

夏季来临，如何正确饮水？

25岁女孩胃里长满石头 原是山楂柿子惹的祸

应该选择什么样的饮用水？ “电解质水”不作为正常人群饮用水

烟台市疾控中心专家指出，良好的饮用水应符合以下几点要求：一是干净，不含致病细菌、重金属和有害化学物质；二是硬度适中，含有适量的矿物质和微量元素；三是含有新鲜适量的溶解氧；四是偏碱性的，水的分子团要小，活性要强。同时，专家提醒市民喝水不要踏入5大误区。

误区一是片面强调水中矿物质，不少人认为，矿物质含量越高越好，其实不然。饮用水中应该含有适量、平衡的矿物质，但水中矿物质含量超标时，会危害人体健康。误区二是认为水越纯越好，但事实上，长期饮用纯净水会导致身体营养失调，大量饮用纯净水，会带走人体内的微量营养素，降低人体免疫力，易引发疾病。误区三是喝水仅为解渴，有调查显示，人们喝水时往往忽略了水的营养及保健功能。干净、安全、健康的

水是人们的健康之本、生命之源，是人类赖以生存的基础，也是人体七大营养素之一。夏季来临，烟台市疾控中心专家建议市民要科学、及时地补充水分。相对于其他季节而言，高温季节大量出汗后，尽管口渴，也切勿贪图一时痛快而快速、大量饮水，而应稍作休息后再补水，要适量补充些淡盐水、新鲜水果，不宜喝大量过凉的冷饮。

什么时候喝、喝多少？

运动期间补水应遵循“少量多次”原则

除了要正确选择饮用水，何时补水、补多少也很关键。专家提醒，一般清晨起床时是身体补充水分的关键时刻，150-200毫升是比较合适的饮水量。另外，运动时间也应科学补水，为提高运动能力，运动前2-3小时，适当地补充水分，分2-3次摄入300-400毫升白开水、矿泉水或盐水。运动前0.5-1小时补水，应遵循“少量”原则，一般补充150毫升白开水即可。饮水量过多，导致大量的水留在胃中，影响膈肌升降，不利于发挥理想的运动水平。而运动中补水也应遵循“少量多次”原则，根据运动持续时间、剧烈程度以及个人出汗量，每次补充100-200毫升含电解质的饮品或温开水（出汗多可以适当加点盐），及时补充因大量出汗而流失过多的钠、钾等电解质。

运动后补水更有讲究，一般长跑等高强度剧烈运动后，容易出现口干、口腔分泌物粘稠等现象，建议运动后先喝水漱漱口，但运动后不能一口气喝太多的水，每次控制在200-300毫升。一次性饮水过多，体内钠盐浓度降低，钠代谢平衡水平失调，会发生肌肉抽搐的现象。此外，还应注意的，当运动持续时间不足一小时，或运动强度不高时，电解质的流失量一般不需要专门补充，此时饮用白开水或矿泉水即可达到解渴和补充水分的目的；当运动持续一个小时以上，且运动强度较高时，宜饮用适量的运动饮料或添加了食盐的水作为补充，帮助人体中钠、钾水平恢复平衡。

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

芝罘卫监“支招”高温下的打工人—— 勿忘职业健康查体

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 张倩) 随着一轮轮热浪来袭，气温逐步提升。近日，芝罘区卫监所发布职业健康查体提醒，从事高温作业要进行职业健康检查。

在接受采访时，芝罘区卫监所监督一科科长姜鑫提醒，劳动者如上岗前经职业健康检查发现患有职业禁忌症，则不能从事高温岗位工作。如在岗期间经职业健康检查发现患有职业禁忌症，根据《用人单位职业健康监护监督管理办法》第十七条规定，应调离或暂时脱离原工作岗位。但需要注意的是，普通体检不能代替职业健康检查。

那么，需要多久进行一次高温作业的职业健康检查呢？“根据《职业健康监护技术规范》规定，高温作业的职业健康检查周期为1年，应在每年高温季节到来之前进行。”除了每年的高温职业健康检查外，那些因意外或事故接触高温可能导致中暑的职业接触人群（包括参加事故抢救的人员），或高温季节作业出现有中暑先兆的作业人员，还应做好应急职业健康检查，确保无职业性中暑的发生。

