

聚焦

炎热夏日，市民避暑有“凉”方

本报记者 魏 涛 文/图

用“桑拿天”“高烤天”来形容今年夏天的高温天气再贴切不过了。城市的每一个角落热浪滚滚，人们在太阳底下站那么一会儿，就浑身汗涔涔的。运城人真切地感受到了今年夏天高温的威力。

面对持续炎热的天气，市民们并没有叫苦连天，在兢兢业业做好本职工作的同时，想各种办法觅凉。连日来，记者走访了城市的多个地方和场所发现，人们用智慧探索着各种独特的避暑方式，寻找适宜的“避暑”地方：有的人选择去游泳馆里畅游一“夏”；有的人选择暂离喧嚣城市，到有山有水有清风的景区享“清凉一夏”；有的人选择来到商场、超市休闲购物享受清凉；有的人选择在图书馆、爱心驿站看书学习、纳凉休息……大家选择自己喜欢的方式进行避暑，悠然度夏。

◆ 党群服务中心
获取精神食粮的凉爽基地

正值三伏天，白天的高温时段令人闷热难耐。夏日的清凉可能是空调房里的冷气，可能是一个随时可以歇脚纳凉的地方。面对高温天气，中心城区的党群服务中心、沿街的河东驿站、公园广场的爱心驿站等公共场所，成为市民纳凉休息、看书学习的理想之地。

7月22日，大暑节气，室外气温高达36摄氏度。一进盐湖区党群服务中心，一股凉爽的气息扑面而来，瞬间冲淡了全身的燥热。在盐湖区党群服务中心，整洁有序的图书阅览室、安静舒适的自习室、便利的文化活动室吸引不少市民前来学习、纳凉。高温下的党群服务中心已然成为运城市民学习阅读、纳凉避暑的好去处。

图书阅览室图书丰富，吸引了不少人，有的看书，有的学习。市民张女士说：“气温太高，放假的孙子不能在外面活动，宅在家里又嫌闷，就想着不如带他来看看书，趁机培养他阅读的习惯。”

正值暑假期间，盐湖区党群服务中心设立的自习室成了学生们的最佳学习场所。在长治医学院读书的文晓东准备参加明年的研究生考试，想利用暑假认真学习，便搜索了家附近的图书馆，发现盐湖区党群服务中心环境氛围很不错，还有免费自习室，于是他最近一有空就会来这里学习。“这里服务设施完善，提供饮水，可以充电，还有不少和我一样备考的同学，学习氛围浓厚，在这样的环境和氛围下学习，特别有感觉。”文晓东说。

盐湖区党群服务中心不仅是市民纳凉好去处，更是一个增长知识、接受革命传统教育的绝佳场所。盐湖区党群服务中心还设置了



暑期学生在游泳馆内参加游泳培训课程，既能享受清凉也能学到游泳技能。

健身房、排练室、乒乓球室、观影室等各种功能室，满足不同市民群众学习、休闲、娱乐、健身的需求。同时在周六、周日，还会在红色放映厅免费播放电影，使市民群众在享受清凉的同时受到红色革命精神教育的洗礼。

据了解，无论是奋战在一线的户外工作者，还是普通市民，或是放暑假的学生，都可免费进入盐湖区党群服务中心享一份清凉。

◆ 爱心驿站
撑起夏日的“遮阳伞”

“真凉快呀！驿站就是好，热了能乘凉，累了能歇脚，渴了有水喝，手机没电了还能给手机充电。”在中心城区的河东驿站，进来休息避暑的市民张剑说。

据了解，入夏以来，为了让坚守岗位的环卫工人、快递员、外卖员等户外工作者安全度夏，全市的河东驿站、爱心驿站持续运转，为广大市民群众撑起了防暑降温的“遮阳伞”。

进入河东街驿站，仿佛进入了一个清凉的世界，远离了外界的喧嚣和炎热。驿站内可供休息的椅凳、看书学习的长桌、贴心的冷热水供应、干净整洁的卫生环境，让人们在凉爽中享受一份恬静。

炎热的天气里，路过驿站的市民，也会选择进来避暑乘凉，有些市民坐在里面安静休息，有些则会挑选感兴趣的书籍看，也有复习功课的学生。当天，河东东街驿站里坐了不少市民，记者观察发现，除了上了年龄的老人，剩下多以学生为主，有的在复习考研资料，有的在为职业资格做准备。“这里真是能静下心来学习的好地方！”来自山西财经大学的晋同学说，自己放暑假回来，和姐姐想找个安静的地方一起复习功课，发现家附近的河东驿站就很适合，这里空调开放，热水免费，室内安静，环境干净整洁，最近有空就会过来学习。

