

热浪滚滚,有人当街晕倒

高温天这些事你需提前知晓

孙燕华

近日,余杭公安交警南苑中队徐耿和杜嘉润在迎宾路与望梅路执勤时,发现有一行人在等待绿灯过程中突然倒地,男子后脑着地,全身抽搐。见此情况,交警立即上前查看,将男子扶到阴凉处,并迅速拦下一辆出租车,将男子送往余杭区第一人民医院。经检查,男子的体温高达42度,天气太热,中暑了。目前,家属已将该男子平安接回家中。

盛夏,高温天气不仅让人们出行不便,还会使一些人中暑,人们中暑时会出现头晕、恶心、口渴、烦躁、四肢无力等状况,如何有效预防中暑呢?

专家认为,有效预防中暑的首要的是保证充足睡眠,因为夏天日长夜短,加之气温高、人体代谢较快,很容易造成睡眠不足,从而造成精神萎靡,容易诱发中暑,每天最好保证8小时睡眠,不要熬夜,最好在22点前睡觉,第二天6点起床,睡觉时不要对着风扇或空调直吹。

外出时,不要穿太厚太紧的衣服,也不要穿化纤品类服装,以免不能及时排汗散热,多

穿棉、麻、丝类宜排汗的衣物,可选择短袖、短裤、凉鞋。同时,备好防晒用具及防暑用品,太阳帽、遮阳伞、墨镜等都是很好的防晒用具,最好出发前半小时涂点防晒霜;另外需备上充足的水,有条件可以随身带点风油精、藿香正气水等。

此外,要养成喝水的良好习惯,每天要喝2升水,如果出汗过多,还要增加,可以多补充些淡盐水或含矿物质的水。但不要一次饮用过多的水,以免造成水中毒。也不要运动后补充冰水,以免造成胃部痉挛。

饮食方面,应注意少食辛辣和高蛋白的食物,辛辣食品和高蛋白类食品都含有较高

的热量,应尽量少服用,可以尽量以清淡饮食为主,多食青菜、水果,一些饮品能有效降低体内热量,是预防中暑不错的选择,例如,绿豆汤、凉山楂汁、凉金银花、凉的菊花茶、西瓜、黄瓜、西红柿等。另,应选择少食多餐可以分散集中的热量摄入。

有研究显示,白天睡觉能有效降低身体温度,午睡可以有效避开高温天气,并能及时补充体力。正午太阳光最强,温度也最高,工作的人们最好避免这时工作,可以选择早开工,晚收工,中间多休息会,另外连续高强度的工作也是诱发中暑的原因之一。如果出现中暑应先撤离高温环境,转移到阴凉处休息。

余杭不动产登记综合受理平台上线试运行

日前,余杭区不动产登记综合受理平台正式上线试运行。该平台的建立,使不动产登记业务办理实现了新的飞跃,围绕“五个一”办理模式(“一套材料、一次取号、一窗受理、一个流程、一件送达”),走出了一条智慧便民新路。

数据共享 提高效率

新的综合受理平台目前以临平市民之家办理点为试点,正在试运行阶段。该平台实现了地税、房管、不动产三个系统的联通和数据共享,只需输入一次信息,就可实现实时传输,大大节约了受理时间,提高了办理效率。市民只需提供一套资料,在窗口完成税费交缴,勾选“邮寄送达”,即可“在家坐等证书上门”。

在线预约 专窗受理

结合目前互联网+时代的形势,国土余杭分局拓展了不动产“掌上服务”,开通微信“网上预约”功能,只需输入基本办证信息,即可选择预约办证时间,在预约的时间到临平办证窗口,还可享受“专窗受理”服务,有专门窗口一对一办理网上预约业务。

此外,在余杭政务服务外网,网上预申请和预审核功能也已开通,对于大批量的房产交易业务可以通过在线预申请,避免了路远迢迢前来窗口输入数据的麻烦。

流程精简 方便百姓

结合新的综合平台的搭建,区不动产登记

中心对办件项目清单也进行“大瘦身”,至少缩减三分之一以上不必要及重复的资料,并且对整个办理流程进行精简,实现三个部门流程“三合一”,税费收缴合并,后台交易、登记审核“一体化”,办理速度和办理实效实现了质的飞跃。

目前综合平台受理业务范围主要面向一手房。待试运行过后,综合市民意见和发现的问题,将进一步优化提升,并拓宽综合平台业务受理范围,二手房交易、抵押登记等业务也将陆续上线。届时,“五个一”综合受理模式也将在全区不动产登记点进行推广实行,使得“最多跑一次”改革出实效、接地气,让老百姓享受到最实惠、最方便的办证服务。

俞洋阳

7座 SUV 性价比之王——东风标致 5008

东风标致5008自上市以来,一直深受消费者的喜爱,今年更是推出了全新升级的5008,其外观、内饰、配置等方面都进行了全面的升级,为消费者带来了全新的驾乘体验。

【品质典范 王者风范】

东风标致5008采用了全新的外观设计,整体造型更加大气、时尚。前脸采用了家族式的进气格栅,搭配犀利的LED大灯,展现出王者风范。

内饰方面,5008采用了全新的内饰设计,中控台更加简洁、大方,提升了整体的档次感。

配置方面,5008搭载了丰富的配置,包括全景天窗、真皮座椅、电动天窗等,为消费者提供了更加舒适的驾乘环境。

此外,5008还配备了多种安全配置,如ABS、ESP等,为驾乘者提供了更加安全的保障。



东风标致5008 SUV, 7座, 性价比之王。

动力方面,5008搭载了强劲的发动机,动力输出平顺,加速性能出色。

此外,5008还配备了多种智能配置,如智能导航、语音控制等,提升了驾驶的便捷性和科技感。

东风标致5008, 7座, 性价比之王, 王者风范。

【价格优势 性价比之王】

东风标致5008凭借其卓越的品质和完善的配置,在市场上获得了广泛的好评。目前,5008的价格极具竞争力,性价比极高,是您购车时的最佳选择。