“目前，很多岗位上都存在着高温的职业病危害因素，但高温的危害却没有得到用人单位和劳动者应有的重视。”姜鑫说，只有重视高温的职业健康检查，掌握自身健康情况，发现职业禁忌症及时调岗，才能充分保障广大劳动者的职业健康权益。用人单位应当认真落实各项防暑降温措施，切实保障劳动者的健康及其相关权益。

对于相关领域的劳动者，姜鑫在采访中支招建议，如果用人单位在组织健康检查中有违规行为，劳动者可以向工会寻求帮助，工会组织有权要求用人单位及时改正，“劳动者还可向卫生行政部门举报，由卫生主管部门采取责令用人单位整改、行政处罚等措施，依法维护自身合法权益。”



市区两级联合进校 直击学校卫生管理漏洞

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 唐元禄 摄影报道) 为进一步保障学校饮用水安全，确保学校传染病防控科学、规范，切实提升学校卫生工作水平，落实监管职责，5月18日烟台市卫生和计划生育监督所联合福山区卫生和计划生育监督所对福山区东厅小学进行专项检查。

卫生监督人员介绍，此次联合检查主要围绕学校生活饮用水管理情况、学校的教学环境、学校传染病防控制度建

立及措施落实情况三方面展开。在对学校生活饮用水管理情况检查时，监督人员重点检查了包括自备井周边环境、消毒方式、水质检测报告、学校饮用水卫生管理档案、是否配备专(兼)职供水人员、涉水产品是否索要卫生许可批件、检验报告、合格证等情况；深入学校的教学环境检查时，查看了教室采光照明、黑板照度，现场测量计算了课桌椅高度、教室人均面积等数据；联合检查组详细查看了传染病疫情报告制度、疫情报告人聘

书及传染病疫情报告履行情况，查验了因病缺勤、复课证明等台账。监督人员介绍，通过现场检查发现，学校饮用水卫生管理档案较为齐全、教学环境较为良好、传染病防控工作比较到位，但仍存在部分制度不够完善等问题。针对这些问题，卫生监督执法人员现场进行了指导，并依据《学校卫生工作条例》《生活饮用水卫生监督管理办法》等法律法规下达卫生监督意见书，责令学校限期改正。

头晕眼花站不稳？警惕耳石症

“大夫，我持续一个月感觉头晕了，这是咋回事？”日前，在烟台业达医院眩晕门诊，神经内科主治医师王晓伟正在为患者检查。

王晓伟对患者进行了详细的神经系统体格检查，结合影像学检查彻底排除了脑梗死、梅尼埃病等相关疾病，最终判断患者头晕是耳石症引起的，结合神经系统查体中的闭目难立征及诱发试验，判断出耳石颗粒的具体位置，给予患者手法复位后，患者头晕很快好转。

耳石症学名为良性阵发性位置性眩晕，以反复发作的位置性眩晕或头晕为特征，表现为当头部变换位置处于某些特定体位时出现短暂性眩晕或头晕，多有特征性的眼震。正常情况下耳石位于椭圆囊或球囊内，一些致病因

素导致耳石脱落进入半规管内，当体位或头位变化时脱落的耳石颗粒会随着半规管内的淋巴液运动，刺激内耳毛细胞，从而引起眩晕或头晕。耳石颗粒脱落进入不同的半规管会引起诱发体位不同的头晕，由于重力的作用，耳石颗粒多脱落进入后半规管，表现为躺起、低头、后仰及翻身时眩晕或头晕发作，少部分耳石颗粒脱落进入水平半规管，表现为水平转头时眩晕或头晕发作。

“典型的耳石症发病表现为头部位置发生变化时，出现剧烈眩晕，伴有眼球震颤，恶心、呕吐等，耳石颗粒长时间不能复位，部分病人可感到持续性头昏头沉，发作性眩晕，且会有走路时头重脚轻，漂浮感和不稳感。”王晓伟介绍，耳石症的治疗方式一般情况下可以分为三

类，分别是手法复位、机器复位和适用于轻型耳石症的药物治疗。“在机器复位过程中，患者会感到剧烈头晕、恶心和呕吐，相当一部分病人不能耐受，且花费较多。因此我们一般推荐经典方法，也就是通过手法进行耳石复位治疗，症状缓解较快，治疗效果也比较好。”王晓伟说。

王晓伟耳石复位的手法小有名气，不少患者慕名而来。只见王晓伟让患者仰面躺下，反复多次旋转头部，对患者进行复位治疗。“转动头部是为了寻找耳石的位置，通过一定角度让耳石归位，这需要医生多年的经验，患者在家不要自己尝试，并且脑梗死也可以引起头晕发作，一定要及时到医院诊疗。”王晓伟说。

