

# 别大意！夏季心血管疾病也高发

## 鄞州人民医院一周收治了20余例，比平时增长20%

### 说说身边事 给你提个醒

本报讯（记者陈敏 通讯员郑瑜）高温酷暑，心肌缺血、心律失常、心梗急性发作等心血管疾病患者急剧增多。昨日，记者从鄞州人民医院急诊科了解到，近期心血管疾病患者急剧增多，过去一周，仅该院就收治了20余例心血管疾病患者，比平时增长20%。

8月3日，家住鄞州区的李老伯一大早就起床就感觉胸闷。家人以

为他晚上没睡好，也没在意，谁料过了一小时，李老伯竟然晕倒在地，神志不清，呼叫不应。这可把家人吓坏了，赶紧将李老伯送至鄞州人民医院急诊科抢救。经医生检查后被确诊为心肌梗死，幸亏抢救及时，李老伯现已脱离生命危险。

“我爸爸平常患有高血压，医生给他配的药他经常不按吃。我们以为天气热，会使全身血管扩张，不吃药应该无碍，早知道这样，我就叮嘱他老人家按时吃药了……”李老伯儿子说。

许多人认为，心血管疾病是

“冬季病”，夏天是比较“安全”的季节，从而放松了疾病监测和治疗。据该院心血管专家陈国忠主任医师介绍，夏季心血管急性事件的发生概率还是很高的，市民尤其有基础心血管疾病的患者务必要遵医嘱坚持服药。冠心病是中老年人的常见病和多发病，酷暑盛夏，冠心病发作导致心绞痛乃至心梗的患者并不少见。据有关资料显示，当气温超过33℃，空气湿度较大，气压变化迅速时，心脑血管病人就会明显增加，其中以冠心病患者居多。

陈国忠提醒，在室外活动或劳

动时应戴遮阳帽并备足水，及时补充水分有利于降低血液浓度。上午11时至下午4时不宜外出劳作或远行。中午适当午睡，均衡饮食，戒烟戒酒，注意保持情绪的平稳，经常做些力所能及的运动。若外出旅行需随身携带硝酸甘油、速效救心丸等抗心绞痛药物。尤其是一些患有基础心脏病等高危人群要注意观察自身病情变化，定期到医院检查，遵医嘱用药；并要注意起居规律，保证充足睡眠，饮食清淡，多吃蔬菜水果，忌食生冷食品，多喝水。一旦出现胸闷等异常症状，应及时去医院就诊。

### 同行互助 同业互济

## “宁波律师关爱公益金” 关爱困难律师

本报讯（记者龚哲明 通讯员俞建伟）俗话说，天有不测风云，人有旦夕祸福。律师这个群体，也有因重大疾病、家庭重大变故，或因遭遇其他突发事件而发生困难。市律师协会近日设立“宁波律师关爱公益金”，体现“同行互助、同业互济”精神，关爱困难律师。

设立“宁波律师关爱公益金”，是市律协印发的《宁波市律师协会关爱律师工作若干意见》推出的关爱律师“十大举措”之一。在今年3月召开的律师代表大会上审议通过，并于近期正式成立。公益金初始资金50万元，其中30万元由市律协从历年会费结余中拨款，20万元由市律

协会会长（副会长）、监事长（副监事长）基金捐助。

“公益金设立不久，就有三名患重病的律师来申请，总额10万元的补助金顺利发下去了。”市律协负责人说，这笔补助金对三名重病律师来说可能只是杯水车薪，但也雪中送炭。

据悉，市律协除设立公益金外，还推出了一系列关爱律师的举措，如成立医疗专家顾问团，聘请9名我市各大医院的主任医师担任首批医疗专家顾问；为每位专职律师投保执业保险、团体意外伤害保险和附加意外伤害团体检。公益金初始资金50万元，其中30万元由市律协从历年会费结余中拨款，20万元由市律

## 葵花灿烂 扮美东部新城

前天，市民徜徉在灿烂的向日葵花海里，赏花、拍照，流连忘返。盛夏时节，宁波东部新城生态走廊南区的百亩金灿灿的向日葵进入盛花期，为炎炎夏日的都市增添了诗意。

（周建平 摄）



## 店主要对垃圾桶整洁负责 鄞州城管集中整治沿街垃圾桶

本报讯（记者王岚 通讯员王润）夏季气温普遍较高，路边垃圾桶尤其是餐厨垃圾桶容易滋生蚊虫、散发异味，群众对此颇有怨言。针对餐厨垃圾桶和社区垃圾桶乱摆放问题，昨日，鄞州区综合行政执法局启动了为期15天的集中整治行动。

当天早上，该局工作人员兵分五路，分别对惊驾路、福明路、金家一路、兴宁东路和箕漕街等餐厨垃圾乱摆放问题突出的道路进行地毯式排查，累计发现未按规定摆放的垃圾桶有96个。

