

服务窗

多地开启“暴雨模式”，如何正确避险

本报记者 董泽扬 邵玉姿

入汛以来，多地开启“暴雨模式”，短时强降雨、雷暴大风等强对流天气集中多发。汛期出行有哪些避险要点？如何应对暴雨引发的山体滑坡等次生灾害？小雨天气是否无需防范？针对暴雨天气中可能遇到的各类安全问题，我们为您准备了一份避险指南。

步行外出切勿盲目涉水

“汛期降雨突发性强、局地性明显、瞬时雨量大，极易导致城市内涝、路面积水、高空坠物等安全隐患，稍有疏忽就可能引发人员被困、触电受伤等事故。”河北石家庄城区防汛办副主任范振龙说。范振龙提醒，汛期出行要遵循“遇雨不冒险、积水不盲行、高危不逗留、险情

速撤离”的避险原则。暴雨来袭，道路积水是常见险情。“桥下涵洞、下穿隧道、低洼路段是汛期高危点位。”范振龙提示，暴雨天气，路面积水可能掩盖井盖缺失、路面深坑、地下暗沟等隐患，步行外出时一定要不能盲目涉水。行走时最好放慢脚步、试探前行，避开水流湍急、路面出现

雨天行车如何确保安全

骑电动车、自行车出行时，遇暴雨大风要立即终止行程，尽快撤离到结构牢固的建筑或者房屋内避险。远离大树、广告牌、电线杆，不要涉水穿越积水较深的路段，避免电动车受潮短路、漏电失控，自行车倾倒等情况。

如果雨天驾车出行，需及时开启近

光灯、示廓灯，低速行驶，拉大跟车距离，平稳驾驶，避免急刹、急变道。途经陌生积水路段，水深超过轮胎一半时坚决绕行。如果车辆涉水熄火，不要二次点火，车内进水要果断弃车逃生，必要时可以破窗，始终坚持生命优先。

“暴雨常伴随雷暴、大风、冰雹等强对

流涡的危险地段。同时，涵洞、隧道等处地势低洼、汇水速度快，暴雨天气千万不要在这些地带避险，一旦误入积水区域，要迅速向高处撤离。

雨天，积水区域还易发生触电事故。道路两侧路灯杆、配电箱、户外线缆等遇水容易漏电。范振龙提醒，行经积水路段务必保持安全距离，切忌奔跑撤离，应尽量小步撤离至干燥安全区域，以防触电或者井盖陷落失足跌进下水道。

流天气，察觉天色骤黑、狂风骤起、雷声密集后，需第一时间撤离至安全区域。”范振龙特别提示，在户外要远离树木、广告牌、施工围挡、高空设施等易倒伏物体，不在高楼楼下、行道树下停留。雷雨天气不要在户外接打电话，触碰护栏、铁栏杆、路灯杆、广告牌钢架等金属设施。遭遇积水被困、树木倒伏等险情，严格遵循“先自救、再求助，保人身、弃财物”的原则，撤离至安全区域后再想办法求助。

地人求助。

“关键是要往高处走、往安全区走。”赵鹏杰介绍，村里指定的应急避险场所，通常是地势较高的学校、村委会、防洪楼等。

赵鹏杰提醒，如果在低洼易涝区域或山洪灾害易发区，要尽快向附近地质条件比较稳定的平整高地转移。撤离时切勿在危房、棚户、山体附近停留或避险，防止房屋坍塌、山体滑坡造成人员伤亡。

具体来说，跑的方向必须是垂直于水流或滑坡方向的两侧高地，绝不能顺着沟谷往下游跑，要避开沟谷、河道、房屋等危险区域。”赵鹏杰说，撤离时要丢弃一切重物，轻装快跑，不要回头观望，不要贪恋财物，优先保障人身安全，跑出去后也不要再返回取财物。如果实在来不及跑出危险区域，要迅速寻找身边结实的障碍物，如大树、巨石，蹲在其下方躲避，并注意保护好头部。

