

连日来,全国多地遭受高温“炙烤”,我市气象部门连续几日发布高温橙色预警信息,市区最高气温达37℃以上。高温持续来袭,热浪渗透到市民衣食住行等方面。高温天该如何避暑?昨日,本报记者走上街头体验高温并走访了相关部门及专家,为市民防暑支招。



出行:避免正午时段出门

中暑是夏天常见的急病,每年都有一些年老体弱者、户外工作者或长期在高温环境中工作的人中暑,因此市民在外时一定要记得防晒、防中暑。

郑州人民医院急诊科主任刘青提醒市民,尽量不要在正午气温最高的时段出门,如需出门,最好备足饮用水,带好帽子、遮阳伞等防晒物品。长期在户外工作的人员准备好湿毛巾、藿香正气水、十滴水、清凉油等物品。一旦出现中暑症状,应立即送往医院就诊。

夏季阳光越来越强烈,很多人在户外活动喜欢戴上太阳镜。郑州中心医院眼科主任丁相奇提醒,太阳镜颜色并非越深越好,灰色、绿色、茶色最好,其次是深褐色,最不合适的颜色是蓝色。同时,佩戴太阳镜可预防黄斑变性,但长时间戴易引起视疲劳,还可能有色盲综合证。骑车或驾车的人不要佩戴颜色过深的眼镜,以免发生安全隐患。

消防:日常检查防车自燃

“进入高温夏季,近一个月来,我市电器火灾和汽车自燃事故有所增加。天气炎热,市民务必要增强安全防范意识,注意防火安全。”消防支队余会涛说。

余会涛告诉记者,随着市民大量使用空调、冰箱等家用电器,对老化电线的及时维修成了家庭防火的关键,要使电器的通风口保持畅通,使其能够良好地散热,对新增加电器要注意总用电量是否超过电线的安全电流值。

如何防止汽车自燃?余会涛说,要做好机动车的日常检查,防止汽车电源线路老化发生短路;车内装饰尽量采用不燃材料或阻燃材料;不要在车内乱扔未熄灭的烟头,不要将易燃物品如打火机、香水等放在车内容易被太阳光线照射的部位;驾驶员应根据车辆大小配备相应数量的灭火器,普通小汽车应至少配备一个中型灭火器,而大型客车、货车则应多配几个大型灭火器,并定期维修保养,这样才能做到有备无患,才能将损失降到最低。

宠物:性情有波动易伤人

昨日,市疾控中心发布健康提示,提醒市民天气炎热谨防宠物伤人。

市疾控中心门诊部副主任刘战伟介绍,夏季是猫、狗等动物咬伤人的高发期,天气炎热容易使宠物的性情发生改变。由于夏季炎热人们穿的衣服较少,易被宠物咬伤。

专家提醒市民,夏天应注意给狗防暑降温,经常给宠物洗澡,以防止狗的性情波动,出现伤人的举动;如果不幸被宠物咬伤或抓伤,应首先清洗伤口,用清水或20%的肥皂水冲洗15分钟以上。其次用酒精或者碘酒消毒,不主张对伤口进行包扎、缝合,不要用粉末状或者膏类药物涂抹患处,最后尽快到狂犬病接种门诊注射疫苗、狂犬病免疫球蛋白。若伤口出血,建议注射狂犬病免疫球蛋白;接种期间,须戒酒、戒咖啡和茶水,只要接种及时,并完成全程免疫,一般没有生命危险。

# 应对高温“烤”验 衣食住行有讲究

本报记者 汪辉 王红 王娟 刘伟平 文 唐强 实习生 卞张宝图

## 高温预报

昨日17时30分,来自省气象台预报显示,今日,我省15地连发高温预警信号。未来三天,我省北部、中部虽然有降雨,但降水难挡高温天气。

郑州市今天夜里到白天,晴天到多云;明天夜里,多云有阵雨、雷阵雨。偏南风3级左右。最低温度:26℃到27℃;最高温度:36℃到37℃。



## 聚焦高温天气

### 现场见闻

#### 交警

#### 若长时间一个站姿,鞋会跟路面粘到一起

炎炎夏日,滚滚热浪中,在市区多个路段,交警顶着烈日,依然坚守在工作岗位上,挥汗保畅通。

14时,在嵩山路与建设路交叉口,两名穿着短袖制服,戴着白手套的交警正站在马路中间指挥交通,暂停、转弯、行进……标准的姿势没有因高温炙烤而有丝毫放松。

趁着间歇,记者赶紧上前采访。二大队交警董国瑞擦了擦脸上的汗说:“站在路口不到5分钟,衣服就湿透了,汗水都能把帽檐浸透,一个班上下来,衣服湿了干,干了湿,遇到车流量大的时候,一站就是一个多小时,连口水都顾不上喝。”

