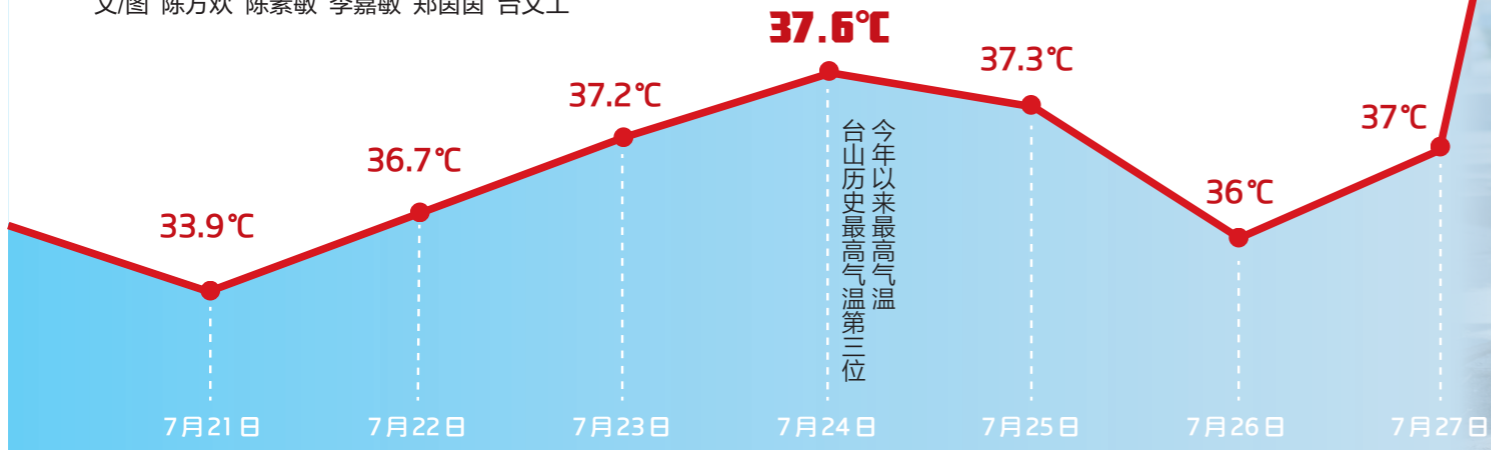


# 向阳而行 暑你最棒

## ——致敬高温一线作业人员

最近,台山高温天气持续,连续多日最高气温超过了35℃。7月24日,台山市更录得今年以来最高气温37.6℃,排名台山历史最高气温第三位,高温橙色预警生效。  
在这样高温的炙烤下,在城市的每个角落,仍然有一群人,他们挥汗如雨,为城市发展和市民生活提供保障与服务。

文/图 陈方欢 陈素敏 李嘉敏 郑茵茵 台义工



烈日下,唐秀英坚守岗位,清扫路面垃圾。

### 环卫工人

### 迎接「烤」验 用汗水擦亮城市

进入7月,对环卫工人来说,迎来了最大的“烤”验。烈日下,台山环卫工人穿着橙色工作服,早出晚归,穿梭于城市大街小巷、交通沿线。

7月22日上午9时,记者来到了台城沙岗湖路口,此时气温已达到34℃。记者仅在太阳下站了3分钟,额头就开始冒汗。在路边,环卫工人唐秀英和同事正在清扫路上的垃圾,他们已经工作了1小时。只见他们戴着帽子、手套和口罩,穿着工作服,全身上下包裹得严严实实的,帽檐下被汗水浸湿的头发已经贴在了他们的额头上。

“最近气温很高,我们干完活全身都是汗。”唐秀英说。

据了解,目前,台城地区约有700名环卫工人参与保洁工作,每位环卫工人每保洁一趟平均面积达6000平方米。为了保证城区环境的干净,全天不间断的巡回保洁是环卫工人的工作常态。“我们每天需要喝两三瓶水才能缓过来。”唐秀英说。