◆ 图书博物馆
获取知识的清凉港湾

清凉的图书馆、博物馆不仅是市民纳凉的好去处，更是一个增长知识、拓宽视野的绝佳场所。

令人凉爽的冷气，沁人心脾的音乐，恰到好处的灯光……7月22日，记者走进位于中心城区的河东书屋，书室内坐满了人，还有不少孩子席地而坐，捧书而读。

买上一杯饮料，找一个舒服的座位，摊开课本开始温习……高中生小陈和同班好友们如约在中心城区河东书屋碰头。

“我们几乎天天来这里报到。”小陈告诉记者，“一个人在家里很无聊，去户外玩又太热，所以和同学约好到书店里做功课。在清凉环境里大家都在认真地看书、学习，气氛很好。”

在一旁为儿子挑选课外书的张女士看见小陈跟同学们认真做作业、讨论功课的样子，表示回家会建议自己儿子也这样做。“这么热的天让孩子到这里来学习，既安全又能避暑，孩子也不会觉得闷。”

在读书屋里，看书的人还真不少，其中多数是学生，此外还有年轻家长和白发苍苍的老人。

带着孙女来的张阿姨表示：“活到老学到老。天虽然热，可在这书屋里翻翻自己爱看的书，比跳进游泳池还凉快！”上初中的孙女对奶奶的选择举双手赞同：“在这里吹着空调享受精神食粮，比和同学逛街更有趣。”

在刚刚晋升为国家一级博物馆的运城博物馆里，馆内的空调设备为游客参观时提供了舒适的温度，让人们在凉爽中享受文化的熏陶。

“一件件文物历经岁月的洗礼，散发着夺目而迷人的光彩。步入其中，仿佛穿越历史尘埃，

感受萦绕在心中的文化气韵。”市民吉明哲说，“这里环境好，不仅可以免费参观，还有特别舒适的温度，一进入展厅就觉得里面很凉快。这样的环境不仅能让人感到舒服，还能陶冶情操，增长知识。”

◆ 水上乐园
消暑度夏的畅玩乐园

在这个持续的高温季节里，水上乐园凭借其清凉和丰富的水上娱乐项目，成为了人们消暑度夏的热门选择。记者走访了我市几家水上乐园，发现前来游玩的市民络绎不绝。

走进闻喜县晋水湾水上乐园，一片欢快的景象映入眼帘。泳池中，大人们带着孩子们在水中嬉戏，感受着水浪带来的清凉与刺激；造浪池内，巨浪起伏，人们或冲浪或戏水，尽情享受夏日的乐趣。

除了传统的泳池和造浪池，水上乐园的其他游乐设施也是吸引游客的一大亮点。色彩斑斓的螺旋滑梯、惊险刺激的漂流、适合儿童的亲子水城……这些设施不仅满足了不同年龄段游客的需求，更让人们在游玩中感受到了无限的快乐。

此外，游泳馆也是市民消暑的重要场所。在游泳馆里清凉的水波、舒适的环境，让人们在炎炎夏日中找到了一丝凉爽与宁静。近日，记者走访了中心城区多家游泳馆发现，各游泳场馆迎来一波小高峰，游泳的市民较平常明显增多不少。

在中心城区一家游泳馆内，记者看到孩子们穿着五彩斑斓的泳衣，兴奋地跳跃着，准备投入水的怀抱。他们的笑声清脆悦耳，为整个游泳馆增添了几分生机与活力。泳池中，游泳爱好者们畅游其中，享受着水带来的清凉与畅快。游泳馆的工作人员则忙碌地维持着场内的秩序，确保每一位市民都能在这里度过一段愉快的时光。另外，游泳馆还开设了游泳培训课程，针对不同年龄段的市民提供个性化的教学服务，让大家在享受清凉的同时，也能学习到游泳技能。

◆ 商场超市
吃玩购一站式的纳凉享受

高温酷暑之下，各大商场、超市冷气十足，再加上吃饭、购物一站式解决，成为市民的首选。

“孩子在家待不住，外头又热，几乎天天逛超市。”市民刘大妈说。7月22日中午，在中心城区东星上超市记者发现，像刘大妈这样的“乘凉族”不少。

对此，商家也不愿放弃这样的机会，在超市划定区域设置儿童乐园。“孙子很喜欢到这里玩，好几次都是从上午玩到下午，有时候午饭就在超市买点熟食吃。”一名在外等待的家长说道。

在万达广场三楼大厅的室内儿童乐园，各个时段都能看到不少带着孩子在此玩乐的家长，大型海洋球池、积木搭建、沙池等，孩子们玩得也不亦乐乎。在商场内来回穿梭的电动小马上，一批又一批来乘车的“小乘客”络绎不绝。