“12时到14时,是感觉最热的时候。”董国瑞告诉记者,他上班的时间是从13时到20时,每到正午时分,沥青马路仿佛快被晒化了,踩上去软软的像海绵一样,如果长时间保持一个站姿,鞋子就会跟路面粘到一起,几乎抬不起来。

据了解,我市每天有近700名交警在道路上执勤,自从进入高温天气以来,交巡警支队给一线民警准备了矿泉水、风油精等防暑降温物品,全力做好后勤保障工作。

#### “陪训族”

#### 顶烈日送孩子上课外班,也是一种煎熬

滚滚热浪不断冲向街头的人们,但这并没有逼退赶着去暑期培训班的孩子们,同样接受“炙烤”的,还有陪伴在身边的家长。

14时50分,室外气温飙升到了37℃以上,中原区伊河路一家培训班课程照常开始,前来送孩子的二十几名家长逐渐散去,有的去上班,有的结伴去了附近的商场。同时,前来陪伴的还有十多位爷爷奶奶辈的家长。他们并没有离开,而是选择在楼下坐着,等着下课后再带孩子回家。

62岁的孙奶奶是“陪训族”中的一位。孙奶奶坐在路边台阶上,左手不停用手绢擦脸上的汗,右手扇着简易蒲扇,放在身旁的手提袋里装着给小孙子准备的水和苹果。

孙奶奶说,接送孩子的活儿并不累,只是每天“赶场”的时间有些紧张,总是怕孩子迟到。唯一让她庆幸的是,家离培训班不算很远,只是在这样的烈日下等着,也是一种煎熬。



连日高温,各大药店的消暑药品销量明显增加。

### 温馨提醒

#### 穿衣:宜选棉麻类 感冒后莫“捂”

两天前,市民王大娘5岁的孙女出现了鼻塞、喉咙痛等症状,王大娘以为孩子受凉了,按照“老经验”套上了外套,可是感冒不但没有减轻,还出现了发热的症状。

市一院急诊科主任廖煜提醒市民,夏季穿衣尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类的服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。廖煜说,得了夏季感冒也

就是市民常说的热伤风,穿得多反而会使体温更高,应采取温水擦身等物理降温法。如果症状比较严重,应及时到医院就诊,避免引发重症心肌炎等严重并发症。

#### 饮食:莫一时贪凉 烧烤勿多吃

夏季是腹泻的高发期,专家提醒饮食要把好开口关,莫贪一时凉爽,烧烤勿多吃。

郑州大学附属郑州中心医院主任中医师赵道凤表示,每年夏天因胃肠道疾病就诊的市民都会大大增加,其中相

当一部分是因为贪凉导致了胃肠道的不适。

专家提醒,夏季应选择清淡易消化的食物,少吃油腻或煎炸食品,可以多食用新鲜蔬菜、水果、绿豆汤等消暑食品,少吃生冷食物、未煮熟的水产

品,隔夜饭菜一定要热透再吃,以防食物中毒。

同时,夏季人体出汗较多,应多补充水分,以温开水、凉开水为宜,户外工作人员可选择适时补充淡盐水或淡糖水。

#### 宅家:室内须通风 谨防“空调病”

近日,医院感冒头疼患者增多,经医生询问检查,竟是空调惹的祸。

市二院呼吸内科主任吴景硕说,空调给人们带来凉爽的同时,也带来了一种“疾病”。长时间在空调环境下工作学习的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现

鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”。

防治空调病最好的办法是控制温度,注意通风。一早

一晚气温不是太高时,应关闭空调,开窗通风。睡眠时,空调的温度不宜过低,一般在26℃以上为宜。

开启空调前,要将身上的汗擦干,并换上干爽的衣服,千万不能在空调送风口下直吹。同时,要定期清洁空调。一旦觉得不适,要尽早就医,避免延误治疗。

## 质量郑州·优秀企业巡礼

“中国驰名商标”、“中国真皮鞋王”、“河南省名牌产品”、“郑州市市长质量奖”……1984年创建至今将近30年,郑州市双凤鞋业有限公司依然活力十足,最近几年更是发展迅速,诸多荣誉加身。

双凤公司取得优异成绩秘诀何在? “秘诀就是30年来,我们一直奉行的‘做鞋人想着穿鞋人’的企业宗旨和‘宁让企业吃亏也要让消费者满意’的服务理念”,公司常务副总经理周纲如是说。

