

## 防暑降温常识

## 1.中暑后如何自救？

如果劳动者在高温作业时，感到头晕、恶心、心慌等，那么很可能已经中暑。应及时辨别并做好相应的自救措施。

(1)应立即停下手头的事情，找个阴凉的地方休息。

(2)及时补充水分，但不要大口猛喝，应小口慢饮，以防加重心脏负担。

(3)解开领口扣子、领带、皮带等一些配饰，保持身体放松和周围通风。

(4)使用解暑药物。

(5)若休息后症状不能缓解，应及时求助并就医。

## 2.重症中暑如何进行物理急救？

(1)让中暑者平躺，在其额头及腋下放置冷水袋降温，用温水(25℃左右)浸湿布单并拧干，裹在中暑者的身上。

(2)10~15分钟后，打开布单并把中暑者全身擦干。

(3)中暑者苏醒后，应马上帮助其饮用清凉饮料(在紧急情况下，也可在白开水中加入少许盐代替清凉饮料)。

## 3.怎样合理饮水？

(1)平时就应注意补充水分，若等到口渴时，表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时身体已处于缺水状态。

(2)大渴忌过饮，应适当补充淡盐水，因为大量出汗后，人体内盐分流失过多，若不及时补充盐分，则会使体内水、盐比例严重失调，导致代谢紊乱。

(3)用餐前和用餐时不宜喝水，因为进餐前和进餐时喝水，会冲淡消化液，不利于食物的消化吸收。

(4)早晨起床时先喝一些水，可以补充一夜所消耗的水分，降低血液浓度，促进血液循环。

## 4.防暑降温功效显著的常见蔬菜有哪几种？

(1)黄瓜。黄瓜可利尿、消水肿。凉拌吃可以增加食欲、消腹胀，还可以解口渴，退干热。

(2)苦瓜。苦瓜含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等多种物质，它可以刺激唾液、胃液分泌，增强食欲，又可以去烦解渴，是消热防暑的佳品。

(3)冬瓜。含有人体必需的多种微量元素，人中暑时，饮食冬瓜汤有明显的疗效。把冬瓜切成小块擦痱子也有很好的效果。

(4)丝瓜。丝瓜有顺气健脾、化痰止咳、平喘解痉，凉血清热的功效，常吃可以治疗疮，解暑热。

(5)西红柿。在夏季，西红柿正当季，营养也最丰富，它同样可以清热解毒、平肝去火。

## 5.防暑降温功效显著的常见水果有哪几种？

(1)西瓜。西瓜性味甘寒。西瓜可缓解中暑、发热、心烦、口渴等状况。但胃寒、腹泻的人不可多吃。

(2)草莓。草莓不但好吃，还有药用价值。中医认为它有去火功效，能清暑、解热、除烦。

(3)桃子。桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之首。铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。

(4)梨。梨鲜嫩多汁，酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称。

(5)甜瓜。甜瓜富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、胡萝卜素等多种营养，有清热解渴，利小便，保护肝肾等功效。

节选自中国工人出版社《高温天气作业人员关爱手册》



## 山东电网启动有序用电措施

高温持续，电网负荷持续走高。7月25日，山东电网全网用电负荷达到6838.6万千瓦，连续第三天创出新高。青岛电网负荷达715万千瓦，潍坊电网负荷达到710.2万千瓦，成为首次突破700万千瓦的两个地区。7月24日，山东电网用电最高负荷达到6557.8万千瓦，7月23日的最高负荷为6476.7万千瓦，目前山东电网总体运行安全平稳。

为有效保障电力供需平衡，国网山东电力按照“保民生、保安全、保重点、保稳定”的原则，全力确保全省居民生活用电和涉及公众利益、社会稳定的重要客户用电需求，并根据经信委下达的《山东省有序用电管理实施办法》(鲁经信电力[2016]190号)和《2016年

## 该不该收？收多少？向谁收？

## 广州城中村向租户收门禁卡管理费受质疑

本报记者 杨召奎

本报通讯员 许接英

“出租屋新装门禁每个月要收2元管理费，我们觉得不合理。”近日，租住在广州白云区城中村的多名外来务工人员向记者表示，他们对有关部门的收费举措表示不满。日前，《工人日报》记者来到广州白云区进行了实地探访。

## 不交钱就进不了门

从事化工行业的小葛是来自河南的一名打工者，在广州白云区均禾街清湖村已租住10多年。7月12日上午，记者在清湖村牌坊处见到了小葛。他说，以前是房东自己装的门禁，交了押金与工本费后就可以使用。前不久的一天晚上，他下班回家刷门禁卡时才发现已失效，根本回不了出租屋。

“我打电话给房东，房东才告诉我，村里已统一更换门禁系统，要我第二天自己拿身份证去办理新的门禁卡。”小葛说。

第二天，小葛来到清湖村治保会，在交了20元押金、5元卡费后，治保会的工作人员告诉他，还需要缴纳每月2元的管理费。最终，小葛一次性交了半年的管理费后，才领到了新的蓝色IC卡钥匙。

