

桥城@微事

大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端“慈圈”
圈友旅人（沈斌煊）：轻轨将要合龙时——摄于森林公园东侧。

（6月29日5时10分）

慈晓客户端“慈圈”
圈友汇聚微光：寓教于乐，在游戏中快速精准垃圾分类。

（6月29日8时08分）

慈晓客户端“慈圈”
圈友丫丫：美丽倒影。

（6月29日9时47分）

慈晓客户端“慈圈”
圈友探索者E1：金英灼灼沐晴光。

（6月29日11时50分）

■华孝君 整理

告别考场 拥抱远方

我市迎来考后旅游热潮

■全媒体记者 戚一翔

本报讯 随着高考与中考相继落幕，我市众多考生卸下考试重担，纷纷将目光投向旅行采风，期待通过旅行放松身心、释放压力，为青春留下美好印记。记者走访发现，无论是三五好友自由行，还是全班集体出游，已成为毕业生们的热门选择。各大旅行社也适时推出量身定制的毕业旅行套餐，满足考生需求。

“我们早就盼着去看海了！计划去厦门，四天三夜，动车出行，全程自己规划。”慈溪中学的小徐正和同学热烈讨论行程。他表示，高考压力巨大，如今终于“解放”，与好友结伴出游既能舒缓心情，也为高中生活画上难忘句号。选择自由行，正是看中其自在随性的特点。

像小徐这样选择好友结伴

自由行的考生不在少数。与此同时，部分毕业班级也积极组织集体活动。我市某旅行社工作人员透露，有些班级会自发组织毕业旅行，邀请全班同学参与，目的地多选较近城市。“近程便于组织，成团费用也相对较低。”该工作人员解释道。

在目的地选择上，考生群体呈现出不同偏好。据旅行社反馈，杭州、宁波、绍兴等省

内城市，凭借交通便利、行程轻松的优势，成为许多家庭和学生的首选；而北京、宁夏、新疆、西安等中远程热门目的地，也吸引了不少预算充裕的考生。“近期咨询和报名人数明显增多，尤其是亲子家庭和学生结伴群体。”工作人员表示。

针对这股“考后旅游热”，不少旅行社推出了专属考生的优惠套餐。多条“量身

定制”线路价格从数百元至数千元不等，其中部分景点凭准考证或身份证即可享受折扣甚至免门票优惠，更是吸引了大批考生咨询。

随着暑期临近，这股旅游热潮预计将持续升温。业内人士提醒，学生结伴出游务必注意安全，与家长保持联系畅通，并选择正规旅行社和交通工具，切勿轻信陌生人。



戏曲惠民

近日，新浦镇余家路村邀请镇海长宏越剧团来村演出，丰富村民的业余文化生活。

■摄影 全媒体记者 蒋亚军 通讯员 岑淞哲

小儿黄疸莫慌张 科学应对有良方

■全媒体记者 冯梦苓
通讯员 黄梦莹

当新生命呱呱坠地，给家庭带来无尽喜悦的同时，新手爸妈也面临着各种育儿挑战，新生儿黄疸就是第一道关卡。

“很多家长看到宝宝原本粉嫩的肌肤逐渐泛黄，难免会忧心忡忡。其实，黄疸比较常见，有80%左右的新生儿会出现黄疸问题。”市妇幼保健院新生儿科主任华旭丹解释，只要正确认识黄疸、科学应对，就能帮助宝宝顺利度过这一阶段。

新生儿黄疸是由于血液中胆红素水平升高，导致皮肤、黏膜和巩膜发黄的症状。新生儿出生后，体内红细胞数量多且寿命短，大量红细胞破坏后释放出胆红素。胆红素是红细胞正常代谢后的产物，正常情况下会经过肝脏处理后排出体外。但新生儿的肝脏功能尚未

发育完善，处理胆红素的能力有限，加上新生儿肠道内正常菌群尚未完全建立，不能有效将胆红素转化为粪胆原排出体外，就容易导致胆红素在体内蓄积，从而加重黄疸。

新生儿黄疸主要分为生理性黄疸和病理性黄疸。生理性黄疸通常在宝宝出生后2-3天开始出现，4-6天达到高峰，7-10天逐渐减轻，一般足月儿2周内消退，早产儿4周内消退。这种黄疸一般症状较轻，宝宝精神状态良好，吃奶、睡眠正常，无需特殊治疗，会自行消退。

