

烈日炎炎 如何应对中暑？

怎样辨识和应对中暑先兆？

中暑先兆是指在高温作业场所劳动了一定时间后，出现头昏、口渴、多汗、心悸、注意力不集中等症，体温正常或略有升高。

发生中暑先兆后，应及时转移至阴凉通风处，补充水和盐分。通常短时间内上述症状即可缓解。

怎样辨识和应对轻度中暑？

轻度中暑除中暑先兆的症状加重外，通常还会出现面色潮红、大量出汗、脉搏加快等表现，体温明显升高，可达38.5℃以上。

应使轻度中暑者迅速脱离高温环境，到阴凉通风处休息；给予含盐清凉饮料。处理及时可在数小时内恢复。

重症中暑如何物理急救？

1 让中暑者平躺，在其额头及腋下放冷毛巾降温，用温水（25℃左右）浸湿布单并拧干，裹在中暑者的身上。

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（紧急情况下，也可在白开水中加入少许盐代替清凉饮料）。

怎样合理饮水？

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，此时身体已处于缺水状态。

大渴忌过饮，应适当补充淡盐水。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。

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。

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。

为什么夏季要多吃苦味菜？

夏季气温高、湿度大，往往容易使人精神萎靡、倦怠乏力、食欲不振。此时，吃点苦味蔬菜可通过其补气固肾、健脾的作用，达到平衡机体功能的目的。



苦瓜 苦笋 萝卜

节选自中国主人出版社《高温天气作业人员关爱手册》
整理：甘哲 制图：曲欣悦

“安全女神”查出危险品3万件

本报讯（通讯员薛超英）在湖南怀化火车站候车大厅进站口，有一群英姿飒爽、年轻漂亮的农民工女子安检队，她们身穿白衬衫蓝裤，佩戴“安全检查”袖章，镇守安检仪、安检门等，认真熟练地检查危险品。据统计，截至8月14日，她们近4个月来已查出易燃、易爆、危险物品共3万件，被旅客称为“火眼金睛的安全保护神”。

经过精挑细选持证上岗的这41名农民工“安全女神”4月19日由铁路公安所移交怀化车务段接管。近4个月来，她们为确保旅客安全，加强重点巡查，把好“五道防线”。

牡丹江站绿色通道助力学子返程

本报讯（通讯员苏淑君）8月以来，牡丹江火车站针对学生客流特点精心打造安检、售票、进站、候车、服务于一体的绿色通道，受到学生旅客的一致好评。

了解返校的短中长途大学生人数、方向和重点到站，为制定有效措施应对学生客流高峰提供准确依据；在售票厅开设学生专用售票窗口，在候车室开设学生专用检票口，减少学生排队购票等候时间；发动党员、团员利用休班时间组建服务小分队，提供咨询、引导等服务；组织有关干部职工认真学习各种客运应急预案，加强实名制验证验票工作人员的业务和服务技能培训，进站行包过机率达到100%。

融入·圆梦

打工家庭走出大学生

学子认为，个人的勤奋是学业有成的关键，而家庭关爱比物质条件更重要

本报记者 曲欣悦

“农村地区的孩子，越来越难考上好的大学……现在的状元都是这种家里又好又厉害的。”今年北京市高考文科状元熊轩昂日前接受媒体采访时说的一段话引起热议。

近日，一项针对全国高考状元的“2017年高考状元问卷调查”显示，40名高考状元中6位状元来自农村，其余85%的状元均是城镇户口。对于出身“寒门”的学子来说，他们是否已经输在了起跑线上？多位来自农村的“寒门”学子向《工人日报》记者表示，个人的勤奋坚持才是学业有成的决定性因素，而来自家庭的关爱对学业的帮助比物质条件更为重要。

村里走出的大学生

出身农村的刘能，今年高考以优异的成绩考取了南京一所985高校。“对于我们农村的孩子，学习是走出去最好的途径。”来自安徽铜陵的刘能，三年前从农村老家来到了城里读高中。在刘能看来，与成长在城市的孩子相比，资源上也许不如对方，但“学习主要在自己，如果想学，自己努力就好”。