“一到暑假，来玩的人就特别多，不少家长和孩子一待就是一整天。”在三楼的游乐区，一家室内儿童乐园的工作人员陈晶说。“暑假一直待在家里的话，大人孩子都无聊，商场里比较凉快，孩子们在游乐场里玩得也开心。”带孩子来商场游玩的家长张晚说，孩子玩饿了还可以到四楼去吃饭。

记者注意到，市民购物多选择在有空调设备的超市，购买半成品的副食品，由于天气热，许多市民不愿在家里开伙，而是从自家厨房逃到有冷气的餐馆里去享福，偷个懒。还有些人到这里并不吃东西，只是歇歇脚、纳纳凉。

资讯

市中心医院举办
“世界肝炎日”义诊

本报讯(记者 吴娜)近日，市中心医院开展了“主动检测、早发现、规范治疗，消除病毒性肝炎公共危害”的义诊宣教活动，旨在进一步提升全民病毒性肝炎防治意识，号召全社会积极行动，遏制新发感染，有效发现和救治患者，切实减轻疾病负担。

活动中，该院医务人员为参与者中有乙肝家族史的高危人群，免费进行乙肝表面抗原检查；对有既往输血史的高危人群，免费进行丙肝抗体筛查；对丙肝抗体阳性相关证明的人群，免费进行丙肝病毒RNA测定。同时，该院医务人员还向参与者详细讲解了相关的肝炎知识，其中包括导致肝炎的原因以及如何更好地预防肝炎。

此次活动，防治肝炎知识在群众中得到了进一步普及，提升了群众对肝炎的认识度，让群众不再谈“肝病”色变，进一步筑牢了群众的健康“防护墙”。

绛县卫健局组织开展
心理健康培训

本报讯(记者 乔植)近日，绛县卫健局邀请国家二级心理咨询师、运城市教育心理学会理事、讲师团优秀讲师张文晖，对全体员工开展了以“减压赋能，筑梦启航”为主题的心理健康团辅活动。

活动开始前，张文晖用两个团体小游戏调动大家的积极性。随后，引导成员们选择最符合自己当下状态的心灵图卡，辅绘画进行集体创作，并在小组内分享自己的创作意图，集群体之智慧共同完成小组作品。最后，各小组分别展示了本组的作品，对创作思路和作品内涵进行了介绍。

活动结束后，大家纷纷表示这次心理健康团辅活动内容丰富、形式新颖，在游戏中增进了团体归属感，增加了彼此间的信任，进一步增进了同事之间的友谊，提升了团队凝聚力，有效缓解了压力，放松了心情，也体会到了合作中追求健康、相互赋能的美好感受。

万荣县南张乡卫生院开展
中医药健康知识讲座

本报讯(记者 魏涛)近日，万荣县医疗集团南张乡卫生院开展中医药健康知识讲座，旨在进一步传播中医学思想，提高中医的认知度和影响力，使中医药保健知识更加贴近实际、贴近生活、贴近群众。

讲座邀请了万荣县人民医院中医科医务人员，以丰富的专业知识和临床经验，为现场群众详细讲解了穴位按摩的基础知识、常见穴位的定位与功效，以及如何将这些技巧应用于日常生活中。为了让群众能够更好地将所学知识应用于生活，该院工作人员精心准备了中医健康养生手册，并发放了洗衣粉、围裙等小礼品，受到了大家的热烈欢迎。

此次讲座120余人参加，发放礼品和资料200余份。此次讲座让群众进一步认识和了解到中医保健的重要性，学到的健康知识，从而提高自我保健意识。下一步，南张乡卫生院将继续关注老年人的健康需求，举办更多类似的健康讲座和活动，以促进老年人的身心健康。

垃圾分类误区
要避免

误区一：大棒骨是厨余垃圾。事实上大棒骨因为“难腐蚀”被列入“其他垃圾”，类似的还有玉米核、坚果壳等。

误区二：厕纸是纸，也可回收。厕纸、卫生纸遇水即溶，不算可回收的“纸张”，类似的还有餐巾纸、厨房用纸等。

误区三：吃完的花生壳算其他垃圾。吃完的花生壳应该算厨余垃圾。家里用剩的废弃食用油，目前也归类在厨余垃圾。

误区四：残枝落叶算其他垃圾。残枝落叶及家里开败的鲜花属于“厨余垃圾”，而尘土属于“其他垃圾”。

误区五：热水瓶胆和废旧灯管一样，属于有害垃圾。热水瓶胆本身是玻璃的，有一层很薄的水银，应该划为其他垃圾。另外，修正液之类，毒性不强，也可以归为其他垃圾。一般情况下，有危害性、传染性、易燃易爆的才划为有害垃圾之列，比如头发上擦的摩丝，里面有压力容器，易燃易爆；再比如过期的香水，里面的乙醇成分多，挥发快，这一类可以作为有害垃圾处理。 师王兵

