楼道杂物堆积是不少小区的治理“顽疾”，这不仅侵占公共空间，也埋下安全隐患。对此，平定县东城社区办事处锦程社区打破传统“一刀切”的集中清理模式，创新思维设置了四大功能区，让杂物有合理去处——

搭好“家” 楼道杂物“各得其所”

废旧纸盒做成笔筒，废旧洗衣液桶做成花盆，废旧布料做成装饰画……这段时间，平定县锦程花园小区居民刘海润家里多了不少用废旧物品改造的生活用品。“老百姓居家过日子，杂七杂八的东西真不少。扔了，怕将来有用；不扔，又没地方放。一来二去，不仅家里堆得满满的，楼道也堆了不少。”刘海润说，“今年4月，社区开展了‘楼道杂物变形记’活动。活动通过给杂物搭建一个‘家’，让它们有合理的去处。杂物‘各得其所’，家里、楼道里都变得干干净净了。”

刘海润提到的“社区”是平定县东城社区办事处锦程社区。社区党委书记、居委会主任张彩帆说，楼道是居民出行的必经通道，也是小区公共空间的重要组成部分。在社区所辖的众多小区，尤其是无物业小区中，楼道杂物堆积情况较为普遍。对此，社区以“分类引导、变废为宝、共建共享”为核心，结合居民实际需求，打造了四大功能区域，让楼道杂物有去处的同时，还居民整洁、有序、安全的居住环境。

楼道杂物堆积，不仅是让锦程社区头疼的问题，也是我市众多社区普遍存在的治理难题。为什么楼道里的杂物多？这既因为居民“惜物念旧”，也有小区治理的问题。“过去，我们也集中清理过楼道杂物。但这种‘一刀切’的办法，不符合居民实际需求。因此，反反复复，成效难以巩固。”张彩帆说。

对此，锦程社区根据不同类型的物品，精准设置了交换区、回收区、“变身”区、丢弃区，构建起“分类处置、各尽其用、全程服务”的杂物治理全链条体系，从根本上解决楼道杂物堆积问题。

交换区——楼道里堆积的小家电、书籍、玩具等，有些品相完好仍有使用价值，可以放在交换区，供居民互换使用，盘活闲置物品的同时，释放了公共空间；回收区——楼道里堆放的纸箱、铁棍以及废弃纸张等，由回收人员上门收购，清空楼道杂物；“变身”区——废旧纸盒、洗衣液桶、轮胎等杂物，可以手工改造成笔筒、花盆、收纳筐等，丰富居民业余生活的同时，减少楼道杂物堆积；丢弃区——针对破损严重、没有回收利用价值的废旧杂物，社区协调专业车辆，定期清运杂物。

办法好不好，实践来检验。提到交换区，居民你一言、我一语说个不停。“孩子以前学网球，家里买了好几个网球拍。如今，孩子学业繁忙无暇打球，球拍也闲置了。没想到，在交换区，我用闲置的网球拍换到了急需的榨汁机，真不赖。”“我很喜欢养花，可惜不太会养。花凋谢了，花盆也闲置了。在交换区，我用闲置的花盆换到了保温杯。”……鸟笼换健身宝剑，儿童自行车换洗衣液，高压锅换破壁机……3个月时间里，锦程社区共举办了近10期“楼道杂物变形记”活动，居民之间共交换闲置物品30多件。

“楼道杂物说多不多，说少也不少。叫大型回收企业上门，企业嫌少不愿意；居民送到回收站，东西太多又拿不了。”负责回收杂物的赵海明说，“我是锦程社区的居民，也是杂物回收人员。社区联系我，询问是否愿意固定时间上门回收，我很快就答应了。3个月下来，我回收了旧电脑、洗衣机等大件物品近20件，小件物品200多斤。”

此外，锦程社区还组织居民改造杂物20多件。牛仔裤“变身”背包，纸杯“变身”笔筒，硬纸板改造成收纳盒……越来越多的杂物实现了“变废为宝”。

据了解，锦程社区所辖小区39个，其中有物业管理的小区12个、无物业管理的小区27个。目前，社区已在近10个小区开展了“楼道杂物变形记”活动，并积累了经验。下一步，社区计划在剩余小区逐步开展活动。