通常情况下，耳石症发病的概率会随着年龄的增加而升高，但在近几年，耳石症的发病人群呈现年轻化趋势。“30岁以下的病人越来越多，甚至还有中小学生在得耳石症的情况。我们详细询问病史之后会发现，这些病人一个共同的特点就是疲劳，长期睡眠不足就容易引起耳石颗粒脱落。”王晓伟提醒，耳石症的形成与不良生活作息，如熬夜工作、久坐、不规律及不健康饮食习惯等有关，年轻人在日常生活中要注意健康饮食，多进行户外运动，尽量避免长时间保持某个姿势玩手机，如果出现疑似症状，应立即前往医院就医。

YMG全媒体记者 王修齐 实习生 韩嘉怡 通讯员 孙雨晴

创新机制精细管理 龙口度假区打造全时全域整洁人居环境

今年以来，龙口度假区坚持从农村人居环境整治工作实际出发，创新四项机制，狠抓工作落实，奋力打造全时全域整洁人居环境，收到了良好成效。

创新网格化管理机制。龙口度假区按照辖区村庄分布，将村内外和村外、群众房前屋后和村内公共区域统筹考虑，合理划分成12个大网格区域和33个小网格单元，每个大网格区域由1名村干部牵头负责，每个小网格单元由1名保洁员和1名党员或村民代表具体负责，共同做好网格范围内人居环境整治过程中群众的宣传发动、日常清扫保洁和维护等工作，实现了辖区人居环境整治网格化管理、力量配备、清扫范围全覆盖，有效

消除了管理过程中的盲区和死角问题。创新常态化整治机制。人居环境整治，功夫必须下在平时。龙口度假区在日常环境整治工作中，坚持做到小网格单元内的保洁员每日对负责的区域进行普扫清理，网格单元内的1名党员或村民代表每日进行督办并协助保洁员做好群众工作，大网格区域的村干部每周进行一次全面检查和问题整改，区片组织力量每月进行一次观摩评比和现场督办，通过常态化的整治措施，有效解决了以往人居环境整治—反弹—再整治—再反弹的问题，实现了区域环境天天整洁。

创新长效化督改机制。龙口度假区将每月检查评比中发现的问题建立跟踪督改台账，实行销号管理，对点上的问题，直接交给小网格单元的保洁员进行限时清理，清理效果与保洁员的工资挂钩；对面上的突出问题，由村级拿出具体长效的整治方案，适合绿化的进行绿化，适合硬化的进行硬化，适合景观打造的进行景观打造，通过一次性的彻底整治，达到长久保持、长期见效的目的。今年以来，度假区先后对村内的2处建筑垃圾堆放场进行了覆土绿化，对86处拆违后的场地建设了微花园、微菜园，对5处垃圾草丛丛生的边角地带进行了景观打造，不仅实现了由乱到治、变废为景，也为群众打造了休闲放

松的好去处。

创新信用化激励机制。为有效调动群众的积极性，龙口度假区将信用激励机制融入人居环境整治工作中，由片村两级共同制定群众房前屋后的整治标准，并通过网格员入户宣传、微信群推送和现场示范等途径，让群众知晓整治的标准。同时，在村内建立定期评比公示机制，由片村组织每月对群众的房前屋后进行评比，对连续三个月达标的农户确定为环境信用用户，由村级张榜公示并给予一定的物质奖励，此举有效调动起了群众参与人居环境整治的主动性，形成了家家参与、户户行动的浓厚氛围。

多个区市督导整改 防火“微隐患”

5月22日，市自然资源和规划局组成15个督导组对各区市森林防火进行督导检查，持续发现数处火灾隐患。

其中，莱阳市老寨山保护区北卡口值守人员交接不规范、接班人员未到上任值守人员已离开；栖霞市后野村西北进山路口无人值守；龙口市东竹园村东路口喇叭没电；长岛综试区气象山防火点进山登记有漏记现象；海阳市桃李村北、桃李东山板房、龙头村北板房、马格庄村北水库等卡口进山登记不完善；莱山区岱山社区检查站值守人员数量不足；福山区葛家庄路卡口和蓬莱庄路卡2卡口金属探测仪无法正常使用，蓬莱庄路卡2无人值守，王村路卡2登记表填写不规范；黄渤海新区谭家攀枝花大街卡口宣传音响无法播放。