“我问治保会凭什么要收管理费，他们说上面统一规定。”小葛说，虽然每个月2元的管理费数额不大，但城中村外来人口庞大，总额也是相当可观。

据记者了解，白云区登记在册的来穗人员158.9万人，出租屋83万套、10万栋，均为广州市第一。

在白云区夏茅一家鞋厂打工的阿文也向当地治保会交了一笔门禁卡管理费。“不交就进不了门，规定住多久，就交多少月的管理费。”阿文的房东还告诉他，整个白云区都是这样交费的。

## 各社区收费标准千差万别

《工人日报》记者了解到，目前白云区已在各社区全面推行新门禁系统。据当地媒体

此前报道，新安装的门禁系统可以将租户们的个人实名信息录入电脑，租户们凭新门禁进出出租屋，治保会的工作人员就可以进行实时监控，及时处置各种突发治安状况。该系统跟公安部门系统关联，以便对流动人员进行管理。新门禁系统推行以来，不少试点村镇的刑事案件，发案率都有大幅下降。

然而，面对这项利民之举，像小葛一样的不少外来务工人员却颇有微辞，大家的投诉集中在办卡押金和管理费方面，特别是每月收取门禁卡管理费。

据记者调查，对于管理费的收费标准，各个社区大相径庭。就拿小葛所在的均禾街来说，每张门禁卡收押金20元、管理费2元，而在白云区石井街道谭村租住的何先生在6月底更换了新门禁卡，他告诉记者，他所在的村委收取每张门禁卡30元押金。

记者梳理发现，白云区每张门禁卡押金收费标准最低10元，最高达50元，管理费多为每月2元~3元。有的明确押金可退，有的却含糊其辞。

令租户们诟病的还有新装门禁卡的使用

标准不统一，有的是出入都要刷卡，有的只需进门刷即可。租户何先生表示，他租住的地方出门不需要刷卡，让他很不适应，担忧无形中增加租户的安全隐患。

## 用于日常维护和升级改造

这项备受争议的门禁管理费是否合理？依据在哪？日前，记者现场走访了白云区多个街镇。

记者首先来到均禾街综治办，一名工作人员告诉记者，此收费按照白云区的相关文件，基于“谁受益，谁出资”原则收取，这些费用将用于门禁系统的维护，不过收取标准则由社区自定，“一般每个服务站24小时都有人值守，如果门禁卡坏了，随时上门维修。”

在白云区夏茅智能门禁管理中心，记者看到有不少租户正在办理门禁卡。在办理的玻璃窗口上，张贴着《关于对居住人员收取物业管理费的通知》，其中，收费依据一为《广州市物业管理暂行办法》，由物业管理公司以物

业式进行管理；二是收费的目的是补充公共管理经费的不足，不作为营业性收入，将全部用于门禁日常维护和升级改造、视频的维护和损坏配件的更换，以及出租屋管理等公共事务管理。

广州白云区门禁办此前也向媒体证实，目前所收取的费用由负责门禁建设维护的社区或物业公司来管理使用。

至于办理流程，现场工作人员告诉记者，只需要从房东处领取一份《同意领取IC卡钥匙通知书》，拿上身份证件即可办理，可以每月交，也可以半年或整年交。另外，安装新门禁，房东不需要掏钱交安装费，也不用交管理费。

不过，小葛质疑的是，他在交管理费的时候，社区只给了他一张没盖公章的收据，“社区收的钱用在了何处？为何没有公章？”

对此，广东君厚律师事务所江点序律师对记者表示，向公众收费应有一个公示和物价部门审批的流程。即使收费，这项因改造门禁系统而需要缴纳的费用也应该由房东来承担，而不是由租户来承担。

## 四川广安抓实留守儿童暑期安全教育

**本报讯** (高柱 通讯员廖何刘)7月22日，在四川省广安市广安区广福街道周家巷社区，广安区希望小学大队辅导员涂信菊给留守儿童上了一堂消防安全课，认识火灾的危害。

当日，四川广安区消防大队、广安区希望小学在该社区举办留守儿童暑期消防安全教育讲座。涂信菊通过视频展示、学生互动、唱消防安全童谣、火灾现场报警自救模拟等让社区留守儿童认识火灾、学会报警与自救逃生。

## “爱心歇脚点”为环卫工送清凉

**本报讯** (记者孙履海 通讯员贾广立)“谢谢！你们的‘清凉之举’真让我们感动……”7月18日，在国网枣庄供电公司台儿庄客户服务分中心营业厅的“爱心歇脚点”，几位环卫工人一边喝着温开水，一边向服务人员表示感谢。

为了让烈日下辛苦的“城市美容师”能吹上空调，享受清凉，该中心7个供电所营业厅设立环卫工人“爱心歇脚点”，增设了座椅和饮水机，放置了毛巾、清凉油、藿香正气液等常见防暑降温物品，方便环卫工人使用。

邱晔 摄

## 工地有了无线网

7月20日，中建一局烟台红星广场项目部的农民工用iPad上网。当日，中建一局和中国国海建设工会、中建总公司工会等领导带着健身器械、图书、食品、生活用品等慰问品送给在烟台红星广场项目工作的农民工，同时红星广场项目生活区实现了4G WiFi全覆盖。农民工在工作之余，将通过免费WiFi与家人实时连线。

