

天气闷热,体质欠佳,军训时他们撑不住了——

急诊室一天送来12名大学生

本报记者 谢春晖 通讯员 王建平

9月19日,浙江省中医院下沙院区的急诊室格外忙。医生、护士不断跑进跑出,原本打算进行的医院急救应急演练也因此推迟了。

当天急诊室接连收治了12名因参加军训而晕倒的大学新生。“上午10点多,一下子送进来了8个军训晕倒的学生,后来又陆陆续续送来了4个。”当班医生徐华告诉记者,一下子送来这么多晕倒的军训学生,他是第一次遇到。

晕倒的大学生们症状相似 天气闷热和体质欠佳是主要原因

“送过来的学生症状都差不多,面急苍白、出汗、乏力、心悸……送到医院时学生的意识都已经恢复了。”徐医生告诉记者,经过急诊检查,大部分晕倒的学生并无大碍,在医院的诊室里休息了一会,补充了一些生理盐水、林格氏液后就离开了。

徐医生回忆道,当天的气温比较高,而且很闷,闷热的天气导致学生在军训时晕倒挺常见的。“军训时,学生体内新陈代谢的速度会不断加快,闷热的天气会使得汗液无法快速蒸发,进而影响新陈代谢,致使学生出现体力不支、晕厥等先兆中暑现象。”

当然,体质欠佳也是致使学生在军训中频频晕倒的一个重要原因。“这些晕倒的学生中,大部分都是女生,本身体质就不是特别好,军训时运动量一下子起来了肯定是吃不消的。”徐医生说,一些学生平时的锻炼量少,作息也不规律,军训的强度一上来身体就会变得疲惫不堪,导致脑部供血不足,出现心悸、晕倒等症状。

此外,一些学生军训前不吃早饭、军训一结束就往空调房间里钻等不良的生活习惯,也可能导致在军训中出现不适情况。

军训开始前要热身 及时补充盐分和水分是关键

徐医生说,每年军训都会有学生出现晕倒等身体不适的情况。“身体无法适应军训的强度,就出现了不适。”军训刚开始的时候,是学生出现身体不适的高发期。有时候一上午就能倒下一大片。

“其实,军训前如果能做些热身运动就不至于无法适应了。”徐医生说,很多学生都认为军训无非是站站军姿,走走正步,不需要热身,但其实军训前适当热身,让身体微微出汗,有利于扩张身体内的血管,加速血液循环,促进人体的新陈代谢,这对于快速适应军训强度起着很大的作用。

其次就是及时补充盐分和水分。“军训中大量出汗,人体的水分和盐分会大量流失,因此除了喝水补充水分外,最好喝些淡盐水以维持人体水电解质酸碱平衡,防止出现虚脱现象。”徐医生建议,学生在军训开始前可以喝一杯盐开水,军训中也最好饮用带盐分的饮料。在饮食方面,不要太过油腻,西红柿蛋汤、榨菜肉丝汤等不失为一种很好的选择。

徐医生提醒,军训时出现身体不适千万不要硬撑。“军训时有坚韧的意志是非常好的,但身体不适时一定要及时休息。”他建议,如果出现体力不支、眩晕等现象时,一定要向教官申请,到阴凉处平躺身体并及时补充水分。一旦出现更加严重的情况,应及时送医。

另外,在军训期间,学生一定要注意训后休息,不要熬夜,规律作息。

世界冠军加盟,共同关爱自闭症儿童 浙理工情绪智能研究中心也将提供帮助和服务



活动现场,孩子们的画吸引了众多目光。

9月23日,由浙江省残疾人福利基金会、杭州医学会、杭州电视台、浙江共工公益事业发展中心等机构共同发起的——“‘真心换真心’关爱自闭症儿童”公益项目在杭正式拉开帷幕。活动仪式上,“睦禄乐享体操馆”同时揭幕,将成为公益项目活动基地;浙江理工大学新成立的情绪智能研究中心也表示,将针对特殊儿童开展情绪能力提升和康复服务工作。

公益项目启动现场 爱心爆棚

这次公益项目启动仪式现场,爱心活动一波接着一波——

十多位专业医生当天为现场到会的家庭提供儿童情绪咨询和专业检测服务。

加拿大安大略省STEAM教育中心中国办公室向浙江省残疾人福利基金会“星星助学基金”捐款10万元,用于自闭症儿童的干预训练。“星星助学基金”,是一支专门用于资助自闭症孩子干预训练、减轻自闭症儿童家庭负担的专项基金。

中国(杭州)国际少儿漫画大赛组委会提供了近百幅比赛画作,其中多数为大赛的金奖、银奖作品。这些获奖作品,曾多次参加国内外展览,如今又在杭城各处为公益事业继续发挥作用。它们将被摆放在市区多个社会公共场所,大众可以通过公益募捐或者交换礼品的方式,换取这些获奖作品留作纪念。活动募集资金将全数捐予“星星助学基金”项目。

持续服务 助力“星星的孩子”

自闭症儿童,常被称为“星星的孩子”。对他们的关爱和帮助,不在一时一事,而是需要坚持不懈、细水长流才能取得效果。项目发起方针对这方面已经做好了打持久战的准备。

此次公益项目启动仪式上,浙江理

工大学理学院副院长李宏汀介绍了浙江理工大学新成立的情绪智能研究中心,该中心将联合耶鲁大学等国外知名院校专家,针对特殊儿童开展情绪能力提升和康复的社会服务工作。

此外,浙江师范大学特殊教育系与加拿大安大略省STEAM教育中心中国办公室也联合宣布:共同开发针对特殊儿童的STEAM科学实验课程。

STEAM是国际流行的跨领域教育模式,它将科学(Science)、技术(Technology)、工程(Engineering)、艺术(Art)、数学(Math)相结合。注重培养孩子的逻辑思维、跨界思维、创造思维与批判思维。这项课程围绕特殊儿童的认知、行为、情感、社交、学业等方面进行了定制开发,实现了普通儿童和特殊儿童共用一套课程,从源头上体现“不歧视”、尊重不同、接纳差异等理念,为自闭症儿童适应社会、拥抱科技、迎接今后崭新的生活提供助力。

体操世界冠军加盟 定期为自闭症孩子上课

在本次公益项目的启动仪式上,“睦禄乐享体操馆”同时开馆揭幕,体操世界冠军、中享体育合伙人睦禄、李娅亲临现场。此前,本报多次邀请世界冠军、奥运冠军走进下沙中小学校,和同学们同上一节体育课,面对面分享拼搏精神。谈到与自闭症儿童的交流,睦禄表示:和普通孩子相比,这些孩子更需要细致的鼓励和关心。希望能通过分享自己的成长经历和挫折经验,把顽强拼搏的体育精神带给自闭症儿童家庭,鼓励他们面对困难时坚定信心。

“睦禄乐享体操馆”的开馆,为公益项目的后续发展提供了活动基地。在这里,冠军们将亲自给自闭症儿童上课,让他们和普通儿童一起享受到最优质的体操运动资源。 本报记者 阮飞霞