检查人员现场对涉事餐饮店和社区进行批评教育，详细宣讲了《宁波市餐厨垃圾管理办法》和《城市市容和环境卫生管理条例》；要求餐饮服务企业分类装运餐厨垃圾与非餐厨垃圾，规范摆

放餐厨垃圾桶，在规定时间内处置餐厨垃圾，要求社区对生活垃圾桶的清运时间、摆放位置进行合理规划，最大限度减少对居民正常生活的影响，共同创造整洁清爽的人居环境。

“接下来，我们将对5条道路沿线的餐厨垃圾桶进行登记和标注，清楚记录餐厨垃圾产生单位、收运点位置等信息，实现餐厨垃圾信息化管理。”据该局相关负责人介绍，按照相关规定，餐饮企业（店主）餐厨垃圾桶必须保持外观干净整洁、桶盖完整，不得有餐厨垃圾外溢现象，不得违规摆放；对于擅自处置餐厨垃圾的企业，将依法严厉查处。同时，要求餐厨垃圾运输单位合理安排清运时间，有效减少餐厨垃圾清运不及时现象。

# 江北76岁老太自费为公厕配纸三年

## 退休金1700元的她每月拿出200多元购买卫生纸，还做了垃圾分类志愿者

### 暖新闻

江北记者站 张落雁  
通讯员 胡青青 杨芝

每天早上，在江北慈城镇黎明社区的小巷子里，总能看到一个老妇人瘦弱的身影，她推着一辆装着几卷卫生纸的小推车，步履蹒跚地将一卷卷卫生纸放入社区的5个公共厕所。老人名叫柴婉贞，家住慈城镇民族路，今年76岁，她自掏腰包为公厕免费发放卫生纸的善举已经坚持三年多了。

见到柴婉贞时，她已经完成了当天的“工作”，脸上汗涔涔的，听到记者要采访，她连连摆手说，自己做的是小事，在社区生活了几

十年，只是想为大家做一点力所能及的事情。“三年多前，有一次我上厕所，看到有人因为没带卫生纸，挺尴尬的，所以第二天我就去买了卫生纸，给社区的5个厕所都放上。”这一放，柴婉贞就放到了今天。

每天穿行在几个厕所之间，4公里左右的路程，柴婉贞需要走一个多小时。她的身体并不好，四年前被查出胃癌。术后，柴婉贞用坚强的意志和乐观的心态积极进行康复训练，身体慢慢地好了起来。她自嘲“劳碌了一辈子，闲不下来”，看看有没有自己可以做的事情，正是在公厕的那一次偶然，使她萌发了发放卫生纸的念头。“发卫生纸就当锻炼了，每天走点路，别人方便了，我也开心。”柴婉贞笑着说，自己拿着几卷卫生纸不方便，走路又慢，所以买了小推车，这样方便

放东西，走路时也有个支撑。

柴婉贞每个月的退休金是1700元，而购买卫生纸的花费每月超过200元。她还患有白内障和糖尿病，每月购买药品的花费也不少。对她而言，购买卫生纸其实是一笔不小的开销，但是她宁可省吃俭用，也一定要保证厕所卫生纸足量够用。三年时间，一千多个日夜，她没有一天停歇过。“有时候下大雨，我就等雨小一点再去，我的体力只能放一天的量，所以每天都要去的，尽量早一点去，不然不够用了。”柴婉贞说。

这两年，柴婉贞的事情渐渐被邻里街坊知道了，每一个见到她的人都会亲切地向她问好，询问她的身体状况，也有不少好心人提出要帮助她，但被柴婉贞谢绝了。有一次，柴婉贞去放卫生纸的时候，恰巧遇到一个腹泻忘带卫生纸的女

士，这位女士事后特意跑来感谢她：“阿婆真是好人。我还是从别人那里知道阿婆做的好事，这个事情看起来小，对需要的人来说真的是及时雨。太谢谢阿婆了。”

在外人眼里，柴婉贞已经为社区做了很大的贡献，但是她自己总觉得做得不够。前不久，柴婉贞还主动报名参加了慈城镇的垃圾分类志愿者活动。她穿上红马甲，站在垃圾桶边为大家解答垃圾分类的问题，到居民家中发放垃圾分类宣传页。

慈城镇黎明社区书记李俏一说，柴婉贞三年来自费发放卫生纸的事情在当地妇孺皆知，虽然她做的事情并不惊天动地，但细微之处更显珍贵。在她的带动下，社区涌现了很多爱心志愿者，积极参与社区治理，社区邻里互助、和乐融融的氛围也一天比一天好。