虽然保洁面积大,但唐秀英觉得台山市民的素质持续提升,道路上白色垃圾越来越少了,环卫作业工具也越来越先进,环卫工人的劳动强度降低了不少。

据了解,为了避免环卫工人高温作业,环卫部门通过调配机械化清扫力量,缩短一线环卫作业人员高温连续作业时间,让城市保洁更加智能化、高效化和精细化。  
此外,为了保证环卫工人有充足的休息时间,环卫部门调整了工作机制,做好对夏季高温防暑工作的安排。“我现在的上班时间是上午8点到12点,下午3点到7点,避开中午最热的时段。”唐秀英说。

### 快递小哥

### 迎着骄阳 开启「快跑模式」

高温天气下,顶着烈日奔忙的快递小哥每天穿梭在大街小巷,脚步不停歇,将一个包裹快速、安全地送到群众手中。

7月22日中午12时,快递小哥黄灿铭载着满车的包裹,来到台城街道凤凰街,这是黄灿铭负责的片区。乍眼一看,这片区域并不算大,但是,这里有商铺,也有居民小区,有大件货品,也有很多零碎的小件。黄灿铭说,大件多,意味着一天可能要跑几趟。

其实,黄灿铭在上午七八点就开始一天的工作了。当物流车把快递送到分拣中心时,黄灿铭需要在一大堆快递里寻找自己片区的快递,再转至自己的小三轮车上。

为了准时送达,黄灿铭开启了“快跑模式”。不光是开车快,跑步更快。“很多人白天只有中午一两个小时在家,所以必须要快。”黄灿铭说,台山人的素质还是挺高的,一般只需要在楼下等市民取快递,只有碰到像老人家等不方便下楼的,他们才需要爬楼梯送上去。

尽管是这样,他依然每天都累得满头大汗。“天气太热了,现在我每天都要喝一壶1升左右的茶,有时候还要买几瓶冰冻的饮料解渴。”黄灿铭说。

黄灿铭满车的快递,大概在下午两点前便送完,但这个时候他不能下班。快速吃完午饭后,他会休息一下,“躲”过最毒辣的太阳,下午四五点他再次出发送一趟快递。



黄灿铭顶着烈日穿梭在城市的街角小巷。

### 医护人员

### 无惧酷暑 为健康「守门」

“一天三班,一班工作时间8小时。中午最高温时段,也必须坚守在这里。”炎炎烈日下,不惧“烤”验,新台高速台城高速路口健康服务点的医务工作者陈坚炎为健康“守门”。

7月22日,记者采访的当天,正好是陈坚炎轮值。他身穿防护服,头戴防护罩,在小小的帐篷下,指导群众进行参加“愿检尽检”核酸检测工作。

汗水打湿了上衣,嗓子变得沙哑,陈坚炎在健康服务点的工作并不轻松。8个小时的值班时间里,他或在核酸亭内为群众进行核酸采样,或指引群众进行信息录入,或及时整理材料……但无论是哪一项工作,陈坚炎都需要在高温中全副武装进行,没几分钟便汗如雨下。完成值守后,他脱掉防护服,身上的衣服可以拧出水来。

在这个服务点,陈坚炎经历了热浪翻涌的夏天,还有刮风下雨的雨季。无论是怎样的天气,并未减退这位医生的工作热情。陈坚炎说,因为这是职责所在,是初心也是使命。

高温天气里,热情的商家、可爱的志愿者,为服务点的工作人员送来甜品、清凉饮品,让他感受到夏日的清凉。“习惯了就不觉得苦了。我们的工作得到社会的理解和支持,我会坚持到底。”陈坚炎的语言间透露出自豪感。



在高温天气下工作,全副武装的陈坚炎汗如雨下。

### 供电人

### 田间林中查隐患 防止设备「中暑」

7月25日,傍晚6时。南方电网广东江门台山供电局下川供电所低压营销服务班班长方青山终于完成了一天的工作,回到供电所。此刻的他,早已全身湿透。当天,台山的最高气温,突破了37℃。就是在这样高温的一天中,方青山完成了入户走访、电网巡视、隐患排查等一系列工作。

