

双节长假 近2500个报救电话打进120

同比下降8%，其中，交通事故导致的外伤最多，饮酒过量的报救电话量较平时上升

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 林挺) 驾车外出、聚餐、熬夜打牌……稍不留神，这些长假“日常”就可能成为致病凶手。昨日，记者从厦门市医疗急救中心了解到，从9月29日0点至10月6日15点，近2500个报救电话打进厦门120。相比2022年同期，总体下降8%。其中，交通事故导致的外伤最多，饮酒过量的报救电话量较平时上升。

据厦门市医疗急救中心工作介绍，从9月29日0点至10月6日15点，市医疗急救中心共接报救近2500次，调派救护车近2000次，和去年假期相比，大概下降8%。

市医疗急救中心数据显示，今年中秋国庆双节长假里，各类外伤报救电话占比超过40%(其中车祸、舍骑车摔伤导致的外伤占外伤类报救近四成)，排名第一；心脑血管疾病报救约占16%，

排名第二；酒精过量约占13%，排第三位；消化系统疾病约占6.4%，排名第四；呼吸系统疾病约占6.3%，排名第五。

市医疗急救中心分析，眼下季节更替、早晚温差大，合并假期期间的暴饮暴食、作息不规律，是消化系统疾病、呼吸系统疾病高发的因素。

此外因为长假，不少市民聚会娱乐，酒精中毒也因此扎堆出现。急救人员提醒，任何时候，市民都要避免过量饮酒，适可而止。倘若醉酒，身边必须有专人陪护，情况严重者应及时送往医院醒酒。

另外，寒露过后，进入卒中、心梗等疾病的高发期，患基础病的市民应随身携带药物，发病时要及时拨打120呼救。“此外，建议市民积极参与急救技能培训，帮助身边患者抓住抢救‘黄金时间’”。

链接 节日聚餐酒驾 两“醉猫”被查

本报讯(记者 许晓婷 王玉婷 通讯员 余剑平 张立志 郑锦阳)酒后驾车赴生日宴，半路被拦查；凌晨醉酒后冒险开车回家，撞上“枪口”。双节假期，厦门高速交警支队在辖区查处了两起醉驾行为。目前，两起案件正在进一步办理中。

10月1日晚上，厦门高速交警支队一大队民警正在辖区开展酒驾专项整治行动。当晚22时55分，在沈海高速同安收费站入口，民警对一辆闽D牌照小车进行检查时，发现司机吴某有酒驾嫌疑。经检验鉴定，吴某血液中酒精含量为147.8mg/100mL，已达到醉驾标准，涉嫌危险驾驶罪。

吴某坦言，自己当晚在同安和朋友吃饭喝酒。由于自觉没喝多少，便心存侥幸，

开车前往泉州南安参加生日宴，结果还没上高速，就碰上民警拦查。

无独有偶，10月2日零时17分左右，在沈海高速同安收费站入口，民警拦查了一辆闽D牌照小车，司机王某浑身酒气。经检验鉴定，其血液中酒精含量为195.6mg/100mL，同样属于醉驾，涉嫌危险驾驶罪。据了解，前一天晚上王某与好友聚餐，喝酒至凌晨。王某觉得这么晚不会有人查车，于是冒险驾车回家，没想到途经同安收费站时，就被拦下了。

厦门高速交警提醒广大市民游客，厦门高速交警支队将不定期、不定点开展酒驾醉驾查处统一行动，请司机务必牢记“开车不喝酒，喝酒不开车”，切勿心存侥幸，以免酿祸。

炒菜放入冰箱保存 不宜超过12小时

医生提醒：冰箱不是万能储存柜，食物在冰箱保存时间太久会变质

本报讯(记者 楚燕)近日一对夫妇吃冰箱冷藏半年的豆皮中毒住进ICU的新闻冲上热搜，引起网友热议。营养师提醒，冰箱不是万能储存柜，食物在冰箱保存时间太久也会变质。

厦大附属中山医院营养科医生林立群提醒，不同食物在冰箱储存时间长短有所不同，比如，肉类在冷藏环境中的储存时间一般为1天-3天，冷冻环境中可存放2个月-12个月不等；鲜鸡蛋冷藏可保存30天-60天，熟鸡蛋6天-7天，牛奶5天-6天，酸奶7天-10天；菠菜、花菜、豆角在冷藏柜中不宜超过5天，芹菜不宜超过14天；而主食类，如馒头、花卷等淀粉类食物，如果包装袋开封后没有吃完，剩余食物可以用保鲜膜或保鲜袋装好后放入冷冻室，注意不要超过包装袋上标注的保质期。而且，冰箱中储存食物要尽量做到生熟分开。林立群特别指出，以上适宜储存时间都基于食物是新鲜食材，如果购买时已经没那么新鲜了，冰箱适宜储存时间还要缩短。至于剩菜，炒菜放入冰箱保存一般不要超过12小时；炖菜在冰箱存放不宜超过24小时；叶菜类凉拌菜存放在冰箱中不宜超过4小时。