## 破碎的挡风玻璃能夺命

### 象山一老人被扎破颈部动脉不幸身亡

本报讯（记者沈孙晖 通讯员董晓海）挡风玻璃能保护驾驶员，但有时也能夺人命。记者昨天从象山交警部门获悉，该县高塘岛乡一名老人因被破碎的挡风玻璃扎入颈动脉不幸身亡。

据介绍，这名老人今年68岁。日前，他驾驶一辆正三轮轻便摩托车，在高塘岛乡群英路由北往南行驶至菜市场路段时，与停放在路边的一辆轻型普通货车发生碰撞。事发时，由于老人未佩戴安全头盔，导致头部撞上车前的挡风玻璃，破碎玻璃扎入其颈动脉，最终不幸身亡。

近年来，象山偏远乡镇的许

多老人为方便农事，特意购买了轻便三轮摩托车（电驱动）甚至是普通三轮摩托车，频繁穿梭于乡村道路上。虽说老年群体“有车”后方便不少，但也留下了相当大的安全隐患。

民警告诉记者，此类车辆购买渠道混乱，车辆性能良莠不齐，尤其是车前的挡风玻璃，几乎一撞就碎，一碎就伤。而老年驾驶人往往视线不佳，反应缓慢，安全意识也普遍较差，酒后驾驶、违法载人、逆向行驶等时有发生。尤其是不习惯戴安全头盔，大幅度增加了头部受伤的概率，甚至因头部重伤而丧命。



图为事故现场。  
（董晓海 沈孙晖 摄）

## 别让近视影响学习生活



近日，海曙区望春街道泰安社区邀请宁波博视眼科医院的医生为社区中小學生上了一堂防控近视讲座。医生通过盲行体验等小游戏，增强同学们爱眼护眼意识。（刘波 沈晨舒 摄）

## 镇海实施首例“清醒”麻醉 耄耋老人摘除了 折磨5年的大肿瘤

本报记者 余建文  
通讯员 贾默林 王云鸿

这几天，在镇海区人民医院普外科病房里，87岁高龄的陈奶奶安静地休养，不久即可康复出院。一个多月前，陈奶奶差点被长在脖子上的一个大肿瘤夺去性命。依靠医生成功实施“清醒气管插管”全身麻醉手术，把陈奶奶从鬼门关上拉了回来。

6月下旬的一天，家住镇海骆驼的陈奶奶被家人紧急送往镇海区人民医院。据急诊医生回忆，当时陈奶奶颈部凸起一个大肿块，导致脖子严重变形，呼吸困难。病情危急，需要立即手术治疗。术前检查发现，这是一个在脖子上生长5年之久、10厘米×8厘米的大肿瘤，比一个成年男子拳头还大，几乎将老人的呼吸道堵死。

救人如救火。医院立即抽调精兵强将组成手术团队，但第一道麻醉关就碰到了困难。

医院麻醉科主任潘应锋选派了王琦睿、龚洁坤、周莹等经验丰富的医生组成了攻坚小组，连续5次会诊之后，决定实施“清醒气管插管”麻醉法。此方法虽然能最大限度保证病人手术安全，有助于术后快速恢复，但因为不可控因素多，不仅技术要求高，而且要求医生有很强的心理素质 and 应变能力，绝大多数医院不愿实施。医院同陈奶奶的5个子女进行了“三方会谈”，详细讲解手术可能出现的风险，征询意见。

陈奶奶终于按照预定时间进行了手术，在潘应锋麻醉团队与严梅娣手术团队的共同努力下，经过6小时的艰苦奋斗，肿瘤被顺利摘除。

## 暑期给孩子补补家务课

### 民生

徐曙光

每到暑期，不少家长偏重于给孩子补文化课，却忽视了补一补家务课。许多家长在教育子女方面的确很矛盾，他们既希望自己的孩子成为有用之才，又希望他们不被“风吹雨打”。一些父母对孩子过于溺爱，家务活从来不让插手，不注重培养孩子的生活自理能力，使得他们动手能力差、生活自理能力差、生存技能较弱。

对孩子来说，不是天生就会做各种事情，从不会到会做，需要从小开始不断引导、培养。尤其是如今的一些独生子女如同温室里的鲜花，根本经受不住外界的风雨，走上社会后连一点儿

苦都吃不了，受点委屈就想不开。这样的状况如何去适应社会，又怎样参与日趋激烈的人生竞争呢？

作为家长，该放手时必须放手，适当地让孩子学会做一些力所能及的事情，经历一些磨炼，对他们的成长是利无弊的。

当然，家长疼爱自己的孩子，是人之常情，但孩子的人生之路还是要靠他们自己去走。建议家长们好好利用暑期给孩子们补补家务课，让孩子干些家务活，不仅可以让家长少点劳累，对子女更是一种锻炼，学会一些基本的家务技能，这是孩子成长过程中必不可少的一课，可以提升他们今后的生活自理能力。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com）