方青山坚守下川岛15载,工作经验丰富。“越是气温高,居民用电量,用电负荷就越大,电网设备出现故障的几率就越高。早发现、早处理,我们的工作马虎不得。”他说道。

炎炎夏日,群众用电需求大幅攀升。台山的用电负荷持续保持高位。作为基层供电人,方青山的工作任务就是在用电负荷增长上,确保电网设备安全运行。白天,顶着烈日,身穿蓝色工作服、头戴安全帽的方青山走进田间林中对电网设备的安全隐患排查。有时候,到了夜间,用电负荷高峰时分,方青山手持电力红外测温仪,重点对岛上负载较大的线路和设备进行测温,严防电网设备“中暑”。

“最远的台区距离我们供电所达15公里。一旦发现有问题,开着车,沿着山路,我们就要赶赴现场。”方青山告诉记者,虽然他已经熟悉了下川岛的地形,但是路都是盘山而上的,再加上路途遥远,在如此高温的天气下工作,方青山的工作服湿了又干,干了又湿。

方青山跟记者分享,近期他还忙于开展夏季高温天气下安全用电、科学用电、电力设施保护等宣传活动。“因为留守农村的群众,很多都是老人。夏季正是用电高峰,教老人安全用电,也是非常重要的。”他说。一户一户地走,一家一家地说,方青山就这样用耐心和细心敲开群众的家门,得到他们的信任,教导他们安全用电、节约用电。



方青山走进田间林中查电网设备的安全隐患排查。

### 社区网格员

### 脚步不停歇 奔忙在一线

“早上好,阿姨!今天这么早就去买菜了?”“是的。天气热,早点出门,凉快些。”在台城街道侨湖社区侨湖上网格的网格员谭雪梅一早就来到辖区内走访。

早上7时,谭雪梅开启忙碌的一天。她在社区工作已经7年,跟辖区群众建立了深厚感情。高温天气,群众买菜出门的时间有所提前,为了争取更多跟群众交流的时间,谭雪梅也调整了自己的工作时间,早早来到辖区,收集群众的意见建议。

蓝色的衬衣、红色的马甲,绣有“江门网格”字样的帽子……工作时,谭雪梅格外醒目。不少群众在人群中一眼就能认出她,远远地便跟她打招呼。路边电灯坏了、公共卫生不干净、楼道水管漏水……群众向谭雪梅反映的都是小事。然而,民生无小事,群众的每一件事情,都可以成为谭雪梅的工作。谭雪梅总是认真倾听,用笔记录,仔细整理,及时处理群众的事情。

在夏天到来时,网格员也需要面对夏天的“烤”验。一旦“粤网通”传来群众上报的问题,谭雪梅就要第一时间赶赴现场。在这样的高温中,她的衣服一下就被汗水浸湿了。遇上住在老旧高楼上楼的群众,谭雪梅更需要在步梯上下来回,脚步不停,奔走一线。

群众的每一句“谢谢”,都能成为谭雪梅工作的动力。“能为群众解决问题,听到他们的感谢,就是最大的成就感。”谭雪梅说。



谭雪梅一早就来到辖区内走访。

### 农场主

### 汗滴禾下土 坚持田园梦

盛夏时节,冲葵镇西坑村的伟业基种植场的凤梨进入了采摘期。每天一大早,农场主李秀云便穿着长袖上衣,戴着鸭嘴帽,来到凤梨田开始采摘。

“大暑前后,正是凤梨上市的时期,充足的阳光带来了好收成,果子又大又多汁,前来采购的人很多,所以,我们要赶紧采摘,等客人前来提取或邮寄给他们。”李秀云说道。

在种植场,记者看到,占地面积约10公顷(150亩)的农场被划分为不同区域,不同区域种植了不同蔬果。李秀云需要奔走在广阔的田野上,顶着烈日劳作。充足的阳光,为凤梨带来了丰收,也让瘦瘦小小的李秀云变得更加黝黑硬朗。“盛夏上市的主打水果是凤梨,还有少量无花果。因为天气炎热,游客大多选择在大棚底下游玩,不会去田里自己采摘,所以,我们设置了休闲的躺椅、茶饮等,让游客在棚里游玩,我们负责采摘。”李秀云说道。

