

大连市社科联(社科院)推荐栏目

统筹和协作推进我市的全民读书

本报讯(王亮)大连交通大学胡松撰文指出,为改善我市市民读书数量和读书热情不高的现状,需要政府统筹,各部门协作和全社会广泛参与。

市相关职能部门应根据中央相关精神,制定出适合我市实际情况的可积极促进市民读书的法规,用法律手段强制性规范市民读书的质与量。建设学习型城市,推动市民读书必须以市委、市政府为主导,在市一级层面率先成立学习型城市建设与市民读书促进委员会,下设推进办公室,形成市层面综合统筹、各部门协作的机制。分市、区、街道三级推进制度,充分发挥各级党委、政府的

执行效力。市政府绘制整体建设蓝图,明确指导思想,按需求、按规律、有重点的实施工民读书规划,并制定拟将实现的目标;颁布相应的保证市民读书计划全面实行的条例,确保此项工作得到法律保障。

众所周知,学习型城市建设是一项复杂的社会工程,受众群体涉及全社会各个层面的人群,单靠任何单一部门或政府之力是难以实现其目标和成效的。因此,市委、市政府统筹,各部门协作,全社会广泛参与,法律监管,才能完成市民读书高质高量、终身与书相伴的终极目标。

大力培养社会科学类社会组织

本报讯(井云)大连理工大学张志刚、郝慧慧发表文章强调,社会组织作为现代社会发展一支不可或缺的力量,大连市社科联组织主管部门应把培养发展地方经济所需要的社会科学类社会组织作为重要工作任务,切实为地方经济发展服务。

一是对于意识形态属性高、直接影响国家政策决策和执行方面的社科类社会组织,要坚持现有的双重管理体制。对社科类社会组织实行的双重管理体制是由我国的国体和政体所决定的,更符合我国现阶段的国情和大连市的实际经济社会发展水平,更适应社科类社会组织发展需要。

对大学生利用新媒体要加强引导

本报讯(运中)辽宁师范大学张春梅、周维撰文指出,对当代大学生使用新媒体的情况调查发现:对当代大学生而言,新媒体已经成为他们查阅资料、沟通交流、休闲娱乐的重要工具;大学生对社会主义核心价值观有一定程度的了解,但缺乏深入细致的了解;新媒体对大学生的学习生活影响较大,但大学生对新媒体的利用程度不高。

在此次调查中发现,较为突出的问题在于:第一,信息碎片化使大学生的核心价值观教育缺乏系统性。网络信息零散,缺乏系统性,大学生往往根据自身偏好选择性

地接受信息,其所受信息呈现蜂窝状,其结果就是核心价值观以“碎片化”的形式为大学生们所接受。

第二,良莠不齐的信息模糊了大学生的价值标准。新媒体为大学生提供了时代最新的内容,丰富了大学生的信息资源,而其中难免有大量质量较低的信息。这些都严重冲击了大学生的世界观、人生观和价值观,降低了大学生的价值标准。

第三,价值观教育的缺失,不利于大学生的健康成长。价值权威的丧失在很大程度上让大学生的心灵躁动,容易产生浮躁的状态,不利于大学生的发展进步。

完善大连国际运输通道建设

本报讯(克京)大连民族大学朱瑞雪、刘秀玲、张欣撰文指出,完善大连国际运输通道建设,需要加强运输体系建设,构建跨境物流服务平台。

首先,大连应加强运输体系建设。建造现代化港口,建设专业化大宗商品码头,以适应专业化船舶运输需求;扩展和优化海外航线线路,加大海外航线开行密度;加强铁路、海运公司和港口的合作,为客户提供快速和便利化服务;扩展国际集装箱班列开行线路,加大开行双层集装箱班列,释放运输能力;优化铁路网布局,建设北向和南向的高铁线路,连接蒙欧大铁路;同

时,还应加强其通向丝路沿线各地的空中通道作用。

其次,大连应构建跨境物流服务平台。应发挥大连在东北亚和欧洲货物往来中的重要枢纽作用,为日益增多的物流业务提供综合性服务;建设第四方物流体系,实现内外贸一体化。

再次,大连应加强电子口岸建设。提高各通关口岸的信息化水平,实现口岸信息数据资源共享;发起设立海上丝绸之路港口联盟,推动丝路沿线各口岸海关签订通关协议,实施“多点报关,口岸验放”,推动无纸化通关。

