

朝阳俩市民中暑紧急送医

医生建议：多喝含盐饮料

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者崔晋涛报道 昨日，朝阳市区最高气温达到39.6℃，朝阳县松岭门甚至达到了42.1℃。

朝阳市第二人民医院急诊科主任李健介绍，近日有两位朝阳市民因中暑入院治疗。

据了解，这两名市民均50岁左右，一名是工厂职工，因为工作环境以及高温天气导致“热痉挛”，另一名建筑工人，在给学校施工时，顶着高温，没有及时采取降温补水，同样发生了“热痉挛”。

经医院急诊救治，2人在1小时之内症状得到缓解，随后出院。

李健解释，中暑按轻重程度递增可分为：轻度中暑，热痉挛，热衰竭和热射病，这几种症状多在高温、湿度大和无风天气进行重体力劳动或剧烈体育运动时发病。

其中轻度中暑表现为乏力、大量

出汗、口渴、头痛、头晕、眼花，可以通过转移到凉爽环境，补充水分，身体降温等措施缓解，基本可以恢复。

“热痉挛”则要严重一些，患者会出现疲倦虚弱，皮肤湿冷苍白，肌肉剧烈疼痛。

“热衰竭”是在高温或强热辐射环境下，由于热引起外周血管扩张和大量失水造成循环血量减少，引起颅内暂时性供血不足而发生昏厥的疾病。也称热晕厥或热虚脱。一般先有头晕、头痛、心悸、恶心、呕吐、大汗、体温不高、血压下降、面色苍白、继而晕厥，通常昏厥片刻即清醒。

“热射病”是中暑中最严重的病症，会引发神经器官受损。是一种致命性疾病，病死率高。

“气温35℃以上，湿度较大的环境，重体力，持续高温作业，大量出汗，比较容易导致中暑。

新闻延伸 有中暑先兆 赶紧按这四个“解暑开关”

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者李文慧报道 今日为大暑节气。大暑小暑，上蒸下煮。进入大暑节气，就进入了一年中最热的时候。昨日中医专家提示，每年这个季节会集中出现两类病，一类是“热”出来的病，一类是“凉”出来的病。在大暑时节，一方面要防暑降温避免热病，另一方面还要注意避免贪凉，使寒邪趁机入侵惹病上身，少吃过于寒凉的食物。

辽宁省名中医卢秉久教授介绍，一旦出现中暑先兆和症状一定要及时就医，同时可以及时按以下4个穴位，以缓解和辅助治疗中暑。

1.内关穴

定位：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

作用：内关穴是中暑时保护心神

的重要关卡。

按揉方法：一旦出现中暑三大症——头痛、出汗、口干即可按揉。双手交替用大拇指点按内关穴各50次，以中暑症状有所缓解为佳。

2.曲池穴

定位：屈肘成直角，在尺泽与肱骨外上髁连线中点。

作用：按曲池可起到清泄暑热的作用。

按揉方法：一旦出现中暑三大症，先按揉内关再按揉曲池，即先防守再进攻。左右手交替用大拇指点按曲池穴各50次，以中暑症状有所缓解为好。

3.关冲穴

定位：此穴位于手无名指末节尺侧，距指甲根角0.1寸处。

作用：经常按压此穴可泻热开窍、

清利喉舌、活血通络的作用。

按揉方法：当出现头晕、头痛、恶心、口渴等中暑症状时，患者可用大拇指按揉此穴，可以用指甲尖掐，要有一定力度，要感到发麻胀痛，坚持1分钟。

4.少冲穴

定位：该穴位于小指末节桡侧，距指甲角0.1寸处。患者采用正坐、俯掌的姿势，此穴在小指指甲下边缘、靠近无名指侧面的边缘上。

作用：常按此穴可清热息风、生发心气、醒神开窍的作用。

按揉方法：一旦发现有中暑先兆，马上用右手的大拇指和食指，轻轻夹住，左手小指指甲两侧的凹陷处，轻轻揉按此穴位，以垂直方式。要慢慢地揉按，不要用蛮力。

烈日下的坚守

中午高峰期一小时出1800单 三位外卖骑手爬楼送餐中暑

烈日下的比赛场 衬衫袖子拧出水

昨日，沈阳的高温天气让外卖骑手的订单量明显增加，商家店铺的线上订单量出现上涨趋势，外卖骑手在热浪中奔波。高温加之“爆单”，无疑对外卖骑手体力是种挑战，为了限期内送达餐品，小跑、爬楼争取时间，多位外卖骑手昨日在工作期间出现中暑情况。