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 涛 美编 冯满楠 校对 徐帆扬

暴雨防范知识要知晓

暴雨出行注意事项 不要贸然涉水前行，警惕井盖、下水道等，避开路面漩涡区域。独自前行时，应双臂前伸，重心后置在后脚上，用脚尖左右扫动探路，确认前方是平地后，再前行。多人同行时，可一人在前探路，另一人双手抓紧前者裤腰部位，前脚虚、后脚实地跟着前进。避开落地广告牌、变压器、电线杆等电力设备，涉水途中如果感到脚下发麻，应立即止步后退。

出行前如遇暴雨，应先检查车辆发动机盖和车门封闭情况，以及雨刷器、制动器等状况，及时排除故障。行车时要降低车速，保持车距，双手紧握方向盘，同时打开车辆雾灯警示后方车辆。选择排水能力较好的大路及环线公路主路，避开积水路段。路面积水不超过半个车轮，一般可正常通过。涉水行车需放慢车速，否则可能会进水熄火。车辆在涉水行驶过程中如遇熄火，应在水位还未完全上涨前快速撤离危险区域。请勿在车内停留等待救援，避免水位过高车窗自动锁死。若被困于车中，则需用逃生锤敲碎车窗逃生。

遇洪水、滑坡、泥石流这样避险 如遇洪水，应时刻观察水位情况，做好转移准备，按

照预先设计路线撤离，如无撤退路线，应尽量选择往高地逃生；不要沿着洪道方向逃跑，不要涉水过河；如避难的地方难以自保，要充分利用门板、木窗、大块泡沫等漂浮材料逃生；如被困，应及时与相关部门取得联系，报告方位，寻求紧急救援。

如遇山体滑坡，应向垂直于滚石前进方向或滑坡方向两侧逃离；可以在结实的障碍物下躲避，保护好头部，不要在滑坡的上坡或下坡避险。

如在上游发现泥石流，应设法立即通知泥石流下游村庄、学校等；不要在树上、低洼的谷底或陡峭的山坡下躲避、停留；要与泥石流垂直方向的两边山坡上跑。

城市内涝这样避险自救 选择高层建筑的平台楼顶、学校等距离较近、地势较高、交通较为方便、卫生条件好的地方躲避内涝。

户外遇暴雨应远离电力设施，避免设施漏电引发危险。家中如遇内涝积水，应及时切断电源、煤气阀。 张世彪



健康科普

身体疼痛别大意

背部中心牵拉痛 由于胰腺位于人体后背部偏下方的区域，胰腺肿瘤生成后，往往会压迫后方的神经丛，从而引起后背疼痛。建议高危人群每年做一次胰腺CT或者胰腺核磁共振筛查。

左侧肩部放射性疼痛 心脏是在胸腔中部区域偏左下的位置，心绞痛或急性主动脉夹层等心血管病发生时，可能会引起患者左边后背部出现疼痛不适。

下腰部疼痛 当发现下腰部区域、骶髂

部位有疼痛及明显僵硬，且不适持续了较长时间，在每天起床后疼痛情况尤为明显，简单活动后会缓解，这可能是强直性脊柱炎的症状。

腹部急性疼痛 如果突发腹痛，这往往是急性病到来的表现。比如突发中上腹部剧痛可能与急性胆囊炎、胰腺炎等疾病有关，如果是右下腹剧烈疼痛，则可能是急性阑尾炎、肠穿孔到来的表现，而如果是腹痛，还伴随恶心呕吐、腹泻等表现，则可能与急性胃肠道感染有关。 李建军

日常小毛病别忽略

嘴唇干裂、口角炎 出现嘴唇干裂、起疱等情况，是天气干燥、口腔黏膜病菌感染，或缺乏B族维生素造成的。如果是口唇感染，需要去医院寻求进一步帮助，而缺乏B族维生素，可以通过日常饮食补充。

食之无味、味觉减弱 出现食欲不振、吃啥都不香的状态，可能是精神不佳、身体衰老等原因造成的。但主要原因之一是缺锌。缺锌会让人免疫力降低，伤口愈合不佳。动物类食物，如红色肉类、动物内脏都是锌的极好

来源，建议日常补充食用即可。

头晕耳鸣、注意力不集中、易怒暴躁 缺铁早期，容易出现注意力不集中、记忆减退等不适，严重后会发展为缺铁性贫血，出现心慌等症。红肉、动物肝脏、动物血都富含铁元素，同时记得补充维生素C，以帮助助铁的吸收。

全身疼痛 关节疼、肌肉疼、腰疼、膝盖疼，尤其是老年人出现上述症状，又有骨质疏松、不仅缺钙，还可能缺乏维生素D。建议进行适当日晒促进皮肤合成维生素D。 王 玲