

高温高湿天气，医生提醒科学防暑——

# 老年人夏季晨练应量力而行 青少年宅在空调房也易生病

□青岛日报/观海新闻记者 黄 飞

## 高温天警惕心脑血管疾病突发

高温高湿天气容易导致中暑相关疾病，其中，儿童、老人、孕产妇、户外工作者、慢性病患者等是中暑的高发人群。青岛市疾控中心发布提醒，建筑工人、环卫工人、外卖骑手、车间操作工等高温作业人员应警惕职业性中暑风险。

高温除了导致中暑外，也会增加心脑血管疾病突发的风险。青岛市市立医院本部院区心内科一科急诊内科主任耿强介绍，天气炎热时，人体为了散热，体表血管扩张，心脏需加快跳动以保证全身血液供应，致使心脏负担加重。与此同时，人体大量出汗，交感神经兴奋，会引发心跳加快、血压波动，增加血栓形成风险，血液浓缩还可能造成血管堵塞。此外，炎热天气易让人焦虑烦躁，情绪波动导致血压上升、心跳加快，也与心脏病发作风险密切相关。除了有基础疾病的老年人外，有长期熬夜、抽烟、大量饮酒等不良生活习惯的中青年也是急性心梗的高危人群。

耿强特别提醒，天气炎热时，部分患者的心梗和中暑症状交杂，均有头痛、出汗、胸闷等表现，如果胸闷胸痛时间超过15分钟，要高度警惕，尤其是全身大汗并出现濒死感时，千万不要觉得是中暑症状，以为喝点水、吹吹空调就能缓解，正确做法是第一时间静卧并拨打120就医。此外，部分老人为了躲避高温，选择很早就起床锻炼、买菜，但有研究显示，清晨人体血压和血液黏稠度较高，是猝死、心肌梗死、恶性心律失常、脑卒中的高发时段，老年人运动和外出活动都应量力而行，随身携带硝酸甘油等急救药物。

## 长期待在室内需防“空调病”

相比喜欢清早出门锻炼的老年人，高温天里，放暑假在家的儿童青少年更喜欢宅在空调房里不出门，但疾病同样也会找上门。

近期，受副热带高压影响，青岛进入高温高湿的“蒸笼模式”。高温不仅容易引发中暑，还可能诱发心脑血管疾病。而市民为了降温长时间吹空调，易导致呼吸道感染，贪吃冷饮也可能导致胃肠道疾病。医生提醒，市民应科学防暑，防“高温病”于未然。



■持续高温天气下，青岛市中医医院的大夫为市民义诊。 韩 星 摄

空调房和室外温差较大，有些孩子适应不良可能导致呼吸道感染。青岛市妇女儿童医院急诊科主任徐迎军介绍，孩子活泼好动，即使在高温下也难以保持安静，活动后，汗水湿透衣衫，皮肤上的汗腺敞开。此时，如孩子贪图凉爽，直接吹风扇、空调或吃冷饮，容易让病毒有机可乘。与成人相比，孩子的体温调节功能尚未发育完全，面对温差变化，他们的调节能力较弱，从而增加了感染呼吸系统疾病的风险。

长时间生活在空调房里的孩子，即便没

有发烧感冒，也可能出现打喷嚏、咳嗽等症状，这有可能是过敏了。徐迎军说，空调房相对封闭，空气不流通，室内的温度和湿度很适合致病性微生物(如螨虫、真菌)的生长和繁殖。如果不及时清洗滤尘网、空调散热片，潜藏其中的细菌、霉菌和螨虫就会被吹出来，引发咳嗽、打喷嚏甚至哮喘等呼吸道疾病。此外，孩子在高温天爱吃冷饮、西瓜等寒凉食物，容易引发胃肠功能不适，出现腹泻、呕吐、腹痛等症状。

徐迎军建议，为了减少“空调病”的发

生，家长首先要管好家里的空调，保持温度在26℃到28℃，并在一早一晚充分开窗通风，尽量每隔半个月到一个月就把空调上的空气过滤网拆下来清洗。“待在空调房里，人体容易流失水分，儿童的皮肤水分调节能力远不如成年人，因此一定要多喝水。早晚温度较低时，应带孩子到户外适当锻炼，提高自身免疫力。”徐迎军说。