线上点餐量激增

酷暑天里，到了吃饭时间，很多人选择足不出户，拿手机操作点外卖轻松解决，这也促使外卖骑手送单量增加。昨日，惠工广场附近饿了么蜂鸟配送站长韩晓光介绍，当天中午11点半到12点半之间，仅仅一个小时出单量就达到了1800单，配送站内的110余位外卖骑手忙个不停，“天热了，客人都不愿顶着烈日到店就餐，都改成网上订餐了。”韩晓光说，“中午那一会，1分钟平均出单120个，比平时中午多了400多单。”

三外卖骑手中暑

除了工作时长，劳动强度高之外，高温天气下外卖骑手们面临的另一个难题就是如何及时补充水分，防止中暑。

骑手刘忠诚告诉记者，“大箱子里还要装上自己喝的水，像天气这么闷热，两大瓶水肯定不够，出去跑一趟，浑身上下都得湿透了。”

干外卖骑手这一行，没有好的体力根本吃不消，夏日送餐工作最为挑战的就是在中午高峰点，为了能够节省时间，不超时送餐，很多骑手选择步行上下楼，跑上跑下的过程中也消耗他们大量体力。韩晓光介绍，仅昨日中午，配送站就有三名外卖骑手出现中暑症状，“三名骑手都是因为爬楼梯赶时间，加上背单多而中暑的，已经给他们放假回家休息了，骑手工作确实辛苦，希望广大顾客也在特殊



虽然天气炎热，但载着两个保温箱的外卖小哥不想放弃任何一单。辽沈晚报、聊沈客户端记者 吴章杰 摄



仅仅过了半天时间，李想已将自带的冰镇饮用水喝下大半。辽沈晚报、聊沈客户端记者 吴章杰 摄

餐，其中有一份要送往盛京医院的水果捞，如果先送这份餐，其他四份肯定超时，离得远都不在一个区域，我心里正着急呢，这个客人打电话告诉我我不着急，晚点给她送也行，快两点送到她那，一点也没怪我，真挺谢谢这么体谅人的客人。”

昨日，饿了么提供的沈阳高温消费趋势官方数据显示，因为高温天气而选择三餐在家避暑点外卖的用户，他们在“高温周”一周订单量超过21单（日均单量过3单）。“外卖避暑用户”在沈阳有348位，其中最宅一位沈阳人近一周单量共43单，日均超过6单，可以说是资深外卖避暑用户了。

一天能喝三四升水

昨日8时许，已经将当天第一批快递包裹装上派件车的李想带上了前一天冻好冰的5升容量大水桶出发了。

沈阳的高温在上午10时前就已让人热得难受，此时，李想和同事已经奔波在送件取件的路上，“送件时感到最幸福的是能有个阴凉点儿的位置停车，借着树荫能缓缓。”

1985年出生的李想是沈阳市邮政公司三好街营业部的投递员。在平稳期，李想所在的快递点平均每天派送1200多件包裹，平均每人送120件左右。

面对酷热天气，李想的防暑方式就是“多喝水”。送好上午货后，李想早已汗流浹背，拿出车上的一大桶矿泉水喝上几口才能感到舒服些，为了尽快将货物送完，李想经常省去吃饭时间，“天一热就不感觉饿，不吃饭能挺住，不喝水太容易中暑，一天这个大桶，能喝个大半桶，剩下的水洗洗手巾，搭在脖子上，也能凉快一小会儿，今天打算午饭晚饭合成一顿吃了。”

辽沈晚报、聊沈客户端 记者王月宏

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者王琳报道 在今夏沈阳的第一个高温日里，2019年辽宁省大学生田径比赛暨2020年全国学生运动会（大学生组）田径项目选拔赛也在沈阳体育学院田径场如火如荼地进行。

“嗖！”当运动员掷出的标枪从空中划过，外场裁判员鲁俊华在保障自身安全的同时，还必须看准标枪枪尖的着地点。虽然昨日天气异常炎热，但由于裁判工作的需要，他必须保持视线不受任何遮挡，因此他一整天都没法戴帽子，只能任凭太阳暴晒，脑门的皮肤晒得黑里透红。

下午3时许，正是一天中最热的时候，女子乙组的9名运动员按照顺序，每人进行3次投掷。而每次投掷时，鲁俊华都必须站在场地内，一丝不苟地看着标枪从空中飞来；当标枪落地后，再迅速跑到着地点旁边进行标记，几乎每次他都要蹲下身，仔细地查看枪尖的落地点，不能有丝毫偏差，再配合测距员进行激光测距。

三级跳远场地内，每当有运动员跳完，工作人员都必须马上平整场地。

平整沙坑用的工具，手柄是金属的，板面是不锈钢板，重量约为5公斤左右。昨日下午3时30分，刚刚进行完的一组比赛中，有36名选手参赛，没人跳3次，共平整场地108次。

负责平整场地的工作人员，沈阳体育学院的两名学生。他们平时练习的体育项目，是铅球。在比赛间隙，他们躲到背阴处休息，才发现自己的脸和胳膊已经被晒得通红，衬衫袖子都能拧出水。