泡过的水井、水源（包括未开封的瓶装饮用水）可能已经被污染，千万不能直接饮用。被水泡过的粮食、食物要丢弃，避免引发肠胃疾病。

“崩塌、滑坡等地质灾害常有滞后性，往往发生在雨后。返家后要仔细觀察屋后山体有无新裂缝、新掉落的土石，一旦发现异常，要果断二次撤离，确保人身安全。”赵鹏杰说。

黄预警需减少外出、提前防范；橙、红预警要立即停止所有户外出行、作业活动。

群众需要改变“北方少暴雨”的认知，主动防范风险，时刻关注天气预警，树立主动防灾避险意识，提高防汛警觉性。

在乡村，收到暴雨预警后科学转移

“在乡村，收到暴雨预警后，不要心存侥幸，应停止田间劳作与外出，并注意当地发出的转移与撤离通知，尽快前往安全地带。”海南省应急管理厅防汛防风抗旱处（地震和地质灾害救援处）处长赵鹏杰提醒，如需转移，要向地势较高的转移安置点集结。尤其是住在低洼易涝区域、地质灾害隐患点及山洪

灾害易发区的村民，要服从安排，果断提前转移。

对游客而言，收到暴雨预警后，要立即中止一切山地、峡谷、水边活动，比如徒步、登山、露营、漂流等，尽快离开沟谷、河道、坡脚等危险地带，向坚固的砖混结构建筑或指定的应急避险场所撤离。如果对当地环境不熟悉，可以向本

地人求助。

“关键是要往高处走、往安全区走。”赵鹏杰介绍，村里指定的应急避险场所，通常是地势较高的学校、村委会、防洪楼等。

赵鹏杰提醒，如果在低洼易涝区域或山洪灾害易发区，要尽快向附近地质条件比较稳定的平整高地转移。撤离时切勿在危房、棚户、山体附近停留或避险，防止房屋坍塌、山体滑坡造成人员伤亡。

具体来说，跑的方向必须是垂直于水流或滑坡方向的两侧高地，绝不能顺着沟谷往下游跑，要避开沟谷、河道、房屋等危险区域。”赵鹏杰说，撤离时要丢弃一切重物，轻装快跑，不要回头观望，不要贪恋财物，优先保障人身安全，跑出去后也不要再返回取财物。如果实在来不及跑出危险区域，要迅速寻找身边结实的障碍物，如大树、巨石，蹲在其下方躲避，并注意保护好头部。

击、树枝断裂的“咔嚓”声等；山坡上出现新的裂缝，坡脚有土体松动、掉落，坡上的树木异常歪斜，电线杆、围墙突然倾斜变形等。

发现山体滑坡或泥石流的征兆，该如何撤离？

“要遵循‘横向快跑不回头’的原则。

遇到山体滑坡等次生灾害及时撤离

暴雨可能会引发山体滑坡、泥石流等次生灾害，识别这些灾害发生的征兆，能抢出宝贵的逃生时间。赵鹏杰提醒，应关注水、声音和山体植被的异常。例如，原本清澈的溪水突然变得浑浊，或者水量急剧增大或断流；山沟里传来类似火车轰鸣、闷雷滚滚的巨响，或者岩石撞

击、树枝断裂的“咔嚓”声等；山坡上出现新的裂缝，坡脚有土体松动、掉落，坡上的树木异常歪斜，电线杆、围墙突然倾斜变形等。

发现山体滑坡或泥石流的征兆，该如何撤离？

“要遵循‘横向快跑不回头’的原则。

暴雨过后返家有哪些安全隐患

“暴雨过后，并不意味着危险已经完全解除，返家时要‘先排查、再进入’，关注可能存在的安全隐患。”赵鹏杰提醒。进入房屋前，先站在远处观察墙体有无裂缝、倾斜，屋顶是否受损，地基处有无掏空的情况。如果看到屋外有断落的电

线，要立即远离，及时拨打电力部门电话求助，绝对不能用手去碰、用脚去试。

进屋后的第一件事，就是检查电线、插座是否浸水，有无电线掉落、裸露，燃气管道有没有破损、泄漏，千万不要贸然打开开关、开启燃气。被洪水浸

小雨天气是否无需防范

“极端降雨天气风险隐患交织叠加，不存在绝对的‘小雨无风险’。防汛避险从无‘小题大做’，只有‘有备无患’。”范振龙说，汛期灾害的特点

就是突发性强、破坏力大，短时小雨也可能引发连锁险情。他建议，持续关注气象蓝、黄、橙、红四级预警，根据预警等级合理调整出行计划。蓝、



6月23日，河北省承德市消防救援支队消防员在进行翻船扶正演练。当日，承德市消防救援支队在双峰寺水库开展水域救援实战演练。指战员们进行了救援舟艇编队行进、翻船扶正、落水人员营救等演练，以增强汛期水域应急处置和救援能力。