## 高温下当心人和动物“烦躁致病”

持续的高温不仅“烤”验着身体，也“烤”验着人们的心情。青岛市精神卫生中心临床心理科主任潘惟华介绍，高温会导致人情绪烦躁，光照时间长会影响人体褪黑素的分泌，从而扰乱人的生物节律，影响5羟色胺、多巴胺等神经递质平衡，导致人烦躁、情绪低落等。他建议市民在高温天保持规律作息，避免熬夜，并保持适量的运动，以改善情绪。“如果情绪低落超过两周仍无法缓解，或已经影响到日常生活，应及时向专业的心理咨询人员或心理医生求助。”潘惟华说。

高温天气里，不仅人容易感到烦躁不安，就连平日里温顺的宠物也变得易怒，而夏季人们的衣服比较单薄，容易被宠物抓咬伤。青岛市第八人民医院东院区急诊科主任薛乔升介绍，高温天气下动物抓咬伤人的原因有多方面，包括人们遛狗频率下降导致宠物心情不佳、宠物在高温天易引发皮肤病而变得烦躁等。薛乔升建议，对于任何裸露皮肤的轻微抓伤或擦伤，无论是否出血，都要第一时间用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口约15分钟，最大限度减少狂犬病毒进入体内的可能，彻底清洗后，用碘伏或酒精消毒处理。随后，伤者应及时前往医院就诊，由专业医生对伤口做进一步评估，并根据实际情况决定是否需要接种狂犬病疫苗及免疫球蛋白。薛乔升提醒，除了家养宠物外，野生蛇类和马蜂等动物也可能受高温天气影响活动频繁而伤人，市民在野外活动时应做好防护，提高警惕。

## 齐鲁医院（青岛）成立 皮肤外科与激光诊疗中心

**本报讯** 近日，第六期齐鲁皮肤论坛与第十一期齐鲁AD时间系列学术会议在青岛举行。本次会议汇聚了省内外皮肤科领域的权威专家，共同探讨学科前沿进展、临床实践创新及医联体协同发展。会上，山东大学齐鲁医院(青岛)皮肤外科与激光诊疗中心揭牌，山大齐鲁2型炎症区域医联体建设成员单位同步授牌。

皮肤外科与激光诊疗中心成立，标志着山东大学齐鲁医院(青岛)皮肤科在损容性皮肤病、皮肤肿瘤等领域的精准诊疗能力迈上新台阶，将为患者提供更高效、更优质的医疗服务。青岛市第八人民医院、烟台市烟台山医院、潍坊阳光融合医院、解放军第970医院威海院区、青岛西海岸新区人民医院5家医疗机构正式加入山大齐鲁2型炎症区域医联体。此举旨在推动优质医疗资源下沉，构建覆盖全病程、全区域的皮肤疾病协同管理网络，实现“疑难病例上联、常规诊疗下沉”的目标。山东大学齐鲁医院(青岛)将依托皮肤外科与激光诊疗中心的技术优势，以及医联体的协同网络，进一步提升皮肤疾病诊疗的精准性和效率，为区域居民皮肤健康保驾护航。

(黄 飞)

## 推动中医药融入百姓生活 市卫健委举办“三伏养生节”发布会

**本报讯** 日前，青岛市卫生健康委员会“鲁医健康说·时令与健康”系列健康知识发布会——“三伏时节话养生，中医生活进万家”在青岛市中医医院举办。会上介绍了“三伏养生节”暨中医药文化节的具体安排。

本届“三伏养生节”暨中医药文化节活动以“三伏时节话养生，中医生活进万家”为主题，通过线上线下相结合的方式，推出一系列丰富多彩的中医药文化活动。活动期间，全市各医疗机构将普遍开展冬病夏治特色服务，包括三伏贴、针灸、推拿等项目，市民可就近就便到各医疗机构咨询，接受专业的养生保健指导和服务。

截至目前，青岛已逐步健全全生命周期的中医药健康服务体系，全社会“信中医、用中医、爱中医”的良好氛围愈加浓厚。全市有中医医院50所(三甲中医医院4所)、建成国医馆173个、精品国医馆61个、国医坊10个、100%的社区卫生服务中心、镇(街)卫生院，92%的社区卫生服务站和村卫生室能够提供中医药服务，15分钟中医药服务圈的覆盖面和可及性显著提升。

