

# 安全度夏 这几点不能马虎

## 民生头条

□ 记者 唐飞

夏季较高的气温,对市民生活的方方面面均产生了影响。那么,市民应该如何安全度夏?8月16日,记者就家庭用电、运动、饮食三个方面采访了相关行业的专家。

### 避免大功率电器同时使用

夏季是用电的高峰,超负荷用电造成的故障频频发生。如果不懂得安全用电知识就容易造成触电、火灾、电器损坏等意外事故,“安全用电,性命攸关”,保持良好的用电习惯尤为重要。

在城区迎宾东路从事多年电工工作的钱梅生师傅介绍,夏季用电,应避免大功率电器同时使用,特别是在用电高峰时段。空调、烤箱等大容量用电设备必须使用专用线路。电线不能乱拉乱接,多台电器不能用同一个插座。开空调的同时应关好门窗,尽量减少不必要的能耗。

钱梅生说,电器应放置在无阳光直射或阴暗的地方,保持通风良好,电器使用一段时间,要让其适当休息,尽量避免长时间连续使用,电器周围禁止放置易燃物品。一旦电器出现异常情况时应立即停用,例如异味、冒烟、震动、噪音增大,温度升高应立即切断电源,并请专业人员检修,不要自行拆开电器,以防损坏电器内部元件。

钱梅生提醒,夏季人易出汗,手经常是湿的,出汗的手与干燥的手

的电阻不一样。同样条件下,人出汗时触电的可能性和严重性均超过一般,而且夏季衣服单薄,部分皮肤裸露在外,与其他季节相比易直接接触带电体,所以应格外注意不要用手去移动正在运行的电器。如不慎浸水,应先切断电源,并通知专业人员进行绝缘检查。

### 健身注意补充水分

夏季对很多喜欢健身的人来说是一个好季节,除了各种水上运动,许多人会在夏季安排外出郊游、避暑活动,在阳光下打球的年轻人也不在少数。但由于天气炎热等原因,夏季健身要注意几个方面的问题,才能趋益避害。

当日下午7时许,记者在莲湖公园看到,不少市民都在用各种不同的方式锻炼身体,有跑步的、打球的、游泳的……

“夏天跑步或者游泳出汗之后,身上的毛孔都在扩张,身体在排毒,之后洗个澡会觉得特别清爽。”正在公园慢跑的90后小伙孙刚这样描述夏季运动的感觉。

那么夏季健身如何健康又安全?健身教练徐秋平有着10余年的健身经验,他介绍,夏季锻炼可根据当天的天气情况,适当的进行锻炼,初期可以不用练满1个小时,慢慢根据身体状态,逐渐增加。不过,夏季本身排汗量就较多,如果一味的运动,让自己多出汗,进而出现肌肉酸痛、疲劳等现象,这都是身体要求休息而发出的信号,这时就应该及时停止运动。

炎炎盛夏适合选择哪些健身项目呢?徐秋平说:“适合夏天的运动项目其实有很多,进行小强度的有氧运动是非常好的,例如游泳、羽毛球、慢跑、快走等运动项目,既能达到强身健体的目的,又可避免出现

中暑症状。而对于中老年人来说,则可选择一些慢运动,比如散步、轻体操、太极拳等。”

徐秋平还提醒大家,夏季户外健身一定要注意防晒,上午11时到下午4时是阳光最强的时候,紫外线强。因此,要尽量选择防晒系数较高的防晒霜。并要注意随时补充水分,少量多次喝水,以求达到补充水分和电解质的目的。

### 饮食以清淡少油为主

炎热的夏季,人体的新陈代谢,循环系统,消化系统消耗增加,而食欲却降低,导致吸收不良,因此限制了营养素的正常摄取,所有这些均有可能导致机体营养代谢紊乱,甚至引起相应的营养缺乏或其他疾病。

安庆市立医院临床营养科主治医师陈二花建议,夏季饮食调节很重要,可以多补充盐分和维生素的摄取,热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则,宜清淡忌燥热,值得注意的是,清淡不等于素食,素菜中虽然含有大量的膳食纤维及丰富的维生素,但缺乏人体必需的蛋白质。所以,即使在炎炎夏日也不要拒绝荤菜,可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品,关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法,不要做得过于油腻即可。另外可以多食一些具有清热作用的苦味蔬菜,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用,药食同源,苦味蔬菜是解暑开胃的佳肴。

