



雷暴天气暗藏健康威胁！ 如何科学避险？

新华社记者 李恒 董瑞丰

当前正值“七下八上”防汛关键期，华东、华北、东北等地强降雨和雷暴天气频发。除直接灾害外，雷暴还可能引发呼吸系统疾病发作、心血管事件增加等健康问题。专家提醒，不同人群健康风险各异，需科学防护、因人施策，提前做好应对准备。

雷暴天气健康威胁需警惕

雷暴天气的健康风险呈现多层次、多系统特点。最直接的危险是雷击，人在户外空旷区域、高地或水域附近时，易成为雷电的袭击目标。根据世界气象组织和其他相关机构统计，全球每年有2.4万至3万人因雷击而死亡、24万至30万人因雷击而受伤。

近年来，雷暴天气引发的雷暴哮喘备受关注。中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明说，雷雨前，空气湿度变大，让空气中本就聚集的花粉和霉菌孢子颗粒吸水后，体积进一步变大。当有雷暴时，花粉和霉菌被瞬间击碎，变成更为细小的微粒体进入人体下呼吸道，引发过敏性鼻炎，从而引起哮喘或导致症状加重。

此外，北京大学第一医院心血管内科副主任于扬说，雷暴天气气压骤变，易诱发急性心梗、脑梗等心脑血管急

症。老年人因机能衰退和共病状态更易受气候影响。研究表明气温、湿度变化可能引发生理指标波动及情绪应激。公众需提高警惕，出现不适及时就医。

专家还表示，精神健康敏感人群需对雷暴天气高度重视：雷暴时的声响和强光易引发焦虑人群惊恐发作；强风可能导致物体坠落、树木倒塌，加上路面湿滑，易造成意外伤害；雷暴引发的断电，还会威胁依赖医疗设备患者的生命。

科学防护因人施策

中国气象科学研究院副研究员刘恒毅说，面对雷暴天气，普通人群要密切关注天气预报，收到雷暴预警尽量避免外出。若在户外，应尽快寻找有完善防雷设施的建筑物躲避，远离铁塔、大树等；在室内则要远离门窗、水管，拔掉电器插头。

针对哮喘和过敏体质人群，张永明建议，雷暴天气前应关闭门窗，有条件的可以使用空气净化器，过敏体质的人群要备好相关急救药物，如硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂等。若出现喘息气促、胸闷咳嗽等症状，应及时使用吸入剂并就医。

“极端气候确实可能会加剧心脑血管疾病风险，但公众不要过度紧张，提前做好常用急救药物，避免情绪激动，

出现不适症状及时就诊。”北京大学第一医院心血管内科主治医师李锴印提醒，精神健康敏感人群可尝试深呼吸、冥想等放松技巧，必要时寻求亲友或专业心理支持。

依赖医疗设备的患者和家属同样需做好防护。于扬建议，一是根据设备电源情况保障电力供应，提前充电或准备发电装置等；二是备好设备故障应急包，如使用呼吸支持设备患者需备好管路、简易呼吸气囊，有起搏器植入患者可备用磁铁等；三是确保医疗可及，若发现依赖医疗设备出现异常，需及时就诊或启动医疗救援。

此外，照护者在照顾老人、婴幼儿及行动不便者时，应加强居家环境安全，如移除走廊障碍物防止跌倒、卫生间安装防滑扶手、密封电源插座等，提前规划避险方案，掌握常用急救方法及紧急转移路线。还要做到健康风险主动防控，如老人脱水、婴儿体温失调等，照护者需定期做好监测。

携手筑牢防雷安全网

雷暴天气的健康防护是一项系统工程，需要个人、社区和社会各层面协同发力。相关专家在接受采访时，就如何筑牢防雷安全网给出建议：

——在社区防控层面，应当建立分级分类的精细化管理机制。社区卫生服务中心可与物业联动，通过智能

手环等设备实时监测独居老人、心血管疾病患者等高风险人群的健康状况，确保他们在极端天气下能及时获得帮助。

——公共场所更需要加强标准化防护建设。根据我国建筑物防雷设计规范、技术规范、检测技术、雷电防护等相关标准，城市广场、体育场馆等露天场所应当安装雷电预警系统，并设置明显的避险指示标识。公共场所应完善防雷设施，并在雷暴预警时及时疏散露天区域的人群。

——气象服务的升级是防灾减灾的第一道防线。随着人工智能预报等技术应用，利用大数据分析实现预警信息向特定区域、特定人群精准推送，避免预警疲劳。同时，气象部门需进一步提高预警精准度和时效性，通过手机短信、社交媒体等多渠道发布实时预警信息。

——医疗机构应完善急救救治体系。三级医院需储备足量烧伤、电击急救治药品和设备，基层医疗机构重点培训心肺复苏等基础急救技能，定点医院建立“绿色通道+多学科会诊”应急机制。