市中心医院一日
连收3名高温中暑者
并不只有暴晒才会中暑

记者昨日从大连市中心医院获悉,7月14日,该院急诊科先后接诊3位高温中暑患者,均诊断为热射病。该院急诊科主任纪颖说,3位患者年龄分别为62岁、77岁和93岁,均因发热伴意识改变前来就诊。到院时,体温明显升高,两名患者体温42℃,一名患者39℃,均意识不清,并出现不同程度多脏器功能衰竭。93岁老人到医院时已处于休克状态,并在急诊进行了心肺复苏抢救。但因病情过重,于7月15日去世。62岁患者在积极治疗后,意识恢复,体温下降,7月15日出院。另一位患者还在救治中,目前仍有低热症状,生命体征不稳,病情危重。

据医生介绍,热射病是中暑中最严重的一种,典型的临床表现为高热、无汗、昏迷。根据发病时患者所处的状态和发病机制,热射病分为劳力型和非劳力型两种。劳力型热射病多见于体育运动中,即长时间高强度剧烈运动后容易迅速发生。发生的时间一般是在夏天高温、高温天气、剧烈运动后,产热增加散热减少,出现散热障碍,导致体内中心温度过高,引发一系列脏器功能障碍,病死率较高。非劳力型热射病,主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少,多见于居住拥挤和通风不良的城市老年体衰居民,它可以在数天之内发生。

有人认为只有长时间暴晒才会中暑。其实不然,引发中暑的原因是多方面的,中暑的发生不仅与气温过高等密切相关,也与空气湿度有关。比如,人们在看似“凉爽”的闷热潮湿天气下,容易放松防暑的警惕性,这时即便人体大量排汗,热量也很难散发出去,如果不及时补充水分,体温会迅速上升,进而引发中暑。另外,高温来袭,空调成为很多人的避暑利器,但是空调的出现,使人们的热耐受能力普遍下降,对高温气候的恐惧感也在加大,一旦出现异常高温天气,高危人群就容易出现中暑,死亡率很高。

关注

近日持续高温高湿的天气,真有些让人招架不住了。对于生活在海滨城市的我们来说,海风习习、温度适宜可一直是引为骄傲的,咋就变成热浪滚滚了?酷暑考验着我们的身体和耐力,中暑的风险大大增加。如何判断是不是中暑?一旦发现身边的人中暑了,我们该如何进行急救?大连市友谊医院急诊科主任于晓然总结出一套“最实用防中暑指南”,为的是能帮您和家人健康、安全度过炎夏。

全民“高烤”中——
那些和中暑有关的事

如何判断是否中暑

高温天气、湿度大、通风差是中暑的3个外部因素。体温调节中枢功能障碍、汗腺功能障碍、水电解质丧失过多是中暑的3个内部因素。重症中暑包括3种类型:热痉挛、热衰竭、热射病。临床主要分两大类人群,一类为劳力性高温下体力劳动者、运动员等;另一类为老年人伴基础病或儿童,特别是伴有一些基础疾病的老年人,他们中枢体温调节功能差、汗腺功能障碍、液体量及电解质摄入量不够,加之高温、湿度、通风因素等,更易发中暑。

中暑表现也是多种多样的,如在高温环境下活动一段时间后,出现乏力、大量出汗、恶心、胸闷、心慌、头痛、头晕、眼花、耳鸣,动作不协调,站立不稳、体温正常或略高;或者出现皮肤潮红、灼热、体温升高,面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等周围循环衰竭表现,严重者出现肢体痉挛、晕厥、昏迷等表现;也可以出现横纹肌溶解、肾功能损害、呼吸衰竭等严重并发症。病人体温高、血白细胞高,有可能会误认为感染性疾病,如脓毒症,需要进行鉴别。昏迷等表现也需要与中枢神经系统疾病等进行鉴别。

一旦中暑怎么办

首先,要迅速脱离高温、高湿、日晒环境,至阴凉、通风处静卧,避免高强度运动



和重体力劳动,有条件的要将人置于空调环境,争取去掉衣物以助散热。神志清醒者要及时补充含盐清凉饮料,如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等,轻者经以上处理即可恢复。重症需要至医院诊治,除了监测重要的生命体征外,积极补充液体和电解质、降低核心体温是中暑治疗的核心。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温),争取在半小时左右将核心