陈思农是刘能隔壁班的同学，农村出身的他今年也考入了浙江一所知名高校。他记得上小学时，学校老师的水平十分有限，但他通过努力，在高中班级上，打破了农村来的孩子英语成绩不好

的刻板印象，英语成绩始终名列前茅。

陈思农觉得，这其中最重要的是“平台”作用。他所在的班级是年级里的“火箭班”：“农村的孩子靠努力可以攀上更高的平台。”陈思农也希望靠自己的努力，将来提升家里的经济水平，让外出打工的父母不要太辛苦。

王青山（应采访对象要求化名）是北京一所高中的数学系老师。今年37岁的他已经先后主持完成了多个国家自然科学基金项目。“20多年前，我连大学是什么都还不太清楚。”王青山告诉记者：“像北京的孩子，可能家门口就是一所大学。”他出生在山东省新泰市一个深藏在山中的农村。父亲在城镇打过零工，母亲以务农为生。

因家庭条件不好，保守的父亲曾经坚决不同意初中毕业的王青山继续读书。王青山是背着父亲找邻居借钱交了学费。为此，每年暑假他都要辗转好几个地方打零工，攒出下一年的学费。

在同村的孩子考上中专就能在当地有一份当教师的“铁饭碗”的年代，他靠勤工俭学一直读到了博士后，现在又成为了一名高校教师。在王青山当上了班主任之后，遇到因家境感到自卑的同学们，他也会拿自己的经历来鼓励他们。“好的家庭出身确实会给孩子的成长带来更多的机会。但坚持不懈这些有赖于个人努力的成功要素，再好的家庭条件也不能保证。”

关爱比家庭条件更重要

“2017年高考状元问卷调查”显示，高考状元

父母所从事的职业中，教师、公务员占比很高。“大多数高考状元的家庭环境确实不错，但我觉得这不能成为决定性因素。”刘能的班主任王丽娟说，今年她的班上以全校第一的成绩考上北大的孩子，就来自一个普通工人家庭，“学习成绩的好坏有很多影响因素。我觉得家庭的教育很重要，跟家庭条件没有绝对的关系。”陈思农的班主任阮芳老师也表示：“一般成绩好的孩子，家长都比较配合。”

中国青少年研究中心少年儿童研究所副研究员张旭东曾经访谈过一名湖南高二女生。父母双方在她上小学前就外出务工。她小学成绩不错，但上了初二以后成绩开始下降，到初三已经打算放弃学习。

“这时候，她的父亲回到家中住了一段时间。其间，父亲不仅经常与她交流，还与老师积极沟通。很快，她的功课就有了进步，最后考上了县重点中学。”张旭东表示，“儿童在学习上遇到困难没有人帮助，结果大不一样。父母的关心就是莫大的帮助。”

刘能的父母都是农民出身，学历只有初中毕业。父亲去外地打工赚钱，是家里的经济支柱，母亲则负责照顾儿子的起居生活，让他感受到关爱。

在北京一所初中教书的高薇薇告诉记者，他们班上有不少同学的父母都是外来务工人员，但这些父母对于孩子关心程度并不逊于北京本地孩子的父母：“他们都很愿意和老师沟通，有什么困难也会主动和我说，孩子的成绩也都不错。”

留守儿童学习需要帮助和监督

张庆敏老师在一所有农村中学任教，她的班上

有超过一半的学生是留守儿童，父母至少有一方在外务工。张老师坦言，这个年龄段的孩子普遍学习自觉性不高，成绩不佳的居多。

更令张老师忧心的是，她感到这些留守儿童父母对孩子的关心并不是“真的”关心：“只是表现在考试考得怎么样。”

“真正的关心应该是让孩子感到有归属，比如关心孩子成绩波动到底是什么，关注平时的学习状态，父母对于孩子成绩的关心不能以考试为周期。”阮老师说。

张旭东曾就留守儿童的受教育情况做过全国范围的调查。她发现，大多数留守儿童家长并非不重视教育，而是不知道怎么教育。“在农村家庭，父母是孩子学习的主要帮助者和监督者，但父母外出务工后，留守儿童学习缺乏帮助和监督成为突出问题之一。”