专家强调，雷暴天气虽不可控，但通过提前准备和科学应对，绝大多数健康风险均可有效降低。公众应结合自身情况制定个性化防护方案，关键时刻才能化险为夷。

天热开车谨防“情绪中暑”

新华社天津8月2日电（记者杨文）连日来，多地出现持续高温天气。当进入如蒸笼一般的驾驶室、手握滚烫的方向盘时，有驾驶人可能会出现“情绪中暑”，“情绪中暑”也叫夏季情感障碍综合征。有研究表明，部分人群在夏季更易遇到“情绪中暑”，尤其当气温超过35摄氏度、日照超过12小时、湿度高于80%时，气象条件会影响到人的情绪，导致心理、生理上出现负面症状。

首先是克服烦躁。如遇到前车紧急并道或急刹车，应该谨遵“让速不让线”原则，采取制动而不是试图变更路线去避让前车。生气时可做几次深呼吸，或默念10个数字，让自己平复下来。保持经常通风很重要。如车内长时间开空调，会造成空气不流通，建议每隔一段时间打开车窗，注意适时通风，如遇堵车或心情不佳，可播放轻柔的音乐进行调节。行车中如感到困倦，应及时在安全地方停车，适当地休息一会儿，头脑清醒后再继续开车。比如中午，容易出现疲劳、打瞌睡，要保持足够的睡眠时间。民警提示，在小心强光刺伤眼睛的同时，不宜佩戴颜色太深的墨镜，会使得驾驶人对情况的反应时间延长，要科学选择太阳镜。

（上接一版）最近，上海市住建委正协同相关部门广泛征集民意，坚持“开门做规划”，加紧编制上海住房城乡建设管理领域新规划。

“在这次网络征求意见活动中，广大网民聚焦住房保障提出了很多有价值的意见建议。我们将积极采纳，不断满足人民群众对住房的多样化、多元化需求，让人民智慧真正转化为治理效能。”上海市住建委主任王桢说。

在内蒙古呼和浩特市区赛罕区山丹社区办公室里，社区负责人胡善媛正和网格员商讨解决居民的烦心事。“谋划好‘十五五’时期经济社会发展，说到底是为了让家家户户的小日子过得更好。习近平总书记强调‘要始终坚持以人民为中心’，我们将进一步畅通网民意见反映渠道，充分听取和吸收百姓诉求，确保民意征集不走过场、建议办理

不敷衍、政策落地见实效。”胡善媛说。

“总书记指出，要‘广泛深入地察民情、听民声、汇民智’，这为我们谋划乡村全面振兴指明了方向和重点。我们将继续走进入户讲政策、问收入、找需求，千方百计推动农业增效益、农村增活力、农民增收入，凝聚起推进乡村全面振兴的强大合力。”贵州省铜仁市沿河土家族自治县沙子街道金龙村党支部书记张正容说。

福建省宁德市委常委、组织部部长陈惠表示：“习近平总书记要求‘不断实现人民对美好生活的向往’，我们将把造福人民作为根本价值取向，全面落实‘四下基层’制度，走好新时代党的群众路线，落实落细党建工作联系点制度，认真倾听群众意见建议，着力解决群众急难愁盼，让发展成果更好更公平惠及全体人民。”

俗话说“十里不同风，百里不同俗”，风俗承载着人们对美好生活的向往。但随着时代发展，一些陈规陋习也给人们的生活带来了不小的负担。近年来，海西州积极推进移风易俗，让文明新风浸润千家万户。德令哈简约时尚的集体婚礼引领新风尚、百姓宣讲大篷车引导群众树立文明节俭新理念、积分超市激活善行、村规民约深入人心、红白理事会贴心服务、简办红白事减负担……海西大地，文明新风正悄然改变人们的生活，为幸福减负，为发展注入新活力！

从“旧习惯”到“新风尚”的变化背后，藏着什么样的故事？近日，海西融媒会客厅邀请海西州民政局干部王锐；德令哈市河东街道红光村党支部书记、村委会主任刘四军；德令哈市红光村村民赵万珊3位嘉宾一起聊聊移风易俗那些事儿。

记者：赵大哥，近几年红光村在移风易俗方面变化很大，您作为村里的一员，和我们分享一下，这些变化给大家的生活带来了哪些不同？

赵万珊：最近几年，我们红光村的两委响应党和国家的号召，给村里的老百姓办了许多的事实，把移风易俗直接办到家家户户。村里有红白理事会，如果家里有老人去世，红白理事会就会提供场地，购买所需物资，理事会桌椅板凳、锅碗瓢盆一应俱全，气、电、水均由村委会承担，不收一分钱。以前红白事在自家办，有些人家会觉得别人家办得好，自己家不比别家办得盛大也要与别家相当。酒席要有“八盘”“十二碗”“八大碗”，攀比现象非常严重。在村两委的带动与号召下，现在攀比现象越来越少，也给大家减轻了负担。有些人家过节或者老人贺寿也会来红白理事会办。

