

# 赵秀梅:一帚一畚扫出城市之美

## ■高温下的坚守

□ 全媒体记者 林晓燕 文/图

昨日下午3点左右,室外温度超过了35摄氏度。在绣湖广场,连空气中偶尔吹来的一阵风都是燥热的,偌大的广场不复清晨和夜晚的人来人往,这个时间段看不到几个人,除了那一抹橙色的佝偻身影——

头戴凉帽,面朝地面背朝天,手里拿着扫帚,脚边放着畚斗……眼前的这位环卫工人,正在清扫广场上的落叶和石头缝隙中的杂物。没过几分钟,汗水顺着额头和脸颊流到眼睛里,她提起衣袖擦拭了一下,继续弯腰作业。她叫赵秀梅,今年50岁,是市场环境集团的一名普通环卫工人。“我的老家在河南,小时候家里条件不好,读的书不多。想着不能让孩子走我们老路,因此在他们很小的时候,我们夫妻就来义乌打工了。一开始就干清扫工,先在小区里扫了几年,2012年来到绣湖广场,一直干到现在。”开朗的赵大姐很健谈,一边笑着说自己的18年环卫生涯,一边继续利索地干着手中的活。在多年的清扫中,赵大姐慢慢摸索总结出自己的一些心得,并毫无保留地传授给身边的新人,比如说“新扫把打磨法”“清扫节奏法”。“拿到一把新扫帚后,需要边用边打磨成适合自己的形状和弧度,这样使唤起来才顺手,扫得快而且还不累。”“这一行干久了,就掌握了一些又快又轻松的清扫技巧,我经常



和身边的姐妹说,扫地时要有节奏,才不累。特别是新同事,刚来时干活没有节奏,一天下来,干得腰酸背痛。”采访间隙,赵大姐还示范了几招。在清扫保洁业务方面,赵大姐可是班组内小有名气的技术能手。“眼尖、手快、心细……看她扫街的动作,我们都自愧不如。”同一班组的同事这样评价她。除了在业务方面是一把好手外,工作中的赵大姐还是个十足的

“热心肠”。“我们共事十几年了,她能干随和,还很乐于助人。”同班组一位姓王的清扫工说到赵大姐,就赞不绝口,“她的活干得好,动作又快,自己的区域扫好了,还经常赶来帮我们。”“虽然文化不高,但每次看到这些字时,我都会在心里默念几遍,领悟里面做人的道理。”在清扫好地面后,她开始擦洗广场上的文化景观设施。对于义乌这座城市以及这份普通的工作,她有话要说——

“义乌对我们一家子影响可大了,如今儿子也在这里安家了,上班干工作、下班抱孙子,一大家子都在一起,我很知足。”“干哪一行都不容易,身体上辛苦点没啥,集团给的待遇福利都还不错,再加上这几年社会上对我们这个群体越来越关心,冬天送温暖、夏天送清凉……义乌不仅经济发达,还是个很有人情味的城市。”赵大姐说。

# 出生体重仅1000克 市中心医院成功救治一超早早产儿

□ 全媒体记者 何欣 通讯员 张金蓉 文/摄

本报讯 日前,一名胎龄仅26周零3天的超早早产儿恩恩(小名),经过市中心医院新生儿科NICU(新生儿重症监护)医护人员精心救治后顺利出院。恩恩出生时,体重仅1000克,在医护人员的精心呵护下,渡过了整整86天的难关。出院当天,恩恩的体重达到了2580克,各项生命体征平稳,而这也刷新了市中心医院成功救治早产儿的最低胎龄记录。“宝宝刚出生时,身体仅和大人的手掌一般大,属于超早早产儿(<28周)、极低出生体重儿(1000-1500g)。无论是出生胎龄还是体重,都意味着医护人员、孩子、家长要面对一场艰巨

的考验。”新生儿科主任、主任医师杨莲芳表示,患儿身体各项器官发育极不成熟,出现并发症和后遗症的概率较高,救治难度极大。在孩子父母的请求下,医护团队全力展开救治。严密监测、精准评估,针对早产儿相关并发症,团队做到早发现、早干预。得益于专业的医疗救治和精心护理,恩恩出生5天后,成功拔管改为无创呼吸机辅助呼吸;出生48天彻底脱离无创呼吸机改为鼻导管吸氧,最为艰难的呼吸关成功闯过;从微量鼻饲1ml结合静脉营养,到全肠营养,到一口气喝完50ml奶的“大饭量”宝宝……恩恩闯过了呼吸关、感染关、喂养关等重重关卡。“是你们给了宝宝第二次生命。”恩恩出院当天,家长精心准备了锦旗、感谢信和鲜花,向团队成员衷心道谢。



