忠通过“望闻问切”,诊断其突发胆囊炎。

为何享用美食会突发胆囊炎?柳忠表示,临床上胆囊炎与胆结石往往同时存在。而胆结石的形成都与饮食习惯有关,如高脂饮食、不吃早餐、长期素食等。高脂饮食,尤其是高胆固醇饮食易导致体内胆固醇代谢紊乱而诱发胆囊结石。脂肪主要靠胆汁帮助消化,摄入过多高脂饮食会引起胆囊加剧收缩,久之,便会引起胆结石以及胆囊炎。

据了解,不吃早餐以年轻人居多。一般在早晨空腹时,胆囊内胆汁经过12小时的贮存,胆汁中的胆固醇的饱和度较高。在正常情况下,由于胆囊收缩,使胆固醇随着胆汁排出,同时食物刺激,胆汁分泌,造成胆囊内残存的胆汁中的胆固醇饱和度降低,结石不易形成。如果

不吃早餐,由于空腹时间过长,胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中胆固醇过饱和,引起胆固醇沉积,逐渐形成结石,久之会诱发胆囊炎发作。

“多油腻不好,而一味素食也不行”。柳忠说,长期吃素者,身体中胆囊的收缩能力会减低,时间久了,胆汁不能正常从胆囊中分泌,使得大量胆汁堆积在胆囊中,形成胆结石。此外,暴饮暴食、女性肥胖人群、短时间内体重下降太快的减肥人群都容易引起胆结石及胆囊炎。所以,柳忠提醒:平时饮食要有规律,一天三餐要均匀,切忌天天大鱼大肉,尤其是胆结石或胆囊炎患者应尽量避免高脂食物及暴饮暴食,否则有可能乐极生悲。

公益“心晴”支持热线

13588612320/739320

24小时开通