病理性黄疸有些出现时间较早，可能在出生后24小时内就出现；有些黄疸程度较重（足月儿TSB>220.6μmol/L，早产儿TSB>255μmol/L；血清直接胆红素>26μmol/L）；有些上升快（TSB每日上升85μmol/L）；有些持续时间

长；有些超过2-4周仍未消退，或者消退后又重新出现等。“病理性黄疸由多种原因引起，如新生儿溶血病、感染、胆道闭锁等，需要及时就医，查明病因并进行干预治疗。”华医生提醒。

家长可以通过观察宝宝皮肤、巩膜的黄染程度来初步判断黄疸的严重程度。如果只是面部发黄，一般属于轻度黄疸；如果躯干也出现发黄，则为中度黄疸；若四肢、手足心都明显发黄，就可能是重度黄疸。不过，这种观察方法不够准确，最可靠的方式是进行经皮胆红素测定或血清胆红素检测。医生会根据检测结果，结合宝宝的胎龄、日龄、体重等因素，综合评估黄疸的严重程度，并决定是否需要干预治疗。

新生儿黄疸的治疗方法多样。对于生理性黄疸，主要是

加强喂养，让宝宝多吃多排，促进胆红素通过粪便和尿液排出体外。“很多家长认为带宝宝晒太阳有助于退黄疸，理论上有点作用，但家中操作起来，非常不安全，而且疗效不好。因为光疗时要裸露皮肤、遮盖双眼和生殖器，适当补充液体。”华医生解释，“退黄疸效果最好的是波长450nm-460nm的光线，一般以蓝光为主，而玻璃会隔绝大部分光线，所以隔着玻璃晒太阳效果不大。但如果打开窗户或者在室外晒太阳，在皮肤裸露的情况下又很难把控体温，经常碰到受凉或者晒后发热的孩子。”所以我们不建议黄疸孩子在家中晒太阳退黄。光照疗法还是建议在医院进行，治疗过程中医生会密切监测宝宝的体温、心率、呼吸等生命体征，以及胆红素水平的变化。

而对于病理性黄疸，除了

光疗外，还需要针对病因进行治疗。例如，如果是新生儿溶血病引起的黄疸，需要进行药物封闭抗体防止溶血的治疗，甚至换血治疗；如果是感染导致的黄疸，则需要使用抗生素进行抗感染治疗。

此外，华医生还提醒家长要避免一些误区，比如有些家长认为“新生儿黄疸是正常的，根本不用治”。事实上，黄疸有轻重缓急之分，生理性黄疸可自行慢慢消退，但病理性黄疸若治疗不及时，可能引起胆红素脑病，或造成永久性神经损害。还有认为“喝葡萄糖水退黄”，这也是错误观念。葡萄糖水对黄疸没有任何帮助，反而会占据新生儿本来就有限的胃容量，从而导致吃奶减少、排便减少，导致黄疸加重。

百医百答

课间嬉戏不慎 男孩膝盖卡入护栏

■全媒体记者 杨贵
通讯员 李焱 周东海

本报讯 孩子天性活泼好动，课间嬉戏时尤需注意安全。近日，周巷一中学内发生惊险一幕，一名14岁男生在课间与同学嬉闹玩耍时，不慎向前踉跄，右腿膝盖瞬间卡入教学楼三楼走廊的铁质护栏缝隙中，无法自行脱困。学校老师发现后，立即拨打119报警求助。

当天上午9时18分，就近消防救援站人员迅速抵达现场。只见男孩的右腿膝盖被死死卡在狭窄且坚硬的护栏缝隙间，动弹不得。为防止长时间挤压造成腿部损伤，一名经验丰富的消防员在队友的安全保护下，果断翻越护栏，站立在

护栏外侧的小平台上，使用电动液压扩张钳，精准地对卡住男孩腿部的铁质护栏缝隙进行扩张。随着缝隙逐渐扩大，男孩的右腿得以顺利抽出，整个救援过程仅用时一分钟。

事后了解，事故发生在课间休息时，男孩在与同学嬉闹推搡中失去平衡，导致意外发生。万幸救援及时，经检查，男孩右腿并无大碍。

消防部门借此提醒广大家长和学校：务必加强对孩子的安全教育，增强其对潜在危险的认知能力，日常需留意排查类似护栏缝隙等安全隐患。若不慎发生肢体被卡的情况，切勿生拉硬拽，以免造成二次伤害，应第一时间拨打119报警，等待专业救援人员处置。

我市今日出梅 开启“烧烤模式”