（张泉东 耿玉敏 郭翠莲）

东城水岸社区：彩绘步道让居民“重走长征路”



本报讯 记者吴琦 张泽慧 摄影报道 7月6日，高新区五渡园区服务中心东城水岸社区联合阳泉市城区下站街道栗子艺术中心，在辖区东城水岸小区打造了一条长19米的“长征路”彩绘步道，让历史走出书本、走进小区，融入居民日常生活。

这条彩绘步道沿着小区休闲步道蜿蜒铺开，创作团队以长征途中的重要会议、关键节点为线索，将四渡赤水、遵义会议、巧渡金沙江等一系列标志性历史事件，以生动写实的彩绘一一呈现，步道起点还标注了“你准备好了吗”的字样，每一处场景旁都配有历史事件发生的时间和文字说明，清晰梳理了红军长征的完整时间脉络，让原本平平无奇的步道，变身成了可逛、可看、可学习的“地面微课堂”。彩绘步道绘制完成后，不少居民在散步时会特意停下脚步，顺着步道慢慢行走，边看彩绘边回忆历史，孩子们更是围着步道好奇提问，在家长的讲解中了解这段峥嵘岁月。

为了让彩绘步道真正活起来、用起来，切实发挥红色教育阵地作用，社区还将邀请辖区老党员担任志愿讲师，以彩绘步道为实景课堂，开展沉浸式红色宣讲活动，带领居民循着彩绘节点“重走长征路”，感悟伟大长征精神。

东城水岸社区党委书记翟蓉说：“打造‘长征路’彩绘步道这一‘地面微课堂’，是社区创新红色教育形式、深化基层党建工作的生动实践。相较于传统宣讲模式，这种实景沉浸式的教育载体更接地气、更具感染力，让居民在日常漫步的过程中，就能潜移默化地接受红色文化熏陶。”下一步，东城水岸社区将持续深耕红色文化建设，不断创新教育载体、丰富活动形式，推动党史学习教育走深走实。

阳泉站开通24小时险情报告热线

本报讯 记者冯梦琪 通讯员康志琴报道 连日来，各种强降雨天气对我市境内铁路线路带来不小考验。为守住铁路行车安全防线，北京局集团公司阳泉站开通24小时险情报告热线，实行“发现即报、核实即奖”政策，激励市民积极参与铁路防汛，守护出行平安。

阳泉境内石太线、阳涉线、白荫线、阳泉东线、石太客专线等铁路线路密集，各线地处太行山区，均为山区铁路，且贯穿村镇、城区。因设备抗洪能力差异大，山区铁路地质条件复杂，崩塌落石、边坡溜坍、泥石流等灾害风险依然突出，长时间降雨极易引发落石塌方、路基塌陷、边坡溜坍、雨水倒灌、桥墩被冲刷、接触网杆倾倒、杂物异物挡路等各类安全隐患。

入汛以来，阳泉站全面筑牢防汛防线，坚持“人防、物防、技防、管理防”相结合，加大雨中、雨后铁路线路人工徒步巡查和添乘检查力度，及时疏通沿线排水管道、修缮加固破损护坡和桥墩，提前储备沙袋、抽水泵等充足防汛抢险物资，细化完善应急处置方案，全力防范汛期铁路险情。

为第一时间排查险情、消除隐患，我市铁路部门专门开通全天候报警热线：010—5182110、0353—4252202，呼吁市民增强防汛安全意识，多留意身边铁路沿线状况，发现险情及时上报。不管是沿线住户、通勤市民还是过路群众，只要发现铁路相关安全隐患，都可以随时上报。上报时简单说明具体铁路线路、所在区间、大致位置里程、隐患类型和现场情况即可，方便工作人员快速到场抢险处置。

只要上报的险情，经铁路工作人员现场核查确认为真实有效的安全隐患，铁路部门将第一时间兑现奖励，鼓励全民排查隐患。另外，我市铁路部门提醒广大市民，发现隐患切勿靠近铁轨、边坡、河道、低洼危险区域，不要近距离查看、拍照，远远观察确认情况、安全上报即可，避免滑倒、坠坡、磕碰等意外发生。