(韩 星)

## 青岛市自然资源和规划局关于对市北区中央商务区片区SF0501-309地块控制性详细规划调整进行社会公示的通告

为加强公众参与，发挥公众在我市规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《青岛市城乡规划条例》等法律、法规和政务公开的有关规定，对市北区中央商务区片区SF0501-309地块控制性详细规划调整进行社会公示，欢迎社会各界提出意见和建议。现将有关事项通告如下。

- 一、公示项目基本情况：  
1.组织编制单位：青岛市市北区人民政府
- 2.项目名称：市北区中央商务区片区SF0501-309地块控

### 制性详细规划调整

- 3.项目区位：市北区辽阳路以西，南京路以西
- 4、公示阶段：控制性详细规划调整
- 二、公示方式：青岛市自然资源和规划局政务网站及微信公众号、青岛城市展览馆公示区(东海东路78号)
- 三、公示时间：2025年7月18日—2025年8月16日
- 四、反馈方式：青岛市自然资源和规划局政务网站、青岛城市展览馆公示区意见箱(东海东路78号)
- 咨询电话：85656796(市自然资源和规划局市北分局)

## 青岛西海岸新区自然资源局(泊里)关于泊里消防站工程项目规划及建筑方案进行批前公告的通告

为加强公众参与，发挥公众在我区规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定，对泊里消防站工程项目规划及建筑方案进行批前公告，以保证业主及周边居民的知情权、参与权等，现将有关事项通告如下：

- 一、公告项目基本情况：  
建设单位：青岛市黄岛区消防救援大队  
建设项目：泊里消防站工程  
建设地点：青岛市黄岛区泊里镇泊里一路以北、席乡路以西  
设计单位：华汇工程设计集团股份有限公司  
公告阶段：规划及建筑方案

规划内容：项目用地面积：3028平方米，总建筑面积3998.19平方米，其中地上建筑面积：3737.85平方米，地下建筑面积：260.34平方米，容积率1.2，建筑密度：40.32%，绿地率：10%，停车位5个(地上消防车库5个)。

- 二、公告及投票地点：  
公告地点：泊里镇政务服务中心一楼大厅  
投票地点：泊里镇政务服务中心一楼大厅
- 三、咨询电话：  
泊里镇规划建设办公室：规划咨询84182580、投票咨询84182580、建设单位：青岛市黄岛区消防救援大队18661885990
- 四、公告时间：2025年7月11日至2025年7月17日

2025年7月14日

# 青岛市黄岛区自然资源局 储备国有建设用地使用权拟协议出让计划公示

青黄自然资协告字【2025】004号

根据《土地管理法》《土地管理法实施条例》及《协议出让国有土地使用权规定》等法律法规规定，遵循公开、公平、公正的原则，我局拟以协议方式出让以下五宗地下空间国有建设用地使用权，现将有关事项公告如下。

一、拟协议出让地块基本情况和规划指标要求

地块编号	土地位置	土地面积(平方米)	规划指标	土地用途	出让年期(年)	装配式建筑比例
2025-004号	规划珠光路以东、开城路以北	62985	容积率：≤1.0，建筑密度：≤25%。绿地率：≥35%，建筑控制高度：≤24米。	高等院校用地（A31）	50	该地块装配式建筑面积比例须达到50%。(政府投资或国有资金投资应全面实施装配式建筑；“负面清单”四类建筑不强制采用)
2025-005号	规划珠光路以东、开城路以北	35327	容积率：≤1.0，建筑密度：≤25%。绿地率：≥35%，建筑控制高度：≤24米。	高等院校用地（A31）	50	该地块装配式建筑面积比例须达到50%。(政府投资或国有资金投资应全面实施装配式建筑；“负面清单”四类建筑不强制采用)
2025-006号	规划珠光路以东、开城路北	20350	容积率：≤1.0，建筑密度：≤25%。绿地率：≥35%，建筑控制高度：≤24米。	高等院校用地（A31）	50	该地块装配式建筑面积比例须达到50%。(政府投资或国有资金投资应全面实施装配式建筑；“负面清单”四类建筑不强制采用)
2025-007号	规划珠光路以东、开城路北	23542	容积率：≤1.0，建筑密度：≤25%。绿地率：≥35%，建筑控制高度：≤24米。	高等院校用地（A31）	50	该地块装配式建筑面积比例须达到50%。(政府投资或国有资金投资应全面实施装配式建筑；“负面清单”四类建筑不强制采用)
2025-008号	西华山路以东、开城路北	17870	容积率：≤2.0，建筑密度：≤30%。绿地率：≥35%，建筑控制高度：≤60米	高等院校用地（A31）	50	该地块装配式建筑面积比例须达到50%。(政府投资或国有资金投资应全面实施装配式建筑；“负面清单”四类建筑不强制采用)

