

## 花地新苗

## 沙田文学社作品展示



扫码进入羊城派，解锁更多优质作品

# “三伏天”高温来袭 专家支招预防“空调病”

7月20日入伏，“三伏天”正式到来。酷暑难耐，长时间在空调房工作生活，不少人出现了鼻塞、头晕、关节酸痛等症状。对此，专家说，遇到这种情况要小心了，您可能患上了“空调病”。

## 鼻塞咳嗽需注意

作为上班族，市民陈女士这段时间每天都会有很长时间待在空调房中。“在办公室，中央空调一般会将室温维持在23℃左右，就算我穿着长袖外套，还是会感觉有些冷。因为是中央空调，加上在单位还要考虑其他同事的感受，所以就只能让自己穿厚些的外套。”陈女士说，上周五开始，她感觉自己有些头晕乏力，还频繁鼻塞、咳嗽，起初以为是普通感冒，可吃了药也不见好转。

## 五个原因引发“空调病”

据悉，“空调病”并非医学术语，而是指长时间处于空调环境中出现的一

系列不适症状的统称。常见症状包括头晕、乏力、嗜睡、注意力不集中、鼻塞流涕、喉咙干痒、咳嗽、眼睛干涩、皮肤干燥等，甚至可能诱发呼吸道感染或加重原有不适。

东莞市人民医院中医科主治医师索菲娅介绍，高温让空调使用频率大增，医院里因“空调病”就诊的患者也明显增多。“近期因呼吸道不适前来就诊的患者中，不少与空调使用不当有关。空调房内空气不流通，空调滤网若不及时清洗，会滋生大量细菌、螨虫。”索菲娅说，人们长时间待在这样的环境中，极易引发呼吸道感染、感冒等疾病。

那么，为何会发生“空调病”呢？索菲娅表示，市民患上“空调病”或许有以下几个原因：

微生物污染。空调滤网、散热片和风道积聚的灰尘、尘螨、细菌、真菌等污染物，随冷风吹散到室内，被人体吸入。

空气干燥。空调制冷时，空气中的水蒸气在散热器上凝结排出，导致室内湿度大幅降低。干燥的空气会使呼吸道黏膜变干、防御力下降，皮肤水分加速蒸发。

通风不良。多数家用空调和部分老旧中央空调无新风系统，仅循环室内空气。长时间密闭空间导致氧气含量下降、二氧化碳浓度升高，引发困倦、头晕、注意力不集中等症状。

温度骤变。频繁出入温差过大的室内外环境，导致血管剧烈收缩或扩张，加重心脏负担，扰乱体温调节中枢，降低免疫力。

冷风直吹。冷风长时间直吹身体特

文/图 姚梓婷



空调长时间停用后，开机前应该进行一次彻底清理

定部位，可能导致局部血管收缩、肌肉紧张，引发不适或加重原有问题。

## 症状严重应及时就医

在炎热的夏日，市民该如何避免“空调病”呢？对此，索菲娅提醒，想要预防“空调病”，温度设置在26℃左右较为适宜，避免与室外温差过大。不要让空调直吹身体，可使用挡风板调整风向。每隔2—3小时开窗通风，保持空气流通。在空调房内要注意保暖，尤其是关上门清理。

# 登革热、基孔肯雅热高发季别被“叮”上了 如非必要请勿前往疫情流行的地区旅行

近日，广东出现基孔肯雅热疫情，东莞市也进入了登革热疫情的上升期。为有效防控各类蚊媒传染病的传播，东莞市疾病预防控制中心向市民发布预防登革热和基孔肯雅热的倡议书，如非必要请勿前往疫情流行的地区旅行、出差或探亲。

基孔肯雅热和登革热都是经伊蚊（俗称“花斑蚊”）叮咬传播的一种以发热、皮疹和骨关节疼痛为主要症状的急性传染病，均可防、可控、可治。没有积水就没有蚊子，没有蚊子就没有登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病，为了切实保障人民群众的身体健康，东

莞疾控向广大市民朋友发起倡议。

在《倡议书》中，东莞市疾病预防控制中心提醒市民，开展一次全面的搬家式清洁行动，全面清理积存垃圾和积水点；避免在“花斑蚊”出没频繁时段（上午7时至10时，下午4时至7时）在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留，户外活动时尽量穿浅色长袖上衣和长裤，并于皮肤裸露处涂抹驱蚊剂；出现“红疹热痛”症状，务必要第一时间到正规医院就诊。

