

你在烈日下挥汗如雨 他裹着外套去“追光” 酷暑天里的“冷职业” 羡慕吗

夏天高温天气下,最难挨的莫过于户外工作者。但也有一群人,摆脱烈日炙烤,工作在非常凉爽的环境里。这些高温下的“冷职业”,真如大家想象的那么“爽”吗?连日来,三秦都市报全媒体记者探访了诸多“冷职业”。

冷库搬运工 穿棉袄经历冰火两重天

当人们寻找清凉之地时,有一个地方得在大夏天穿着厚厚的棉服,喝着热水,抵御严寒侵袭。

记者穿着短衫薄裤等夏季标配,来到了位于西安市西二环的方欣冷冻副食批发市场。8号冷库前,很多工人正忙碌地拉送货物。走上二楼冷库区,记者看到了手拿货单穿着棉衣棉裤的杨师傅。

随着冷库门打开,一阵阵白色雾气从厚厚的塑料门帘往外涌。记者站在距离库门大约2米的地方,凉飕飕的冷气扑面而来。为了体验冷库工作,记者向工作人员借了件大衣跟着杨师傅进入冷库。

冷库内,一个个隔间里整齐

地堆放着成箱的冻品。“干久了也就不觉得冷了。”杨师傅一边说着一边站在扶梯上,把一箱箱货物从高高的堆垛上搬下,再搬到三轮车上。

杨师傅是渭南人,从事冷库搬运工作已十多年了,平均每天进出冷库次数在7次左右,遇上销售旺季,每天进出冷库在10次左右。

从冷库出来后,同行的摄影记者携带的相机立即蒙上了一层白雾和水珠,迟迟都没有散去。由于客户要求快速出货,杨师傅为了赶时间,在三轮车上匆匆脱掉棉衣,甚至都顾不上脱去棉裤就出发送货去了。大约5分钟后,杨师傅又返回到冷库。



记者了解到,8号冷库的二、三、四、五、六层以鱼和虾的存放为主。这五层就像个超级大冰

柜,常年保持着零下18℃的低温,和外界温差有50℃以上,里面储存的物品多达8000吨。

游泳教练 长时间泡在水里也会凉过头

炎炎夏日,许多市民会选择去游泳馆里游泳避暑。在很多人看来,那些成天和水“打交道”的游泳教练,应该是高温天里最舒服的职业。然而走进这个群体后方知,其实游泳教练并不轻松。

14时30分,在大正游泳健身旗舰店的游泳池内,已有不少学员在教练的带领下开始上课了。游泳教练杨少飞正在指导学员动作要领。他已有18年教龄。每年夏季是游泳培训旺季,每天要工作10个小时以上。目前一天的课程安排在六节课,有儿童班也有私教班。

“一天我起码有6个小时是泡在水里的。”杨少飞笑着说,晚上下班会故意出出汗,这个过程让他感到舒适和放松,就当排湿气了。

杨少飞带的儿童班都是些零基础的学员,因此上课时间几乎都得全程站在泳池里作示范或指导

纠正动作,由于长时间泡在水中,杨少飞的手指已有些发白发皱。

“收、翻、打水……继续!”杨少飞一遍一遍地喊着动作口令。由于游泳池水声较大,通常情况下他得提高嗓门大声教授游泳动作,一连几节课下来,嗓子已处于干哑状态。碰到有学员动作不规范,他就上前手把手教,直到做标准为止。

他说,泳池的温度在28℃,陆上温度与水温大概相差5℃,在水里要凉快一些,但如果长时间待在水里就会凉过头,引起身体失温。此外,在水中时间久了,反而会觉得皮肤特别干燥。

杨少飞表示,游泳教练在日常生活中都会服用诸如薏米这类祛湿的食物来养护身体,平时也需要进行一些体能训练,以应对湿气。“对我们来说,十几年如一日,这些问题都习惯了,也没什么



大不了的。”

杨少飞说,最难应付的是各种“突发状况”。“有些孩子怕水,也会有应激反应。”杨少飞说,这些都是授课时的小插曲,比如有些年龄较小的学员,一旦训练累了,难免会

闹小情绪。

“只要有足够的耐心和责任心,没有孩子学不会游泳。”杨少飞说,除了正常教学,他还要时刻关注学员在游泳时的状态,享受这门运动带来的乐趣。

滑冰教练 夏日里的“追光者”

伴着美妙的音乐,在晶莹的冰面上舒展身姿、旋转、起跳……在众人眼里,滑冰运动称得上高端、洋气、上档次。不过,在-5℃的冰面上工作也不是轻松活。“追光者”是教练们自己的总结。