张旭东认为，父母应该加强与孩子情感上的沟通，不要仅仅关注孩子的学习成绩，还应该全面了解孩子的学习生活状况，“在外务工的父母要及时了解孩子在学习方面的具体困难，和孩子一起想办法解决，同时应该主动与老师联系，建立相对固定的联系周期。”

王青山现在已是两个孩子的爸爸，上午刚从英国开学术会议回来，接受完记者的采访，他下午就马不停蹄地陪着大女儿去上英语课辅导。“我会尽可能陪伴她成长。”

刘能妈妈也告诉记者，儿子上大学后，她不用再在家照顾他，会外出务工为儿子攒学费：“希望他能读到研究生。”

威海文登区：“农民工恳谈日”为农民工答疑解惑

本报讯（记者杨明清 通讯员夏丽萍）近日，威海市文登区召开了以“真情关爱农民工 就业保障暖人心”为主题的“农民工恳谈日”座谈会。会上，20名农民工代表就工作、生活中遇到的就业及社会保障问题等进行了咨询。

目前，威海新生代的农民工大部分正处在恋爱、结婚的黄金期，座谈会上，农民工代表咨询：他们工作调动时中间空缺时段怎样补缴保险？医疗保险的男女生育报销具体怎么办理？对此，威海文登区人力资源公共服务中心的工作人员都做了详细、耐心的回答。历时1个多小时的恳谈会，共帮助农民工现场解决关于社会保险、工资支付、技能培训、就业登记等意见20余条。

湖北钟祥加强厨师食品安全培训

本报讯（通讯员王正国）为预防群体性食品安全事故，加强夏季重点领域食品安全防控，湖北钟祥市食品药品监督管理局稽查局通过落实责任、强化宣传、加强监管等措施，开展了企事业单位食堂、建筑工地食堂、农村集体聚餐食品安全专项整治行动，着重加强对企事业单位食堂厨师及农村流动厨师食品安全知识培训，共培训136人次。

该局在各村组（社区）、广场、建筑工地等人口密集地方发放各类食品安全知识手册和集体聚餐食品安全注意事项300余份，引导广大人民群众科学安全饮食，增强食品安全风险意识和依法维权意识，有效预防夏季高发的群体性食物中毒事件发生。

苏州：“小候鸟”开始踏上返乡路

8月15日，小朋友跟随家长在苏州火车站候车。

江苏苏州是劳务输入大市，外来务工人员众多。随着暑期进入尾声，许多从外地“飞”来江苏苏州与在这里工作的父母团聚的“小候鸟”们又开始纷纷踏上返乡的旅程，开始他们的新学期生活。

视觉中国 供图

送政策 送岗位 送技能 送服务

延边铺就新生代农民工转移就业“快速路”

人，免费发放“春风卡”、维权手册、就业信息导报等宣传资料91555份，实现农村劳动力转移就业4522人。同时，延边州还在各基层平台设立咨询台，悬挂宣传条幅，发放“就业创业联系卡”“就业创业便民卡”等各类政策宣传材料，为群众“送政策、送岗位、送技能、送服务”，营造了新生代农民工转移就业工作的良好氛围。

据介绍，今年“春风行动”期间，延边州共举办现场招聘会118场，提供公共就业创业服务15700

人，免费发放“春风卡”、维权手册、就业信息导报等宣传资料91555份，实现农村劳动力转移就业4522人。同时，延边州还在各基层平台设立咨询台，悬挂宣传条幅，发放“就业创业联系卡”“就业创业便民卡”等各类政策宣传材料，为群众“送政策、送岗位、送技能、送服务”，营造了新生代农民工转移就业工作的良好氛围。

人，免费发放“春风卡”、维权手册、就业信息导报等宣传资料91555份，实现农村劳动力转移就业4522人。同时，延边州还在各