项目负责人介绍，项目部有1000余名农民工，按平均每人每月使用1G手机流量、长途通话费50元左右计算，免费WiFi的开通能为每一位农民工节约话费100元，一个月就可节约通讯费10万元。

邱晔 摄

## 小药箱保高温作业工人健康

**本报讯** (通讯员姜泽鹏)针对铁路职工在户外高温烈日下作业容易中暑的实际，成都铁路局凯里车务段科学合理配置车间班组小药箱，及时把预防和治疗夏季中暑的相关药品发放到管内各车间、班组和岗位，确保职工身体健康。

该段专门为管辖的40多个火车站制定了小药箱管理制度，在备足各类常用药品和急救用品的同时，指定专人管理，定期对小药箱进行检查，查看药品消耗情况，及时进行补充与更换。

正因此，张绍勇还肩负起搅拌站的一项任务——新工地探路。

印象最深的一个工地算是江北龙头寺的工程项目吧。”张绍勇记得这是他探路以来遇到的最近的一个基坑，“自测足有三层楼那么高。下基坑的路面很窄，坡度很大。”那一次，张绍勇完全是驾着车，一点一点地挪动到坑底。

凡是接到一个新工地，运输车跑的第一趟必然要派老张去，他会详细记录运输路线，上道路交通存在的各种安全隐患，并将注意事项和领讲给其他同事。”中冶建工混凝土工程分公司江北站党支部书记宋涛说起张绍勇，赞誉有加。



## 勤学爱问业绩“常青” 爱打头阵被称“活地图”

## 开着搅拌运输车的全国劳模

来到中冶建工混凝土工程分公司江北站后，当他第一次钻进搅拌运输车的驾驶室时，发现自己虽然开了多年的车，但面对这个庞然大物，仍然是个愣头青。

“最开始有点不以为然，真正摸到方向盘，心里一下子就明白，这车和之前驾驶过的所有车都不一样。”张绍勇说，搅拌运输车离心力大、自重更重、转弯的角度和刹车的力度更讲究……

开不好就容易出事，搅拌运输车出事便是大祸，“必须多看、多问、多学、多想。”张绍勇说，驾驶这件事，没有任何捷径可以走。从

打工，当过乡企业办主任，回家后看准娃娃鱼市场行情好，多次赴陕西、湖南、浙江等国内知名娃娃鱼人工繁殖基地拜师学艺，学成后多方筹资，并从安福县小额贷款中心贷了50万元政府贴息贷款，与几名志同道合的村民一起成立了武功山大鲵养殖专业合作社。“致富不忘本，要富一起富。”在李树良的带领下，大源

村43户村民走上了大鲵养殖的致富路。

近年来，安福县通过加强动态监控，注重政策宣传，强化创业服务、落实扶持政策等措施，吸引了近万名农民工返乡创业就业，掀起了新一轮创新创业热潮，推动了县域经济的快速发展。

安福县出台了《关于支持农民工等人员

高位运行态势，全网最高负荷将达到6950万千瓦，出现在7月下旬或8月上旬，同比增长6.6%。度夏期间，山东电网将保持全接线、全保护运行。国网山东电力充分开展风险评估，加强应急演练。今年以来，他们组织各单位开展防汛演习、电网迎峰度夏联合反事故演习、大震灾害应急演练等各类演练211次，参演10953人次，均创历史之最，锤炼和增强了各层级的应急实战能力。

远电可解近渴。山东是能源消费大省，近年来电力供需矛盾日益凸显，大规模接受省外电力要求尤为迫切。国网山东电力先后建成500千伏辛聊双线、500千伏黄滨双线、±660千伏银东直流输电线路3条“外电入鲁”大通道。6月29日，山东首个特高压工程——锡盟至山东1000千伏特高压交流输变电工程正式投运，标志着山东电网全面进入特高压时代。目前榆横至潍坊交流工程等4条特高压输变电线路正在推进，并计划于2017年底全部竣工投运。(侯峰)

进入公司那天开始，张绍勇就把搅拌站的每一位同事都看成是自己的师傅，一有空就拉着他们进行探讨和沟通。完成当天的运输任务之后他也会思索一番，想想当天驾驶过程中有没有遇到什么新情况。

现在，张绍勇已经成为了一名师傅，也带了无数的徒弟，他还是会秉承着“多”的态度和原则。从2009年以来，张绍勇共计运输混凝土100万立方米，每年的运输量始终位列公司前三名，三次荣膺运量冠军，两次获亚军，三次第三名，成为公司驾驶员中的“常青树”。

如今的张绍勇，俨然是同事们心中的“活地图”，他的驾驶路线遍及重庆主城的各个区域，也遍及重庆所有的重点工程项目。“工作以来，张绍勇从未因为超速、违章而受过一次处罚；在每年公司定期查询GPS系统中，也没有一次超速记录。”在班长龚国金的眼中，张绍勇每次出车都是让人极为放心的。

张绍勇每次出车都是让人极为放心的。

张绍勇每次出车都是让人极为放心的。