在创聚冰雪陕西国际体育之窗国际标准真冰场3楼,1830平方米的冰场上聚集了不少前来滑冰的市民,有七八岁的小学员,也有爱好滑冰的年轻人。

打开通往冰场的那扇门,此时迎面而来的则是阵阵寒意。站在场外不动,短短五六分钟,穿着短袖的记者已被冻得打起寒颤。

冰面上,穿着红色外套的滑冰教练索斌正指导一位7岁的孩子练习。这位年轻的教练来自长春,是创聚冰雪国际标准真冰场的教务总监,从小学习花样滑冰,如今已有18年的花样滑冰教

学经历。

对于这样的工作环境,索斌笑着说:“可能在大家眼里比较好,待的时间长了也感觉不太出来了。而且滑冰作为一项很好的有氧运动,体能消耗是比较大的。”

索斌表示,根据每天的课程安排,他一天在冰面上的时间在五个多小时,在冰面上待的时间久了,最难受的就是脚。运动时间长了脚部会散发热气,再加上寒气袜子就湿了,鞋子里潮冰潮冰的,脚始终都是冰凉的。“没有课的时候,就想在外面多晒晒太阳,追着阳光走,找个暖和的地方待着。夏天别人都爱喝冰凉的,我们一年四季都喝热的,每周会去足浴店做个足疗,驱散下脚底的寒气。”

“我是专门教步法的教练,教学大多以一对一为主。”索斌说,滑



冰最先从步法学起,可以说是基础中的基础,只有基础掌握扎实了,后面的起跳、旋转连贯性就会更好一些。

文/本报记者 王嘉图
图/本报记者马昭 实习生 曾肖婷



扫码看视频

做午饭的时候 “热”中暑了

医生:闷热通风差的室内也会中暑

众所周知,在夏季,气温高、湿度大、风速小等条件下,非常容易引发中暑,为躲避酷暑,不少人选择待在室内,但其实,躲开了室外高温,也可能会遇上室内中暑。

正在厨房炒菜突然中暑

7月10日中午,在明光路一工厂上班的何先生,紧急将做饭阿姨刘女士送往医院。“中午开饭时间就要到了,突然有同事跑来说做饭阿姨晕倒了,我的车离厨房近,便赶紧帮忙。”何先生说,到医院后,他注意到,做饭阿姨脸有些红,额头有汗。

医生检查后,刘女士被确诊为轻症中暑。经急救处理,不适症状逐渐消除,经医生评估确认无碍后何先生送其回家。

通过与刘女士沟通,何先生了解到,厨房面积较小、空间较为密闭,虽有风扇,但一旦开火,热浪便扑面而来。刘女士表示,炒菜时,感觉到头晕乏力、心慌胸闷。

在农兴路附近干活的小李是位搬运工,7月16日上午出门时,家人叮嘱他天热,注意身体。“我在室内搬货,晒不到太阳的,放心。再说了,我一天要喝好多水,没问题的。”小李拎起大水壶晃了晃安慰家人道。

骑车不到10分钟,小李来到库房,脱下短袖,他身着背心开始干活,不一会,便满身是汗,他拿起水壶,一口气喝了大半壶,将水加满,他继续干活。但很快,他察觉到不对劲,身体完全不受控制。工友注意到时,他已经晕倒在地。小李皮肤灼热,叫不答应,工友立即抬他人中,未有反应。情况紧急,工友赶紧喊人,将他送往就近医院。

在医院,得知小李晕倒是因为中暑,工友疑惑道,“在室内,又没有晒太阳,怎么会中暑?”医生表示,“闷热、通风性差的室内也会导致中暑。”

室内中暑是怎样发生的

哪些人是室内中暑的高危人群?据介绍,老年人、婴幼儿、孕产妇、体型肥胖者、有排汗功能障碍的人等,都是室内中暑的高危人群。

室内中暑是怎样发生的?空气不流通容易中暑。一般情况下,天气炎热的时候,室内相对于室外来说湿度高,如果空气不流通,汗液就会难以蒸发,不利于身体散热。有些人会觉得开着空调自己没出汗,其实是出汗少导致认为自己没出汗。

空调温度低也会中暑。炎炎夏日,似乎只有待在空调房里才能让人感到凉爽、舒适,但若长时间待在温度低于26℃的房间,会降低人体对高温的耐受程度。一旦离开空调房,并持续一段时间待在高温室外,可能会出现发热、胸闷、腹胀、口渴、恶心、呕吐等中暑症状。反之,当人从高温室外回到室内,空调温度调得太低,可能会出现怕冷、发热、胸闷等症状,这也是一种中暑表现,中医称为“阴暑”。

本报记者 陶颖