

网上有关防暑降温话题热度高

应对高温有实招

本报记者 潘旭涛

连日来，互联网上“高温”相关话题热度不减。网友们分享自己的防暑降温攻略，致敬炎炎烈日下的劳动者。

上线防暑指南

高温来袭，网上各类防暑指南纷纷上线。

人民网微博发文科普消暑知识：使用空调时，室内外温差以不高于10℃为宜；饮用温开水可促进人体排汗，将体内热量带出，达到消暑降温的目的；建议采用匀速、小量、间断的补水方式，小口喝、缓慢咽。

新华社微信公众号发文提醒：儿童尽量在早晨或晚上进行户外活动，在户外玩耍时最好待在阴凉处；孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内；慢性基础性疾病患者要主动、多次、适量饮水，不要感觉口渴才喝水，若因疾病限制饮水量，要及时询问医生合理的饮水量。

央视新闻客户端发文介绍中暑后的正确处理方法：迅速脱离高温环境，转移至阴凉通风处休息；补充液体、淡盐水；人工散热，用湿毛巾冷敷、冰敷腋下等；重症中暑需及时就医。

在“高温”相关话题下，网友们分享了自己的消暑妙方：“外出时带一瓶淡盐水或者运动饮料”“绿豆荷叶汤，消暑又解渴”“饮食清淡些，多吃蔬菜、水果”……

关爱户外劳动者

连日来，相关部门多措并举关爱户外劳动者。

据人民日报客户端报道，自进入6月份以来，山东省滨州市灵活调整环卫工人作业时间及作业模式，尽量避免最高温时段作业。高温时段以快速保洁和机扫保洁为主，最大限度使用机械化作业替代人工作业。滨州市城市管理局局长马建靖说，日最高气温达到35摄氏度以上、37摄氏度以下时，环卫工人采取换班轮休，电动



四季养护车、电动快速捡拾车巡回冲洗、捡拾保洁，而且连续作业时间不得超过6小时；日最高气温达到37摄氏度以上时，道路保洁人员户外作业时间累计不得超过4小时，11时至15时停止清扫保洁工作。

据新华社客户端报道，天津市为烈日炎炎下的工作人员送去清凉。下午两点，外卖员刘杨上午的派送任务接近尾声，汗珠顺着脸颊滑落，他走进天津市北辰区集贤里街道红云新里社区的“爱心驿站”里，稍作休整。凉风习习，一碗绿豆汤下肚，十分解暑。“我跑的区域有很多这样的‘爱心驿站’，有空调、有水喝。”刘杨笑着说。“高温天气下，我们会免费提供水、绿豆汤，还有藿香正气水、清凉油、冰袖等防暑降温物品，附近的户外劳动者，都能来驿站享受服务。”红云新里社区党委书记杨文静说。

据经济日报客户端报道，高温天气下，西延（西安至延安）高铁15标项目部制定了防暑“凉方”，为施工现场及员工住宿、休息区配备了28台冷风机、100余台空调，并不间断供应藿香正气水、西瓜、绿豆汤等。同时，采取“忙两头、歇中间”错峰施工方式，所有作业点工人避开12时至15时的高温时段。

在微博上，网友们留言表达对户

稳定。

当前，电煤供给充足，水电、风电、光伏等清洁能源也“大显身手”。

据人民日报客户端报道，在甘肃省平凉市，华能华亭煤业销售运输公司经营管理部部长宋军介绍：“高峰期每隔七八分钟就有一辆运煤车从这里出发，6月1日至10日，外送煤炭量超54.1万吨。”该企业提前建立了迎峰度夏电煤供应应急协调机制，加强装车组织及运力协调。5月30日，西南地区首座百万千瓦级大型抽水蓄能电站——国网新源重庆蟠龙抽水蓄能电站全面投产发电；6月1日，中国华电青岛燃机工程6号机组168小时试运行一次成功，与同等装机规模的超净燃煤机组相比，工程每年可降低约60%的碳排放。

据中国经济网报道，近期，针



外劳动者的关心与敬意：“致敬烈日下的劳动者”“你们的汗水换来城市的平安、整洁”“防暑降温措施一定要到位”。

保障电力供应

高温导致用电负荷快速增长。各有关方面压紧压实责任、加强协调联动，全力保障能源电力供应安全

对气温升高、各地电煤需求量大，中国铁路西安局集团有限公司挖潜增量，释放运输效能。对陕北地区煤炭装车点进行重点盯控，为提升运输组织效率，量身打造了最优运输方案，均衡每日空车保有量，确保每日18时前次日空车率不低于80%。

电力发得出还要送得到，迎峰度夏电力保供离不开电网的精细调度、可靠供应。

据新华网客户端报道，河北省近期气温持续偏高，国网石家庄供电公司通过监测发现，石家庄市新华区杜北街道陈村用电负荷较去年同期大幅上升，预计用电负荷还会进一步增长。公司迅速启动增容工程，新增五台变压器，保障1368户居民清凉度夏。公司还创新应用区域变电站智能巡视系统，对城市区域变电站重要设备健康状态精准实时监测，预警潜在安全隐患。