■全媒体记者 杨贵
通讯员 刘子菱

本报讯 刚过去的周末，盛夏的阳光格外耀眼。太阳一露脸，气温就开始快速攀升，最高气温来到35℃高温线以上。

从目前的天气形势来看，副高还在增强西进，未来一周多的时间里将牢牢控制长三角地区，雨带没有返场的机会。昨天，市气象台宣布了出梅的消息，比常年平均出梅时间提前了8天。

一般来说，出梅是指副高北抬，雨带也被推至北面，我市即宣告进入盛夏高温。今年

不仅出梅提前，盛夏高温也有所提前。

高温连连

每年的盛夏与凛冬，天气形势明朗，自然单调，到了人们说的“一句话报天气”时间。

据市气象台发布的天气预报，本周一至周六，我市将持续受到增强西进的副高控制。其中，今天可能还有一点午后雷阵雨，气温26℃-36℃。后续几天下沉气流更盛，局地对流天气的几率也大减。预计周二到周四均为晴到多云天气，最低气温

27℃左右，最高气温则在37℃上下。周五依然还是多云天气，气温27℃-38℃。

可以肯定地讲，今年的高温比常年来得更早了一些。知名气象科普博主@中国气象爱好者表示，往年江浙沪的酷热高温一般要到7月上旬末或中旬才开始，山东河南要到7月下旬才开始，而这次是6月底开始，江浙沪等地也将于6月底同步出梅。和往年比，酷热开始时间、出梅时间都大幅偏早。

另外，由于这次副热带高压非常强大，酷热范围、强度都将是6月底和7月上旬少见的。其中，副高中心附近的江

浙沪有可能在7月上旬达到40℃，特别是上海及附近地区，有可能超过2022年7月上旬，出现有气象记录以来最早

7月有台风

前天，中国气象局发布的《中国气候变化蓝皮书（2025）》指出，气候系统变暖趋势在持续。最近10年（2015年-2024年）是有观测记录以来最暖的10年。去年中国地表平均气温较常年值首次高出1.0℃，为1901年以来的最暖年份。

而眼下的环流形势不像是

6月底-7月初的夏至，更像是7月底-8月初的大暑时节。这轮高温持续时间格外漫长，预计到下周初也难以摆脱高温困扰。所以，今年大家一定要控制户外工作的时间，做好防暑降温的准备。

盛夏酷暑，最让人期盼的是解暑的台风。副高北抬后，在赤道附近留下了“空白”，给台风生成提供了机会。中国气象局透露，预计7月，在西北太平洋和南海海域有4-5个台风生成，较常年同期（3.8个）偏多；有2-3个台风登陆或影响我国（常年同期登陆1.8个）。

两村民勇救落水女童

■全媒体记者 戚一翔
通讯员 翁胡晶 王烨杰

本报讯 近日午后，胜山镇四灶浦江边突传“有人落水”的呼救声。“出事了！”正在附近农场交流葡萄种植经验的四灶村村民胡丁南和新浦镇黎明村村民叶文学闻讯心中一紧，立刻奔向江边。

现场，一名女孩正在河中央挣扎。见情况危急，胡丁南没有丝毫犹豫，迅速脱掉衣物下水，奋力游到女孩身边将其抓住。“坚持住！”他一边鼓励女孩，一边奋力拖拽其向岸边游回。叶文学也及时下水接应，在岸边群众的协助下，女孩被成功救上岸。

女孩呛水严重，闻讯赶来的四灶村网格员岑邓立即上前，运用日常所学急救知识实施急救措施，并待女孩情况稳定后，迅速联系上其家长。确

认女孩无大碍后，岑邓在现场对其及家长进行了防溺水安全知识教育，强调远离危险水域及自救要点。

事后，年近六旬的胡丁南表示：“当时没多想，救人要紧，谁碰到都会这么做。”同样参与救援的叶文学，原是黎明村村委会主任，同时也是一名退役军人，面对此次突发情况，他也向广大家长发出提醒：“家长务必加强对孩子的安全教育，防范溺水风险。”

为杜绝此类险情，四灶村迅速行动，在江边增设多处醒目警示标识，并通过村广播、微信群等渠道，由网格员向村民广泛宣传及溺水危害、预防措施及应急方法，着力提升村民安全意识与自救互救能力。

一场跨越村界的生命营救，一次事后的安全加固，生动诠释了邻里守望相助的真谛。

星期一

多云午后局部雷阵雨
26℃-36℃

星期二

晴到多云
27℃-37℃

星期三

晴到多云
27℃-37℃

星期四

晴到多云
27℃-37℃

星期五

多云
27℃-38℃

谈天说地
TAN TIAN SHUO DI