陈二花说,夏季最好的补水是饮用凉白开,也可以选择喝绿茶、花茶、绿豆汤、乌梅汤等。最好不要喝太多的饮料,饮料中含有大量的添加糖,精制糖摄入过多易引起中间产物如蔗糖、葡萄糖的积累,而糖类的堆积可导致高血脂、高胆固醇等代谢性疾病。

## 今日高温“烤验”继续

本报讯(记者 程呈)虽然今年的高温天来得有点晚,但“后劲”十足。最近几天,天气基本上全都是“复制粘贴”,晴天加高热组合双双在线。太阳打从清晨升起那一刻起,就开始“闪耀”全场,且活力十足,威力强到能持续一整天。无论是遮阳伞还是防晒衣,在如此高温“烤验”下都招架不住了。昨日11时22分,安庆市气象台继续发布高温黄色预警信号,未来三天我市日最高气温维持在35℃以上,局地将达到或超过37℃,请大家注意防范。

今天天气几乎和昨天如出一辙,清晨最低气温高达28℃左右,万里晴空中阳光强势开场,少了云层的遮挡,太阳肆无忌惮地释放热量,烘烤大地。早上稍微出门晚点,就要被热浪熏得恨不得往回赶。到了午间,气温就轻而易举突破35℃高温线。躲避烈日最好的方法就是早出门,错开和太阳“上班”时间。另外,即便是老调重弹,还是要提醒大家,火辣辣的太阳热情无比,紫外线强烈,接下来的日子大家还要打起精神,做好防暑降温工作,注意补水、防晒,尽量避免在中午前后到户外活动。同时,晴热天气持续,洗晒晒最合适不过了,不妨把冬天的衣物、被褥等拿出来翻晒一下。另外,由于空气湿度较小,消暑少不了空调、电扇,务必注意用火、用电安全。

即使是让人难以忍受的高温天气,也有值得流连忘返的美景。细心的市民们可能发现艳阳高照模式开启后,天空在阳光的照耀下,显得分外的蓝。最近几天,举起手机,抬头随手一拍都是赏心悦目的“安庆蓝”,在炎热的季节下,治愈着人们的心灵。

## 出租车占用公交站台揽客存隐患

□ 记者 杨宏伟

8月13日,市民钱立海致电《安庆晚报》热线称,在宣城路老汽车站公交站台,每天都有不少出租车占用公交站台等客、揽客,造成公交车无法进站停靠,给上、下车的乘客带来不便。希望有关部门管一管。

钱立海告诉记者,他每天都要从老汽车站乘3路公交车到安庆市经开区上班,经常发现一些出租车长时间停靠在公交站台附近,有的出租车还停在公交站台中间区域进行揽客,造成一些公交车无法进站停靠,只能在马路中间上、下客,存在着较大的安全隐患。

接到钱立海的反映后,当日上午10时50分,记者来到老汽车站公交站台,发现此时正有四辆出租车并排停在公交站台旁边等客。看见

长时间无人上车,其中一辆出租车开到了公交站台中间位置,驾驶员下车向在公交站台候车的乘客招揽“有没有到怀宁高河方向的,上车就走……”

“公交站台是不能长时间停车的。”对于记者的规劝,这名出租车驾驶员朝着记者翻起了白眼,并小声嘀咕着:“多管闲事。”

等了近5分钟,这名出租车驾驶员看到无人搭车便驾车离开了。其间,共有3路、1路、13路等7辆公交车因出租车占道无法进站停靠,一些乘客只能在马路中间上、下车,与路面上快速而行的机动车擦肩而过,十分危险。

这个公交站台距离安庆市立医院不远,加上附近就是人民路步行街,这些因素形成了这一路段庞大的人流量和车流量。记者在采访中发现,蹲点拉客已成为不少出租车

驾驶员的习惯。

刚从安庆市立医院出来的市民张晓红告诉记者,她上午乘坐公交车带孩子来医院看病,到站下车时,公交车被出租车挤到了马路中间停车。她在下车的时候,差点被一辆经过此地的轿车给撞了。“每次来这里,都能看到路边等人的出租车。”

据正在此等客的出租车驾驶员李师傅介绍,他们等客的主要对象是从安庆市立医院出来的病人和家属,这些人群中不少来自县城。“接一笔‘小长途’比在市区跑车划算得多。”

记者随后将此事反馈给市交警支队二大队,孔君大队长表示,将对这一路段加大监管力度。8月14日上午,记者再次来到老汽车站公交站台,没有发现出租车在此停靠揽客现象,有交警不时地在该路段进行巡查。

**早说天气**



**近日安庆天气情况:**  
今日,晴天,山区午后局地有雷阵雨,28-36℃;明日,晴到多云,28-36℃。