医护人员精心护理恩恩

# 小暑天热 谨防“夏季病”

□ 全媒体记者 陈健贤

小暑至,盛夏始。小暑时节,我国开始进入一年中最热的时段,南北方一同进入高温高湿阶段。高温高湿叠加下,各种“夏季病”蓄势待发,如何才能经受住盛夏的“烤”验?吃上下功夫。对于广大吃货来说,小暑一到,又有借口可以吃吃了。小暑时节该吃什么呢?俗话说“热在三伏”,我国一般在小暑节气期间进入头伏。“盛夏食饮,最喜清新”,暑热之时,人们常常觉得没有胃口,会吃清凉消暑的食品,以度过炎热的伏天。在北方,进入小暑节气,有吃饺子、吃面的习惯。入伏之时,刚好是我国主产区麦收刚刚完成的时候,人们

用新磨的面粉包饺子,开胃解馋。南方水乡则有“小暑吃藕”的习俗。据说这个习俗始自清朝咸丰年间,藕一方面与“偶”谐音,有成双成对、和和美美的寓意,而从食物本身来说,藕也有健脾开胃的作用,很适合夏天食用。此外,吃西瓜、饮茶也是自古以来人们喜爱的消暑方式。值得注意的是,小暑节气多雨,高温,大家要注意饮食卫生,饮食要节制,不可贪食、过量,以清淡为主。降温要有度。“热”是小暑时节最明显的特征。于是,很多人都会拿出“夏季降温三件套”——空调、冷饮、冰西瓜。但一味地贪凉真的健康吗?当然不健康。对于冷饮不可多吃。胃肠受到大量冷食的刺激,就会加快蠕动,缩短

食物在胃肠里的停留时间,直接影响人体对食物营养的吸收。同时,由于夏季气温高,体内的热量不易散发,胃肠内的温度也比较高,如果骤然受到大量的冷刺激,有可能导致胃肠痉挛,引起腹痛。对于瓜果也不能过量食用。夏季瓜果对维持人体内酸碱度平衡有很好的作用。但过量食用,会增加肠胃负担,重则会造成腹泻。更不要一直开着空调。开空调的房间要注意通风换气,温度不宜设定过低,最好不低于25℃。总之,对于“降温三件套”,大家要适可而止。防暑需全面。盛夏时节最易发生的季节病就是中暑。中暑主要是因为气温高,而环境通风差,使体热不能及时向外发散造成的。如何有效预防中暑?一是外出尽量避开高温时段,最好不要在中午

前后在烈日下行走或劳动。如果此时必须外出,一定要做好防护,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,以防被晒伤。二是准备充足的水和饮料,及时饮水,不要等口渴了才喝水,每次喝水控制在150-200ml,要喝温开水,不要喝冰水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。三是合理安排作息时间,保持充足睡眠。夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。此外,在户外活动或进行高温作业的人群,最好随身携带人丹、藿香正气水等防暑药品,随时使用,以防发生中暑。

# 高温天易躲 强对流难防

## ■天气早知道

□ 全媒体记者 陈健贤

昨天,我们迎来了小暑节气,这是夏天的第五个节气,意味着盛夏正式开始。根据国家气候中心的预测,今年小暑期间,我国依然维持常年小暑大致的天气特点,高温晴热和强降雨并存,总体呈现出“南北雨多、中间高温多”的夹心状天气格局。今年盛夏(7-8月),全国大部地区气温接近常年同期到偏高,其中浙江预计会偏高1-2℃。具体来看义乌,今天及周末,副热带高压持续加强,最高气温再上一个新台阶,不仅如此,我们还要小心强对流天气的突袭。义乌市气象台预计,未来几天,随着副热带高压的进一步加强控制,我市以晴热高温天气为主,前期午后有分散性阵雨或雷雨,需防范局地短时强降水、雷雨大风和强雷电等强对流天气。今后3天,我市以晴到多云为主,午后有分散的雷阵雨天气。

近期,说好的雷阵雨怎么总是“爽约”。其实,雷阵雨时有出现,只是去了“局部地区”。值得注意的是,午后雷阵雨发生的具体时间和地点,需要根据云团的实际发展情况来判断,因此很难预判强对流天气“什么时候”会以“什么形式”出现在“什么地方”。总之,大家这两天出门记得带伞肯定不会

错,没雨可以遮阳防晒,万一遇到强对流天气,也能避免淋成“落汤鸡”。不过,这“午后雷阵雨”也下不了几天了。市气象台工作人员说,下周一起,雨水就销声匿迹了。届时,由于地表热量不断累积,最低气温也会接近30℃。

具体天气预报:

7月8日(星期五)	晴到多云,午后到夜里部分地区阴有阵雨或雷雨	温度27~38℃
7月9日(星期六)	晴到多云,午后到夜里部分地区阴有阵雨或雷雨	温度27~38℃
7月10日(星期日)	晴到多云,午后局部有阵雨或雷雨	温度28~37℃
7月11日(星期一)	晴到多云	温度28~38℃
7月12日(星期二)	晴到少云	温度29~39℃
7月13日(星期三)	晴到少云	温度29~39℃
7月14日(星期四)	晴到少云	温度29~39℃

不仅白天热,就连清晨也没有一丝清凉的感觉了。白天的最高气温更是不得了,直逼40℃。大家也算是提前体验了下“三伏天”。真正的“三伏天”将于7月16日开启。今年的“三伏天”又将超长待机,长达40天。

# 我市4大类21项 医保事项实现“码上办”

□ 全媒体记者 林晓燕

本报讯 “在手机上打开‘浙里办’App,扫一扫二维码,就可以直接办理,方便快捷!”7月6日下午,在市行政服务中心医保窗口咨询的张先生,在工作人员的指导下,很快就学会了“码上办”。

据了解,自从义乌医保结算系统顺利切换国家医疗保障信息平台后,市医保局全力对接,尽快争取“网上办”“掌上办”等线上办理渠道分批恢复正常。根据上级部门要求,医保业务日常“掌上办”需要登录“浙里办”App,搜索“浙里医保”,进入后点击相关业务模块办理。

窗口工作人员表示,在实际应用过程中,部分用户会因一时找不到办理事项入口而烦恼。为进一步拓展“互联网+医保”,为企业和群众提供更高效便捷的服务,医保事项“码

上办”应运而生。办事群众用手机打开“浙里办”App,再扫一扫需办理的医保事项二维码,便可直接办理。

据了解,当前我市涉及“码上办”的医保事项共有4大类21项。分别是“我要报销”,计划生育医疗费支付、生育津贴支付、未就业配偶医疗待遇核准支付、门诊费用报销、住院费用报销、医疗救助对象手工(零星)报销业务;“我要备案”,异地安置退休人员备案、异地长期居住人员备案、常驻异地工作人员备案、异地转诊人员备案、门诊慢特病待遇备案、历年账户家庭共济备案业务;“我要参保”,城乡居民参保登记、城乡信息变更、职工参保登记、职工信息变更、转移接续手续办理、出具《参保凭证》、参保人员个人账户一次性支取;“我要查询”,参保单位参保信息查询、参保人员参保信息查询等内容。

# 市青少年宫 开设暑期托管服务

□ 全媒体记者 王佳丽 实习生 罗智甜

本报讯 为进一步发挥青少年宫校外教育主阵地作用,实现资源共享、文化共育,助力“双减”,市青少年宫不断扩大服务半径,在苏溪镇新时代文明实践所开设暑期兴趣课程教学点。7月4日,苏溪镇新时代文明实践所正式开课,孩子们在这里开启了快乐的暑期学习生活。

据了解,苏溪镇新时代文明实践所设有乐高、儿童画、围棋、素描等4门课程。暑期托管

课程第一天,孩子们进行了以防溺水安全教育为主题的开学第一课,对于进一步增强孩子们的安全防范意识,促进其健康成长安全成长有重要意义。为打造“家门口的暑期班”,给孩子们带去丰富而优质的课程,市青少年宫积极探索多领域、全时段的暑期托管服务,在苏溪镇、福田社区、拥军社区、鸡鸣山社区、陶店村等镇街和社区开设青少年宫社区分点。青少年宫社区分点由市青少年宫实行一体化管理,方便孩子们的课外学习和兴趣拓展。

# 市轨道交通摄影大赛 获奖作品出炉



□ 全媒体记者 龚盈盈

本报讯 昨日,由市委宣传部主办,稠江街道党工委、办事处、市文学艺术界联合会,市融媒体中心承办,市摄影家协会协办的“加速跑 奔共富”2022年义乌市轨道交通摄影大赛暨“商城文艺大观园”优秀作品展评选活动落下帷幕。活动从400余件参赛作品中评出一等

奖3幅,二等奖6幅,三等奖9幅,优秀奖20幅,人气奖40幅。经过征稿、评审、公示等环节,最终78幅作品荣获奖项。其中,王军生、王贤金、鲍树等3人获得一等奖;赵梅碧等6人获得二等奖;王丽剑等9人获得三等奖。后期,主办方将择选优秀作品在“爱义乌”微信公众号、爱义乌客户端推送,并将在轻轨站点举办优秀作品展。

# 唱响梦想 奋力追梦



昨日,浙江少儿频道《燃烧吧麦克风》第四季金华地区总决赛在义乌市融媒体中心中心400平方米演播室举行。通过四场海选,脱颖而出的206名选手在现场以歌声唱响梦想、点亮舞台。

本次比赛采用线上线下

全媒体记者 柳青 图