有些食物不宜放在冰箱保存，如面包、西红柿、蜂蜜、香蕉、榴莲等。

寒露养生防秋燥

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 倪晶莹)10月8日将进入寒露节气，时有冷空气南下，昼夜温差较大，秋燥更加明显。厦门市中医院药学部主任药师郑乾文提醒市民，寒露时节养生调养，饮食上应遵守“滋阴润燥，少辛增酸”的原则。

寒露节令，肺金容易克伐肝木，导致肝气不舒，人们容易情绪低落，甚而焦虑、烦躁易怒，此时应多参加体育运动、集体活动，如听音乐、散步、打太极等。

生活起居上，寒露之后昼夜温差加大，应及时添加衣物，特别注意头颈、腹部及足部的保暖，适当泡脚以疏通经络，调畅气血以防病保健。

在饮食上，应遵守“滋阴润燥，少辛增酸”的原则。如蔬菜：银耳、莲藕、冬瓜及豆类、菌类、海带、紫菜；水果：梨、香蕉、柿子等。同时，不要忘了多补充水分，可适当喝养生茶，如百合麦冬茶、黄芪红枣茶等滋阴润燥，补气养血。

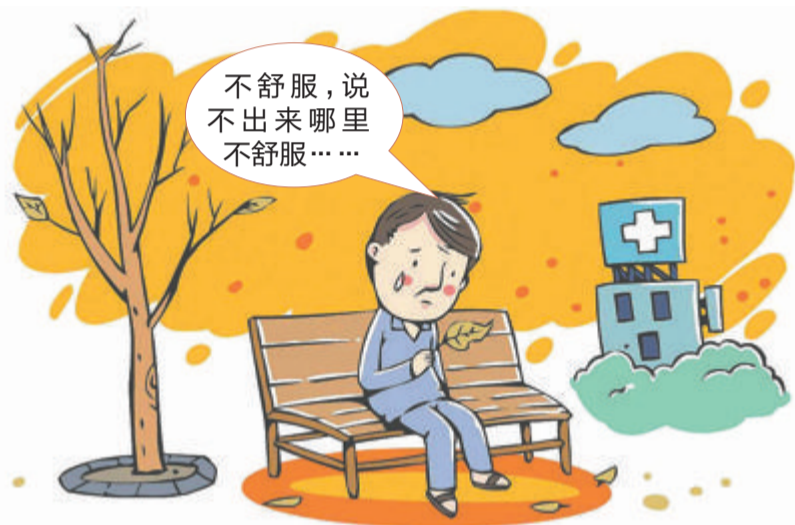
推荐一道养生药膳：山药无花果炖排骨。
材料：山药30克、无花果5颗、胡萝卜若干、排骨适量。功效：健脾润燥，生津益肺。

诊室故事

干什么都提不起劲 当心老年抑郁找上门

医生提醒：老年抑郁有心情不好、思维迟滞、活动减少等几个显著特点

时间：9月26日
地点：市仙岳医院



(图片来源网络)

医生手记

多陪老人 出去走走

●苏志斌 厦门市仙岳医院中西医结合病区主任

随着人口老龄化，越来越多的人饱受老年抑郁困扰，尤其是空巢老人和身患重病的老人，更容易“中招”。

老年人可以从以下几个方面着手预防老年抑郁：退休后多培养一些兴趣，如养花、画画、唱歌、跳广场舞等；多参加户外活动；多和人交流；关注身体健康，定期体检，争取早诊早治，避免发展成严重疾病。

家有老人，子女要多关心他们，抽空陪他们吃个饭、说说话，节假日多陪老人出去走一走。尤其是丧偶的老人，子女最好和老人住在一起，让老人多参与家庭活动，如接送孙子女、做家务等，让老人忙起来，增强自我价值感，才不容易陷入孤独。

本报记者 楚燕 通讯员 陈鹭

9月26日，林老太在老伴的陪同下又一次来到仙岳医院，能说会笑的她，和两个月前初来医院时判若两人。“没想到抑郁症这么折磨人。”林老太感慨地说，“我本来以为自己快不行了，现在终于摆脱疾病，可以安心和家人过节了。”