身为农场负责人,李秀云不仅要干农活,还要做好游客的接待工作,忙碌的她穿梭于农田和大棚之间,一时采摘瓜果,一时打包邮寄,日常工作充实且开心。“虽然前段时间暴雨导致部分农田受损,损失了不少,但为了继续种植出更好品质的农产品供应给市民朋友,我们要更加努力,感谢大家的鼓励和支持,经营这个农场,是我最大的乐趣,累并快乐着。”李秀云告诉记者,经营农场的过程中,她认识了许多好朋友,他们会来农场游玩,为她送上帽子、清凉饮料,为烈日下坚持梦想的她打气。



李秀云在田地里采摘凤梨。

### 志愿者

### 头顶烈日 服务群众的「万金油」

连日来,在70多岁的吴婆婆家里,陆续出现了台山市志愿者的身影,他们搬运屋顶水泥板、修缮屋顶、铺设线路,为吴婆婆讲解插座的功能和对应的开关……经过志愿者们辛勤付出以及多方努力,吴婆婆家里房屋破旧、电线老化等问题终于得到解决。

“我们发动了社会上的热心人士捐赠购买材料,志愿者出力维修,一起为吴婆婆解决困难。”台山市义工联晴天志愿服务队队长廖健珍告诉记者。

“虽然气温很高,太阳很晒,我们站在屋顶,一下子就全身湿透了,但是能为群众服务是我们最大的快乐。也正因为我年轻的时候曾得到热心人士与志愿者的帮助,所以,我心怀感激,也加入志愿服务队伍,让爱心转化成真实的帮扶,也希望能让台山的志愿服务做得更好。”廖健珍表示。

炎炎夏日,在台山大地总能看到身穿红色或橙色马甲的志愿者的身影,他们在马路红绿灯旁,进行文明交通倡导;他们乡镇奔走,为孤寡老人、留守儿童解决生活困难,送去关怀;他们在烈日下坚守,为疫情防控贡献力量……志愿者们既能上屋顶补缺漏,也能在一线“打辅助”,发挥“万金油”作用,为台山经济社会发展贡献自己的力量。



廖健珍(右)等志愿者为吴婆婆修缮屋顶。

### 温馨提醒

### 中医师提醒,高温勿贪凉

在高温的当下,如何做好防暑降温工作?记者采访了台山市中医院主任中医师崔建锋。

崔建锋表示,暑是夏令的主气,特点就是炎热、潮湿。人在此环境中,会感觉闷热、多汗、口渴、困重、乏力。之所以容易出现这些症状,是因为暑邪有炎热、耗气伤阴、夹湿邪三个特征。

高温下,要避暑,既要防“阳暑”,也要防“阴暑”。没做好避暑防晒,在高温环境下的中暑属“阳暑”。而在外面晒了大太阳之后,马上进空调房,或是马上喝冷饮、吃西瓜等,会造成暑热在外,阴寒在内,这就是“阴暑”。这种中暑的特点是,不出汗,乏力,没有力气,严重会出现腹痛、拉肚子的现象。因此,高温勿贪凉。要顺应节气养生,早睡早起,适当运动,强身健体。

崔建锋分享了一些适合在夏日食用的养生饮品。如,陈皮绿豆汤,清解暑湿而不伤胃,老少皆宜。一两绿豆配5克陈皮,绿豆不宜煮得太烂,绿豆汤开,汤水青绿色为好。还有酸梅汤,是夏季常喝的,具有生津止渴,化湿消积,清热除烦的功效。扶正解暑茶,益气生津,祛湿解暑。用中药黄芪5克、党参5克、麦冬5克、陈皮3克、五味子5克、红茶或普洱茶2克,泡水喝便可。