王立群摄（新华社发）

本版责编：程晨 白真智 闵方正

循烈士足迹 为生命护航

“军桥心跳行动”志愿服务队一年开展讲座200多场

本报记者 肖家鑫

2025年6月，第二十七批援坦桑尼亚中国医疗队队长张军桥因营救当地落水民众不幸牺牲。为纪念张军桥烈士，近日，山东第二医科大学发起“循军桥足迹 为生命护航”主题急救科普志愿服务行动，活动在我国多地以及坦桑尼亚同步展开。

山东第二医科大学将张军桥生前创建的“心跳行动”志愿服务队命名为“军桥心跳行动”志愿服务队。服务队重点围绕心肺复苏、自动体外除颤器（AED）使用等院前急救知识技能开展普及培训，自去年6月以来，陆续开展各类培训讲座200多场，服务群众1.4万余人。

山东潍坊市人民广场，“军桥心跳行动”志愿服务队面向市民开展义诊服

务与心肺复苏一对一教学。山东烟台，海风习习，张军桥的弟弟张海桥带着模拟人走进海边热闹的人群，像哥哥曾经无数次演示的那样，双膝跪地，为往来的市民和游客细致拆解心肺复苏的动作要领。江苏徐州，“军桥心跳行动”志愿服务队徐州站负责人薛航带领志愿者走进当地社区，将急救课堂搬到了居民家门口。针对社区老年人和未成年人较多的特点，薛航和队友们重点讲解了海姆立克急救法和防溺水知识。现场的孩子听得格外认真，一名初中生说：“今天才知道，救人不能光靠勇敢，更要靠科学。”

山东第二医科大学附属医院麻醉科副主任医师姚福旺介绍，服务队现

有志愿者897人。张军桥牺牲一年多来，一支支“军桥心跳行动”志愿服务队充分发挥医学院校专业优势，将理论教学与实操训练深度融合，面向学校师生、社区居民、企业职工等不同群体，系统开展心肺复苏、AED使用、海姆立克急救法等院前急救技能培训，用一次次扎实的动作演示、一场场动情的科普宣讲来纪念张军桥，沿着他的足迹，继续为生命护航。

在遥远的非洲，第二十八批援坦桑尼亚中国医疗队队长刘佳说：“听到当地民众在学习心肺复苏后用中文说出‘谢谢中国医生’时，我理解了军桥的坚持与担当。”跨越山海，只为同一个信念——循着张军桥的足迹，为生命护航。

浙江省杭州市余杭区健全创业支持体系

温情服务年轻人 成就创业梦想

本报记者 刘军国

在浙江省杭州市余杭区仓前街道A³OPC国际社区，不少年轻人正利用人工智能创业。作为杭州城西科创大走廊关键板块，仓前街道以46平方公里土地集聚6万多家企业，数字经济关键增加值达150亿元。眼下，“轻量化启动、低成本试错、高效率成长”的一人公司（OPC），吸引很多年轻人参与其中。

同样扎根仓前街道的林时昆，今年4月创办杭州睡愈良方健康科技有限公司，以心理学和人工智能硬件构建睡眠健康疗愈体系。“刚来就得到街道帮助，让我们安心创业。”林时昆说，依托社区支持，团队正加速线上青创服务布局。

一人公司，一人身兼创始人、技术官、运营官，依托人工智能工具，独立跑通研发、生产、运营、客服全链路。在A³OPC国际社区，开放式工位上，创业者们紧盯电脑屏幕，认真工作。这里拥有人工智能生成内容（AIGC）、人工智能医疗、具身智能、智能体开发等九大赛道，已吸引超100个项目入驻，80余家一人公司注册、30余家企业落地运营。

“以前开公司要租场地、跑手续、找合伙人，现在一台电脑、一个创意就能起步。”95后创业者陈铎深耕内容制作7年，曾做出20万以上粉丝短视频账

号。如今，他在仓前街道注册心理服务类一人公司，聚焦青少年心理与成人成长赛道。“当天就拿到营业执照，社区帮着精准对接资源、推荐客源。”陈铎说。

同样扎根仓前街道的林时昆，今年4月创办杭州睡愈良方健康科技有限公司，以心理学和人工智能硬件构建睡眠健康疗愈体系。“刚来就得到街道帮助，让我们安心创业。”林时昆说，依托社区支持，团队正加速线上青创服务布局。

