

热心老师街头救人闯红灯 暖心交警了解情况免处罚

□记者 杨元琪
实习生 吴海军

本报讯“救死扶伤是理所应当的事,我只不过跑得快了点。”7月12日,市民罗永才讲起两天前在街头救人的事情,言语间非常谦虚。

7月10日上午8时左右,市区建设路与许南公路交叉口附近,一名男子突然倒地不起,罗永才正好驾车途经此

处,立即停车查看情况。

“那可真是生死时速。罗老师想都没想,拉着病人飞驰而去。”据现场目击者郭军介绍,该男子倒地后,附近诊所的医生现场量血压,发现其高压已超过180mmHg,情况十分危险。罗永才二话不说,立即拉着病人向最近的解放军第989医院驶去。

途中因情况危急,罗永才连闯了几个红灯,最终把病人安全送达医院。诊断证明显

示,发病男子为冠心病、急性冠脉综合征。“幸亏送医及时,要不然真有生命危险。”989医院心血管内科一名女姓医生说。

“多亏了罗老师,抢救很及时,俺老公转危为安。在医院,罗老师还寸步不离,帮俺办住院手续,真是热心人。”患病男子的妻子马女士说,丈夫被送到医院后,罗永才又忙前忙后大半天,看着他丈夫安全转移到普通病房,才悄悄离去。

罗永才走到医院大门口时,马女士追了上来,一把抓住他的手说:“太感谢您了,要不是您及时相助,我们这个家可就塌了天!”

“今天不论谁遇到这种情况都会搭把手的,谁都有突遇困难的时候,我只是做了应该做的事情。既然我碰到了,就有责任、有义务挺身而出,这样才能心安。”罗永才说着,匆匆离开了医院。

7月12日上午,罗永才拿着驾驶证、行驶证以及医院出具的诊断证明来到市公安局交警支队。经查,罗永才当天在送病人的时候,一路闯了4个红灯。交警在核实相关情况,决定予以撤销违章处罚。

据悉,罗永才是卫东区蒲城小学少先队辅导员,经常参加单位、社会组织的救助活动。疫情期间,他曾向武汉市红十字会捐款5000元。



鲁山赵村远山近荷

7月12日,鲁山县赵村镇小尔城村荷塘荷花开了,在大山的映衬下显得分外妖娆,成为当地一道美丽的风景线。
本报记者 胡耀华 摄

酷暑天,夜跑族坚持锻炼

医生提醒要量力而行,注意补充水分!

□记者 王春霞
实习生 曹双双

本报讯入伏之后,鹰城持续高温,湛河堤上、公园湖边每天夜跑的人仍然不少,微信朋友圈或抖音里不少夜跑者大汗淋漓地跑步打卡也不少。酷暑天坚持夜跑对身体真的好吗?应该注意些什么?7月12日,记者采访了一些爱好夜跑的市民和相关医疗专家,得到的提示是:不论是为了减肥还是磨炼自己的意志,酷暑天夜跑都要量力而行,特别要注意补充水分。

夜跑3个月瘦10多公斤 他随身带着淡盐水

家住市区光明路的钱先生今年40岁出头,自4月以来,开始沿湛河堤夜跑,每天跑7公里左右,经常看到他在抖音里打卡,累得满头大汗。

钱先生一米七的个头,体重最高时有90多公斤。他坦承自己夜跑主要是为了

减肥,“太胖了,上个楼都气喘吁吁,弯腰系个鞋带都吃力,身体负担重,血脂稠”。一开始每次仅跑两三公里,后来慢慢“加量”,现在增至每晚跑六七公里。

“每天都跑到大汗淋漓,浑身湿透,胳膊上都能渗出盐粒来。”他说,夜跑让他的体重开始下降,最近一次测量体重是77公斤。“瘦了20多斤,感觉身体轻松了,精神状态也越来越好。”

他跑步的时候除了会做热身以减少肌肉损伤外,还会随身带着装有淡盐水的水壶,不时补充一下水分。结束之后,他回家再喝些白开水。

平均每周夜跑两三次 高温天气主动减量

年近40岁的孙先生家住市区鹰城广场附近,从去年9月底开始,他坚持到白鹭洲国家城市湿地公园或湛河堤夜跑,每周两到三次。

“从家跑到公园湖边,围湖跑两圈,再跑回家,一次夜跑约10公里。”孙先生说,随着天气越来越热,他已经给自己减少运动量,围湖两圈减至一圈,跑速也不太快,这样跑一次是6公里多,需要40至50分钟的时间。