本报记者 宋建巧

### 换位思考打造精良品质

穿过双凤皮鞋的消费者对其评价最多的是一个词:“舒适”,但是,因为太舒适,曾被消费者怀疑不是真皮的。一天,一位老太太拿着一双鞋气冲冲地走进双凤专卖店,“这双鞋是革的,中间夹的是布,大家都说真皮的不可能这么软、这么舒服。”

解释无果的情况下,为了打消顾客的疑虑,专卖店工作人员决定,当场把皮鞋剪开,当着顾客的面验证,并向顾客承诺,如果是革的,一赔十,如果是真皮的,送客户一双一模一样的鞋子。

鞋子剪开了,确实是真皮的,面对事实,老太太连连惊叹,“真皮可以做到这么软、这么舒适,以后就穿双凤的鞋了。”

能把皮鞋做得舒适到让人怀疑,得益于双凤公司的企业宗旨——“做鞋人想着穿鞋人”,换位思考的结果是,双凤鞋业对质量的追求,到了严苛的地步。“上道工序服务下道工序,下道工序监督上道工序,不合格产品不准流入下道工序”的管理

## 双凤:为顾客做“足”功夫

模式,将不合格产品消灭在源头;员工自检,质检员专检,车间主任巡检,质检小组抽检的4级检验制度,全链条、全方位质量控制,确保产品质量。

多年来,无论是国家质检总局、中国皮革协会,还是省质监局抽检双凤公司的产品,各项指标全部合格。

### 不怕吃亏带来忠实顾客

如今,服务已经成为企业增加产品附加值、实施差别化战略,树立企业的诚信与品牌,进而获得竞争优势的重要途径。“双凤”公司取得的成功,很重要的一点,就在于其有完善的服务体系。

双凤公司每个店面的客户经理,都配备一辆面包车,之所以配备面包车,就是为了在给顾客调换皮鞋时,更方便快捷。

第一时间给予答复,超出“三包”期也“三包”,义务维修不收费、无节假日服务,在售后服务上,公司奉行“宁让企业吃点亏,也要让消费者满意”的理念,赢得了大量的回头客,十几年不

牌子、三代人同穿“双凤”鞋的忠实顾客大大增加,有效提升了“双凤”品牌的信誉度和美誉度。

为方便消费者购买,公司对店面选址十分重视。在市区的主干道、繁华商业区以及住宅区开设双凤专卖店及加盟店80余家,连锁规模在我省皮革行业位居第一。同时,在我省、市以及周边十多个省份还拥有加盟商200余家。

### 技术支撑发展后劲十足

自主创新的研发能力代表着企业的水平和发展方向,作为河南鞋业的龙头企业,双凤公司始终牢记这一点。

省级企业技术中心、30多人组成的设计队伍,根据市场要求和流行趋势,双凤公司的设计研发队伍选用新型鞋材,应用新技术,制成中、高档皮鞋,新产品研发每年递增,目前多达一千多个品种。依托企业技术中心,近几年来,公司还申报专利7项,其中4项填补我国制鞋行业的空白。

同样让双凤人引以为傲的,还有其信息化管理手段。

2009年双凤公司和中国银联合作,共同开发了代表国内同行业最先进水平的“双凤E销存”信息化系统,利用系统提供及时、有效的数据,来科学指导公司资源的最佳配置,增加了销售量,提高了库存周转率,指导了生产采购。该系统应用后,库存降低了15%,减少了15%的过季品,销售量增加了30%。

2011年1月,在经开区及市税务部门的协助下,双凤公司所有专卖店信息化系统实现了税控发票的自动打印,告别了手工发票,又创造了一个全国第一。

“恪守诚信经营,立足以质取胜”,2012年12月,获得市长质量奖时,双凤公司作出庄严承诺。30年弹指一挥间,成绩仅代表着过去,本着“创百年品牌,建长青基业”愿景的双凤人,一如既往地奉行打造精品、服务至上的理念,下决心做“足”功夫,走向更加辉煌的明天!

中国移动通信 CHINA MOBILE  
移动信息专家

买手机 到移动

# 千万要过瘾!

## 河南移动 6000万客户同享好礼, 1000万3G客户更多回馈!

河南移动3G客户超越1000万之际送大礼:  
华为P6、Mate、酷派8720等20多款新机扎堆上市!购移动3G手机,海量流量分摊送,上网不做“月光族”!积分可抵购机款,多重优惠超划算!  
7月1日起,全球通合约套餐客户购移动3G手机,即送海量省内上网流量,最高可送9.6G。  
活动详情咨询省内各移动营业厅;活动限期开展,截止时间以各移动营业厅公告为准。

引领3G生活  
www.10086.cn 热线:10086