一人公司蓬勃生长，离不开肥沃土壤。日前，仓前街道发布《OPC服务十条》，给予注册、获客、融资全链条支持。仓前街道还为创业者定制算法优化、场景对接、商业变现方案。此外，该街道还推出专项扶持计划，集成研发补助、算力券、贷款贴息等，大幅降低创业门槛。

不止政策赋能，社区更打造“上下楼即上下游，左右邻皆合伙人”的共生生态。A³OPC国际社区设立一人公司学院、技术开放麦，定期举办沙龙、培训，促进跨界碰撞。

创业者柴陆健聚焦搭建一人公司

垂直社群，提供资源对接、订单匹配等服务，已链接数百位创业者。创业者雷济鹏带领团队从建筑可视化转向人工智能文旅宣传片与短剧制作，20人团队正打造原创知识产品。从一个人的奇思妙想到一群人的共生共赢，他们成为人工智能时代青年创业的生动缩影。

青年与城市双向奔赴，余杭区温情服务创业梦想。创景社区改造党群服务中心为众享空间；梦创社区设立调解工作室，解决企业难题318个，开设暑期成长营。国网杭州市余杭区供电公司推出“流动式电力驿站”，上门提供用电咨询、能效诊断，降低用能成本。

“一人公司不是孤军奋战，而是生态共生。”仓前街道党工委书记沈萍表示，一人公司兴起是数字经济与人工智能发展的结果，将持续完善生态，让更多年轻人安心创业，加速培育新质生产力。

稳就业在行动

华北水利水电大学 重塑水利学科体系, 创新人才培养模式



华北水利水电大学龙子湖校区教学楼群

自2018年起，华北水利水电大学以打造“水利类跨学科协同体”为主要理念，突破传统单一学科培养模式的局限，探索出一条契合行业特色的高校研究生教育改革路径。

主要理念融合：打破并列，走向交融。面向数字孪生流域等水利新业态对复合型人才的需求，学校构建“水利+”三圈层学科生态，以水利工程为中心，布局4大交叉学科团组强化特色，拓展N个协同学科筑牢基础，形成“1+4+N”跨学科协同体。同时，凝练出“一核筑底、双擎驱动、三脉贯通、四链耦合”培养模式——以学科前沿与重大工程为双轮驱动，贯通学科内源、科教校内、产教校外三方面，推动教育链、人才链、产业链、创新链深度衔接。

学科内源融合：打破壁垒，重构体系。2024年6月，学校成立卓越工程师学院，实行理事会负责

制，由中国三峡集团与学校担任双理事长单位，联合水利部黄河水利委员会、南水北调集团等26家单位和企业，构建跨学科、跨院系、校企协同的管理架构。开发“水利+”交叉课程，推行“双师同堂”，将国家水网建设等重大工程难题融入课程设计与论文选题，在多学科融合中锻造实战能力。

科教校内融合：细化目标，涵养生态。学校建立跨学科导师组，以知识图谱细化培养目标，构建“基础实验—专业实训—交叉创新—工程实战”四阶梯进链。依托野外科学观测站、数字孪生黄河工场等平台，研究生参与黄河水沙运动观测、流域生态修复等科研实践，实现工程育人、人才赋能相辅相成。同时，秉持“情系水利、自强不息”的办学精神，通过课程思政、顶岗实习、榜样引领筑牢价值根基，并与中国三峡集团等建立定向培养机制，形成“招生—培养—就业”一体化闭环。

产教校外融合：强化合作，激活动能。学校实施“企业出题、校企联合立项、研究生揭榜”机制，学生入校即入团队。与中国三峡集团等共建联合培养基地60余个，推行“知识更新—实践锻炼—技术攻关”三段递进培养。聘请1600余名行业导师，建立双向考核机制。将工程实践、技术标准、发明专利纳入学位成果认定，强化工程能力考核权重。

数据来源：华北水利水电大学



华北水利水电大学龙子湖校区中轴广场

·广告·