关于夜跑 听听医疗专家怎么说

市第二人民医院心内二科主任栾献亭说,三伏天身体出汗多,体内缺水会导致血液浓缩,也是心脑血管病的高发期。对于坚持夜跑的市民来说,一定要根据自己的身体状况量力而行,不能过度疲劳,跑步过程中要注意补充水分和电解质,可以适当喝一些淡盐水。

平煤神马医疗集团总医院关节科主任杨林说,并不是所有人都适合跑步这种锻炼方式。一旦出现关节疼痛等症状,说明身体负重太大,就要减量或者改变运动方式。

残疾大学生可申请奖励和资助

□记者 李科学 实习生 刘丽娟

本报讯7月12日,从市残联传来消息,我市今年针对残疾大学生的奖励和资助继续进行。市残联教育就业部负责人表示,符合条件的残疾人及残疾人家庭学生可持入学录取通知书及相关材料前往各县(市、区)残联申请。

据市残联教育就业部部长卢雪梅介绍,为保障残疾人家庭贫困学生受教育的权利,根据《平顶山市资助贫困残疾学生就学及奖励残疾大学生办法的通知》,我市今年继续对残疾大学新生、贫困残疾在校大学生、贫困残疾人子女大学生、贫困残疾高中生进行奖励和资助。

大学生本人是残疾人的,可获奖励。对今年考取普通高等院校(含特教学院)及以上的残疾大学生给予一次性奖励,奖励标准为大专3000元、本科5000元、研究生(硕士、博士)8000元;对在普通高等院校(含特教学院)就读的贫困残疾大学生(包括当年考取的大学新生)给予资助,标准为每人每年3000元。同时,如果残疾大

学新生本人或家庭享有低保,奖励和资助政策可同时享受。

贫困残疾人家庭中的子女今年考取大学的,可获得一次性资助,标准为每人3000元。

此外,对高中阶段(含特教学学校)在读的贫困残疾高中生(包括当年考取的高中新生)给予资助,标准为每人每年1000元。

根据规定,符合条件的残疾学生本人或贫困残疾人家庭学生可以到各县(市、区)残联提出申请。残疾学生本人申请的,须提供本人平顶山市常住户口、身份证、残疾人证及大学录取通知书等复印件。对于今年考取大学的贫困残疾人家庭子女,须提供父母及本人平顶山市常住户口和大学生身份证、父母一方的残疾人证、家庭低保证、大学录取通知书等复印件。

根据政策规定,残疾大学生可持身份证到各县(市、区)社保卡中心办理社会保障卡并开通“一卡通”银行功能。经审核合格,将按规定程序一次性把款项打入受助学生社保卡账户。如果有个别学生由于特殊情况未能在当年报送,仍可于下一年度一并报送。

好心人帮迷路七旬老人找到家

□记者 高红侠

本报讯“如果不是这些好心人帮忙,我母亲也不知道啥时候能找到。”7月12日下午,说起70多岁的老母亲走失一事,市民李夏感激之情溢于言表。

李夏的母亲郭华今年73岁,家住市区启蒙路,患有阿尔茨海默病。7月8日8时许,和老伴儿一起生活的郭华独自一人下楼,临近中午也不见回家,老伴儿这下慌了神儿,急忙通知子女寻找。李夏说,当时他们以为母亲迷路了,在家附近分头寻找,未果。情急之下,当天晚上,他们拨打110报警,并在朋友圈和一些微信群发布寻人启事,同时发动亲朋好友扩大寻找范围。几天过去了,一直没有母亲的消息。7月11日晚上,她意外接到一个电话,对方称自己是新华区焦店镇褚庄村

的,有一位老太太迷路了,正在他们村里。经过辨认照片,李夏确认正是自己走失的母亲。

7月12日上午,焦店镇褚庄村党支部书记张亚洲说,7月11日晚上,有村民向他反映,该村东头健身广场旁有一位迷路的老太太。他立刻赶到现场,为老人买来矿泉水、面包、火腿肠等,并安排两名村民照顾老人。待老人稍事休息后,他多次询问,但对方神志不清,说不清家庭住址及家人的联系方式。为了尽快为老人找到家人,他把老人的照片及信息发到焦店镇工作群里,希望大家提供线索。“我前几天看到一条寻人启事,会不会是那位老人?”该镇党委委员、宣统委员张东梅的一句话提醒了张亚洲,于是他根据张东梅发过来的联系电话,试着与对方联系,找到了郭华老人的女儿李夏。