据光明日报客户端报道，进入夏季，国网河南鹤壁供电公司加大对输电线路、变电站等关键设施的巡检力度，充分运用无人机巡检、红外成像、高频局放检测等监测技术手段，准确掌握设备运行状态，及时排查消除设备缺陷和隐患，确保电网安全稳定运行。

带热“清凉经济”

气温上升，“清凉经济”热度也随之上升。

“清凉商品”受欢迎。据人民日报报道，凉席、夏凉被、电扇、空调……随着高温天气的到来，不少消暑降温的“清凉”产品迎来消费旺

季。超市内，凉被、凉席被摆在了入口处，有些商铺推出夏凉商品特卖活动，集中展示夏凉产品。日前，商务部等14部门联合发布《推动消费品以旧换新行动方案》。在广东省深圳市的家电卖场，不少品牌的空调贴着“以旧换新”的标签，优惠活动吸引了很多消费者。

夏日“夜经济”持续升温。据新华社客户端报道，在北京市，城市绿心森林公园的“亲子部落光影夜游乐园”、雁栖湖夜航、亮马河国际风情水岸“夜游大环线”等活动，丰富了夜间消费选择；在河北省正定县夜市，灯火辉煌的摊位上，各色美食香味扑鼻，“烟火气”扑面而来；在江苏省南京市，曼度年华夜市除了以“南京味道”吸引客流外，还上新了“露营+”“直播+”等多种潮流玩法。

“避暑游”人气旺。据央广网报道，贵州省贵阳市凭借凉爽气候，跻身暑期热门旅游目的地。贵阳推出市级重点避暑旅居示范点12个，同时以区县43个旅居点为补充，形成类型多样、各具特色的避暑旅居产品。

图①：在位于河南省郑州市的上海龙华医院河南医院项目工地，中建三局工程管理人员为工人发放西瓜与绿豆汤。新华社记者 李嘉南摄

图②：环卫工人在天津市河北区望海楼街道一处工会驿站内盛酸梅汤。新华社记者 赵子硕摄

图③：河北省邢台市羊范联合治超站工作人员为货车司机送绿豆汤。新华社记者 牟宇摄



南京电网迎峰度夏基建工程投运

随着现场线路冲击及负荷转切完成，由国网江苏省电力有限公司南京供电分公司建设、中铁十四局施工的南京五百户一悦民110千伏线路工程顺利投运。该工程是今年南京电网首个投运的110千伏线路迎峰度夏基建工程。

中铁十四局项目负责人付款峰介绍，面对时间紧、任务重、周边环境复杂等难点，先后克服交通导改、复杂地下管线迁改、与其他管线路交叉施工、穿越复杂地下环境等难题，确保工程安全高效如期建成。

南京五百户一悦民110千伏线路工程的顺利实施，将为仙林大学城、徐庄软件园、马群及麒麟门地区有序用电提供保障，对优化主干电网结构、促进城市区域空间布局以及提升城市风貌亦具有重要意义。

上图为运行中的五百户变电站。
右图为顶管施工现场。

霍伟林 摄影报道



近日，在四川省成都市郫都区发生了一场感人的救援。

据人民网微信公众号报道，6月13日，成都市郫都区府河河水在一场大雨后猛涨。一辆白色轿车因司机操作失误，不慎坠入湍急的河流中。看到车内有司机被困，河两岸的市民纷纷加入救援。

一名男子率先跳入河中，游到轿车旁，猛拍车的挡风玻璃，试图唤醒驾驶员，“起来！起来！取掉安全带！”见司机无应答，救人者判断车门车窗已无法打开，于是他向岸边的人群喊道：“石头，谁帮忙扔个石头过来！”

听到呼喊声后，岸上的一名男子捡起路边石头，也纵身跳入水中，向落水车辆游去。游到车边后，两名救援者合力猛砸轿车玻璃，最终一起从砸开的后挡风车窗中，将被困司机成功拖了出来。

二人拉上被困司机，吃力地朝河岸游去。此时，岸边站着的热心市民手拉着手，形成一条“人链”，抓住了水中人的手，将3人从水中拉到了岸上。

上岸后，受困司机被立即送往医院，经抢救后已脱离生命危险。

事后，当地媒体找到了率先下水救人的那两位市民。一位名叫焦大银，今年53岁，是一名退役军人。另一位叫王益辉，今年33岁。二人都是在晚饭后到河边散步时，遇到了这次突发事件。王益辉说，自己平时坚持运动，遇到有人落水，一定会尽力去救。焦大银在救人过程中，自己也受了些伤，但他说，“把人救出来才是天大的事”。

据悉，目前郫都区已为此次救人事件的参与者启动了见义勇为评定程序。网友“文林”留言说：“感谢平凡英雄，好样的！”网友“鲜生”说：“众人合力，见义勇为，佩服！”

众人合力 见义勇为

本报记者 李贞