体温降至39℃以下,同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况,早期发现并处置并发症。降温措施多主张采取物理降温,如将身体(头部除外)浸入4℃水中降温,但这种冷水会让神志清醒者感到非常不适,也要避免将体温降得过低。或者去除衣物,身上洒上温水,用风扇吹风加强蒸发降温。因为导致体温升高的机制不同,中暑的高热并不等同于炎症的发热即平时的发烧,因此不建议使用常用的解热药物如阿司匹林、对乙酰氨基酚等。另外,也不建议酒精擦浴。

远离中暑重在预防

人体对高温适应需要1~2周时间,当外界高温持续一段时间后,发生中暑的比例反而下降,而突然高温、高湿度,出现中暑的可能性会大大增加。改善高温、高湿的作业条件,加强隔热、通风、遮阳等降温措施,外出时注意遮阳,适当多喝含盐清凉饮料,不是口渴后才补充水分。注意饮食和休息,休息不足、疲劳和饥饿条件下也易发生中暑。使用空调降温,或多次到空调环境降低体温,即使短时间在空调环境滞留,也会大幅度减少热休克的发生,尤其是老年人和儿童、体弱等机体调节能力差的人群,但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。



健康零距离
微信号: wangy927@sina.com
责任编辑:王亚茹

帮你挂号

“丽霞健康工作室”每周二将帮读者挂两位我市知名专家的专家号,每位专家限号两个。要看病,不用去排长队了,只要关注@丽霞工作室 dnb 新浪官方微博,并转发@丽霞工作室 dnb 抢号微博,就有可能抢到你需要专家号。先来先得,请随时关注官方微博,私信通知。

今天挂大连医科大学附属第一医院专家号

挂号专家:

杨郁 内分泌科主任医师、教授。对糖尿病、甲状腺疾病等各种内分泌代谢病均有丰富的临床经验,主要研究方向为糖尿

病及其并发症的基础与临床。出诊时间:周一、下午。本期号源:7月24日。

尹进国 普外科主任医师、教授,长期

从事临床医疗工作,擅长治疗胃癌、结肠直肠癌及其他消化道肿瘤,甲状腺疾病,各种腹腔沟疝、腹壁疝等疾病。近年开展小切口甲状腺瘤根治术,临床效果好。出诊时间:周二下午;周二上午(特需专家诊)。本期号源:7月25日下午。

提醒

“桑拿天”身上易起疹子
两种便宜小药
特别好使

女性易得夏季皮炎

“桑拿天”湿热难耐,许多人身上莫名其妙地起了红疹,尤其是褶皱处,越挠越痒,红疹的面积也变得越来越大。大连市皮肤病医院皮肤科中医美容科主任刘俐说,这是夏季皮炎,是由于气候炎热引起的一种季节性的炎症性皮肤病。进入7月之后,随着气温升高、潮湿炎热,皮肤科门诊接待该病患者明显增多。主要表现为大片鲜红色斑,在红斑基础上会有针头至粟粒大小的丘疹、丘疱疹,会伴有剧痒,搔抓后可出现抓痕、血痂,日久会造成皮肤粗糙增厚,好发于躯干、四肢伸侧,常见于成年人,尤其是女性。

夏季皮炎也是一种皮肤过敏反应,其致敏原因可能与气候、环境、饮食、接触的物品等有关。此外,该病有明显的季节性,温度高、湿度大、出汗多会令病情加重,而随着天气转凉后症状便可自然减轻或消退。

这两种便宜小药
特好使

患上夏季皮炎该怎么治才管用?刘俐说,有两种价格便宜的小药对付夏季皮炎特别好使,它们是炉甘石和氧化锌。若症状较轻、面积不大,可自行早晚使用氧化锌,感觉痒时便可以适量涂抹炉甘石以达止痒效果。若使用此方法后2~3日病情仍不见好转,请及时到正规医院就诊,进行其他相关脱敏治疗。此外,日常有效预防也很重要。刘俐提醒,夏季天气炎热,宜穿着棉麻或真丝等纯天然、透气性好的衣服。要注意多喝水,但不宜选择含糖的饮料。尽量避免高温时频繁外出,做好防晒,注意室内通风散热,可进行室内除湿,以免身体出汗过多,注意个人卫生,保持皮肤干爽。