记者：刘书记，能给大家讲讲红白理事会从成立之初到现在的一些发展情况和推进过程中还有

哪些问题？

刘四军：红光村在全村父老乡亲的共同努力下，各方面发展得都不错。但是一些陈规陋习依然存在，不仅给村民带来沉重的负担，而且还会引发一些社会、家庭的矛盾。针对这些现象，我们就以红白事改革为突破口，修订了合理可行的村规民约，并成立了红白理事会。发动党员带头示范，引导村民慢慢地转变观念。刚开始大部分村民不理解、不支持、不配合。大家认为，这是传统的老习俗、老规矩，不愿意轻易改变。所以我们做了大量工作，包括平时搞活动，组织村民学习外地移风易俗带来的好处，组织大家算大操大办当中的经济账、人情账，慢慢的大家也就接受了。现在村民办红白事基本按村规民约规定执行，办得既简单、又与时俱进。同时，有些村民主动承担起

移风易俗宣传员的责任，这也是我们做这项工作到现在的转变。

记者：红光村作为全州乡村振兴的“文明样板”在移风易俗方面做得非常出色，除了成立红白理事会外还有哪些具体举措？

刘四军：我们在前期组织村民代表、党员，召开座

谈会、意见征求会，广泛征求村民意见，多次修改完善村规民约。现在的村规民约和平时遵守规章制度和评先评优、集体福利相互挂钩，形成强有力的约束力。推进村民“积分制”，把移风易俗内容细化到考核事项中。比如遵守村规民约，包括红白事简办、尊老爱幼、遵纪守法都有加分减分事项，一个季度评定一次，总分作为考量村民是否履行村民义务的基本标准，达到分值的村民给予奖励。同时，提供惠民便民措施，降低村民办红白事的成本。

记者：作为村里的带头人，您在推进移风易俗工作中是如何发挥关键引领作用的？

刘四军：首先要求村两委和全体党员带头示范，带头遵守村规民约和红白理事相关制度要求，有效形成引领示范效应。就以我个人来说，今年我女儿的婚事，前期我省略、简化了很多青海人的嫁女程序。从双方见面到最后，双方只举办了订婚仪式，婚礼所需花销由我和男方共同承担。我的考虑是：一方面降低女儿他们以后的生活负担，提高他们的生活质量；二来作为支部书记，也要在全村起带头作用。

记者：为了更好地推进移风易俗工作，咱们海西州出台了《海西蒙古族藏族自治州移风易俗促进条例》，王先生能给我们讲讲条例出台的有关情况吗？

王锐：为了将移风易俗更好地推进下去，根据2023年州政府立法计划，我们把移风易俗推进法制化，用法制手段约束群众，更好地规范做事。在2023年5月启动移风易俗立法工作。启动之初我们根据海西实际，到各乡镇、村里、还有市县，查阅相关资料，如《海西州志》《格尔木志》，有针对性的对哈萨克族马海村、具有蒙古族代表的德令哈市、乌兰县，还有藏族代表的天峻县进行实地调研。调研后通过发放调查问卷、访谈等形式，掌握一手资料。最终在2023年9月，形成移风易俗初步征求意见稿，很完善的将法律规定的、政府主导的内容，还有群众需要遵守的东西写进去。最终在2024年9月经省人大批准，法条在2025年1月1日正式颁布实施。

记者：刚刚赵大哥提到的接受度问题以及刘书记所说推进难的问题如何解决呢？

王锐：《海西蒙古族藏族自治州移风易俗促进条例》（以下简称

讲文明树新风



《条例》)第五条提到多部门联动机制。民政、宗教、司法等部门共同推进落实移风易俗。民政部门办理婚姻登记时，可以给群众宣传《条例》的基本内容，提高群众知晓度。同时，借助司法部门进行法治宣传。民宗部门引导宗教人士带头规范，做好移风易俗相关工作。《条例》第十六条建立监督举报机制，公开举报方式，让群众监督，通过社会监督减少落实难的阻力。《条例》第十五条将“积分制”写进《条例》，这是海西州在拟定《条例》时的创新举措，通过“积分制”法治化，引导群众遵守村规民约的同时，落实“积分兑换”。通过第十七条规定，通过文艺演出、发动媒体宣传报道，曝光移风易俗典型案例，让群众更好地遵守《条例》。

记者手记：移风易俗，是一场春风化雨的文明实践。移风易俗不是减法，而是幸福的重新分配。移风易俗不是“一阵风”，而是需要我们每个人共同守护的“文明火种”。让我们从一杯茶、一顿饭、一场婚礼开始，共同托起人间烟火里的文明新天地！