七旬老太折腾小半年确诊老年抑郁

林老太今年72岁，她一向勤劳能干，每天把家里收拾得干干净净。从年初开始，她的睡眠出了问题，入睡困难，频繁早醒，有时一天只能睡三四个小时，半夜醒来很是害怕，白天又疲惫不堪。时间久了，她心情变得很低落，不爱和人说话。以前，她早上出门买菜，到公园和邻居朋友聊天，生病后菜不买了，公园不逛了，家

务活不干了，连洗澡都懒得洗，干什么都不提不起劲。各种身体不适接踵而至：心慌心悸、头痛、腿脚发软、大小便不畅，让她苦不堪言。家人带她到医院看病，做了一堆检查，吃了许多药，情况却愈发严重，整个人越来越迟钝，经常忘东忘西，坐立不安。家人一度担心她老年痴呆，可脑部检查没有发现明显脑萎缩。

这样折腾了小半年，转眼到了7月，在朋友的建议下，全家人陪同林老太来到了仙岳医院。“我们发现，老人家的认知功能、学习能力都减退了，问五六句，顶多能答一句，有时甚至会说胡话，同时焦虑情绪明显，时常觉得惶恐。”仙岳医院中西医结合病区主任苏志斌接诊后，为林老太全面评估，最终诊断为重度老年抑郁。

约20%的老人出现过抑郁障碍

苏志斌介绍，老年抑郁指的是60岁以上老人发生的抑郁障碍，约20%的老人发生过抑郁障碍。老年抑郁有几个显著特点：心情不好、思维迟滞、活动减少、身体症状多。该病需与老年痴呆相鉴别。一般来说，老年痴呆进展比较缓慢，

而老年抑郁进展相对较快，比如短期内突然记忆减退等。

针对林老太的情况，苏志斌一方面给予规范系统的药物治疗，一方面采取无抽搐电休克治疗，该方法在麻醉状态下进行，患者无痛。治疗初期，林老太经

常反复念叨“我不行了，我不行了”，担心拖累家人，甚至有轻生的想法。经过2个月的治疗，她的睡眠、饮食等逐渐恢复正常，社交活动也多起来，最近到医院复诊时和家人说说笑笑，对未来生活开始有了期待。

市疾控中心提醒市民：

旅行归来发热，小心感染登革热

本报讯(记者 陈蕊)近期，境外登革热病例呈现上涨趋势。市疾控中心专家表示，虽然登革热具有传播迅猛、发病率高等特点，但只要正确认识、科学防治，并不需要杞人忧天。

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，通过媒介伊蚊叮咬传播，是夏秋季常见的蚊媒疾病，临床上的潜伏期通常为

5天-8天。根据症状不同，可分为典型、轻型与重型。其中，轻型登革热症状与流行性感、急性上呼吸道感染相似，易漏诊。

典型的登革热临床表现为发热、“三痛”(剧烈头痛、眼眶痛、关节肌肉疼痛)、“三红”(面、颈、胸部潮红)、结膜充血、皮疹等。如果过去2周曾在登革热流行的国家

或地区逗留，或自己生活与活动的社区、街道甚至城市范围内有登革热发生，当出现相应症状，应考虑自己有感染登革热的可能，并及时前往正规医疗机构就诊。

如果去登革热流行区，如何预防登革热？市疾控中心建议市民，穿长衣长裤，尽量选择浅色，外出使用蚊虫驱避剂或驱蚊产品，避免被蚊虫叮咬。出门

前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等，哪怕是高档酒店，也要注意室内灭蚊。返回本地后，如果2周内出现发热，要及时就诊并说明登革热流行区旅行史。居家或住院治疗时，做好防蚊隔离，包括使用蚊帐和纱门纱窗、穿长衣长裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施，减少不必要外出活动。

电网检修公告

2023年10月8日至10月16日，国网厦门供电公司将在我市部分地区对供电设备实施检修作业。作业期间检修范围内供电将会暂时中断，具体影响范围可登录国家电网95598智能互动网站(www.95598.cn)点击“服务与支持-电力服务”，在“电网检修公告”界面进行查询，也可以下载“网上国网”App或关注福建电力微信公众号进行查询。



国网厦门供电公司
2023年10月7日

停水通知

因自来水管道的需要，湖里区新景天湖广场、翔安区金海第二中心幼儿园(国风分园)、世茂国风长安小区、中南九锦台小区、酒家公寓、竹浦村等周边用户定于2023年10月7日23:00至10月8日6:30停水，与此同时，新澳路沿线用户降压供水。

请您在停水前及时做好储水准备(遇雨顺延)，并相互转告，因此造成不便，敬请谅解！服务热线：96303

厦门市政水务集团有限公司
2023年10月7日



垃圾分类人人有责 爱护环境人人受益

中共厦门市委文明办 厦门日报社(宣)