在空调房里也会中暑？

炎炎夏日，当你在烈日下被烤得大汗淋漓，转身冲进20℃的空调房，或者猛灌一大口冰镇饮料时，是不是觉得瞬间“活过来了”？但你可能不知道，这种“冰火两重天”的极致体验，正让你的身体悄悄拉响警报。近年来，一种名为“冷中暑”的现象频频登上热搜，不少年轻人甚至因此被送进急诊。

什么是“冷中暑”？

很多人对此感到困惑：中暑难道不是因为热吗？怎么还会被“冷”到中暑？

事实上，“冷中暑”并非标准的现代医学术语，在中医理论中，它常被称为“阴暑”。其本质依然是中暑，是体温调节系统在剧烈温差下“罢工”的结果。

当人体长时间处于低温的空调环境中，体温调节中枢会误以为环境凉爽，从而进入“省电模式”，毛孔紧闭，汗腺停止工作。此时如果突然暴露在高温室外，身体的散热机制根本来不及启动，导致体内热量疯狂蓄积，从而引发头晕、反胃、浑身发软等症状。反之亦然，如果在户外运动后大汗淋漓，立刻冲进低温房间或大量摄入冰饮，低温刺激会导致皮肤血管急剧收缩，汗腺分泌骤降，同样会让热量在体内无处可逃，诱发恶心、腹泻等不适。

“冷中暑”有哪些症状？

“冷中暑”的迷惑性极强，初期症状常被误认为是感冒或肠胃炎。如果你或身边的人在冷热交替后出现以下表现，请务必警惕：

突然感到头晕目眩、头痛欲裂（太阳穴突突跳痛），甚至伴随恶心、呕吐、浑身乏力。

明明在高温下，却不出汗，反而冒出冷汗，手脚发凉。

出现腹痛、腹泻，或者伴随鼻塞、流涕等类似感冒的症状。

尤其需要重点防范的是老年人、儿童，以及患有心脑血管疾病、高血压等基础疾病的人群。剧烈的温差刺激极易导致血管发生急剧收缩或痉挛，从而诱发急性脑梗、脑出血等危及生命的严重意外。此外，那些需要频繁穿梭于室内外温差环境的户外工作者，以及在游泳后立刻置身于高温暴晒下的人群，同样是“冷中暑”的高危群体，在日常防护中必须格外谨慎。

科学防暑：记牢“七要七不要”

“七要”：1、空调调至26℃，避开风口直吹头、肩、腰腹、膝盖。

2、室内外温差控制在5到8℃；进空调房前阴凉处歇3到5分钟擦干汗，出门前10分钟关空调开窗适应温度。

3、空调房每2到3小时开窗通风15分钟，每小时起身活动促进循环。

4、运动出汗后先擦干休息，少量喝温淡盐水或温水。

5、大汗后休息10分钟，再用温水洗澡、泡脚。

6、户外汗湿衣物及时更换。

7、少量多次喝温水或常温电解质水，每日饮水≥2.5升。

“七不要”：1、不要让空调出风口直吹头部、肩颈、腰腹及关节部位。

2、不要满身大汗时直接进入低温空调房。

3、不要长时间紧闭门窗不通风，也不要久坐不起。

4、不要剧烈运动后大量猛喝冰镇饮品。

5、不要浑身出汗后立刻洗冷水澡、泡冷水脚。

6、不要穿着汗湿衣物进入空调房间。

7、不要只靠冰水解渴。

万一“中招”怎么办？

若症状轻微，立即离开低温环境，到通风良好、温度稍高的地方休息。解开衣领和腰带，切忌冰敷或喝冷饮。可适量饮用生姜红糖水、姜汤或服用藿香正气水，帮助身体驱寒发汗；倘若休息后症状未缓解，甚至出现高热、意识模糊、剧烈头痛等情况，请立刻拨打120就医，切勿拖延！掌握科学的温差管理法，给身体足够的适应时间，才能在这个夏天清凉又安全。

科普中国 CHINA SCIENCE COMMUNICATION
阳泉市科学技术协会 主办