备注：上述公示的规划指标要求以规划主管部门出具的《建设用地规划设计条件》(202401064、202401065、202401066、202401067、202401069)为准。

### 二、公示时限

公示期限为30个自然日，自公示之日起至2025年8月13日17时止。

### 三、意见反馈方式

在公示时限内，中华人民共和国境内外的法人和其他组织，除法律、法规禁止参加者外，需要使用本公示项下土地的(以下简称意向用地者)，均可向我局提出用地申请。用地申请请以书面方式提出。我局接受用地申请的截止时间为2025年8月13日17时。

### 联系方式如下：

地 址：黄岛区长江东路443号2403室

单 位：青岛市黄岛区自然资源局

邮政编码：266555

咨询电话：0532-86988425

### 四、意向用地者须提交的申请材料

- 1.意向用地者用地申请书原件；
- 2.意向用地者的营业执照、机构代码、法人身份证等有效证件(复印件)；
- 3.授权委托办理的，授权委托书及受托人身份证(复印件)。

### 五、确定供地方式

- 1、公示期内，若上述地块有两个或两个以上意向用地者，我局将按照《招标拍卖挂牌出让国有土地使用权规定》采取招标、拍卖或者挂牌方式出让上述土地使用权。

- 2、公示期内，若上述地块只有一个意向用地者，我局将以协议方式出让上述土地使用权。

### 六、其他

- 1、上述地块信息在青岛日报及西海岸新区政务网站予以发布。如有变化，我局将在《青岛日报》等相关媒体发布补充公告，届时以补充公告为准。

- 2、公示期满，符合协议出让规范要求的，我局将组织出让方案提报区政府审批，待区政府批复后5个工作日内，受让人与出让人签订《成交确认书》，凭《成交确认书》及相关资

料在10个工作日内签订土地出让合同。受让人逾期或拒绝签订《国有建设用地使用权出让合同》的，视为违约，出让入将取消其受让资格，我局将按有关规定收回土地另行处置土地。

- 3、上述地块周边具体市政配套情况以受让人自行现场踏勘日现状为准。受让人取得土地后，自行协调解决与周边的市政配套衔接等工作，按规定办理相关手续。有关责任由受让人自行承担。

- 4、出让地块(包括地上、地下)如涉及军事、人防、消防、净空、环保、通讯、测量、文物、城市规划道路、地铁、地震、供排水、供电、供气、供热、树木、绿地等公用设施以及其他情况，由受让人自行协调解决，征求相关主管部门意见，并自行办理相关手续。应核实该用地内及周边现状地上、地下铺设的能源、市政等基础设施的属性、具体位置、权属及相关要求，并采取相应保护措施，保证该用地内及周边地上、地下现状能源、市政等基础设施符合相关法规规范要求。规划设计应处理好周边地块权利人的关系，协调解决好相关权益纠纷，不得影响周边权利人合法权益。

- 5、用地单位须无条件配合行业行政主管部门做好宗地范围内的排水、燃气、供电等设施的保留或改迁工作。用地单位需在项目开工建设前开展环境影响评价工作。

- 6、根据《中共青岛市委办公厅青岛市人民政府办公厅关于规范产业项目规划用地管理的通知》要求，教育、科研、医疗卫生、文化设施、体育等公共管理与公共服务用地上按规划建设专家楼、科研楼、疗养楼、运动员公寓等配套设施，不得分割登记、转让和抵押，不得擅自改变用途。

- 7、宗地砂石土资源属于国家所有，纳入公共资源交易平台进行统一处置。

- 8、设计单位在进行规划设计时不得擅自改变规划主管部门核发的规划条件，不得违反国家、地方有关设计规范和标准。

青岛市黄岛区自然资源局

2025年7月15日