暑运期间，人口流动频繁。东莞市疾病预防控制中心也提醒市民，出发前了解目的地基孔肯雅热和登革热

的疫情情况，如非必要请勿前往疫情流行的地区旅行、出差或探亲；外出期间全程做好防蚊，若有不适及时就医；外出返回后14天内主动做好自我健康监测。

另据悉，东莞多个街道近日全面启动防蚊灭蚊专项行动，以“清积水、灭蚊虫”为重点，打响群防群控攻坚战，筑牢公共卫生安全防线。工作人员逐户排查积水容器、闲置花盆等易滋生蚊虫的隐患点，动员居民清理房前屋后积水，将“源头灭蚊”理念转化为实际行动。

（姚梓婷）

# 汉字，我眼中的独特风景

## “怒”的滋味

东莞市沙田镇第二小学 五(4)班 曾悦轩 指导老师：陈玉英

汉字有近五千年历史，从甲骨文一路演变到楷书，如今是世界上使用人口最多的名字之一。在众多汉字里，“怒”这个表达心情的字，让我尝到了苦苦的滋味。

“怒”有生气、气愤的意思，像“怒气冲冲”这个词，就能让人想到满脸怨容的样子。

有一回，我正舒服地在房间休息，突然“砰”的一声巨响，像打雷一样。我心里一紧，小心翼翼地推开门，发现是爸爸在整理书房。他一看见我，慌慌张张地把一个东西藏到身后。我觉得奇怪，就问：“爸爸，你躲啥呢？”这一问，爸爸居然冒出一身汗。我好奇极了，像撒欢的小马冲到他身边，一眼就看到被弄坏的漫画书！当时我一下子就怒了，大声喊：“你到底干啥啦！”爸爸小声说：“整理书的时候，你的漫画书自己滑下来，就弄坏了……”我气得一边拿过漫画书，一边叫嚷：“都怪你，我最喜欢的漫画书坏啦！”说完，气呼呼跑回房间，半天不想理爸

爸。胸口像被大石压着，呼上不气，连嘴巴也是苦苦的，难受！

半晌，我终于冷静下来了，我感觉到“怒”这股情绪，既不能让我开心，也没法让爸爸快乐，只会带来苦味。“怒”就像个小孩，要是由着它胡闹，只会伤害身边人。往后再碰到事儿，我得先把这小怪兽关起来，好好说话，这样生活才会更甜呀！

**作家点评：**作文简短，全文只有一个情节，却让“怒”这个中心展现清晰。作文以议论开头，超越了常见记叙文描写和交待的传统套路。日常生活中引起愤怒的情节，只是一本漫话书的无意损坏。如果随着阅读量的增加和视野的开阔，将这些细微的生活情节联想林则徐“制怒”的故事，则会更有深度。

## “静”字给我的启发

东莞市沙田镇第一小学 五(1)班 刘巧怡 指导老师：翟锡如

湖面上的波纹渐渐散去，变得很安静。

从那以后，我明白了“静”的重要性。每当我遇到困难或者着急的时候，我就会想起妈妈的话，让自己静下来。静下来之后，我就能更清楚地思考问题，找到解决问题的办法。就像“静”这个字一样，它让我学会了在面对困难时不慌不忙，保持冷静。

“静”这个字还让我想起了一句话：“静能生慧。”意思是说，只有安静下来，才能产生智慧。我觉得这句话说得特别对。当我们安静下来的时候，我们的脑子会变得更清楚，想问题也会更全面。我希望自己以后能一直保持这种“静”的状态，不管遇到什么困难，都能静下心来，找到解决问题的办法。

“静”这个字就像一盏明灯，照亮了我

成长的道路，原来“静”不只是安静的模样，更是让脑子清醒、眼睛明亮的法宝。现在遇到难题，我就会先在心里画一幅“静”的画：湖面、云朵、慢慢流淌的时光。我希望自己能永远记住“静”字给我的启发，做一个遇事不慌、冷静思考的人，在以后遇到风浪时，稳稳当当找到前行的方向。

**作家点评：**作文突出了汉字“静”的功能作用，在个人做题的例子中，“静”的作用被放大。内心活动与一个普通汉字的启示，也许符合作者的真实，但缺乏普遍性的意义。作者的语言和叙述，弥补了“启发”的不足。评定优秀。

## 作家介绍：

詹谷丰，中国作家协会会员，文学创作一级。广东作家协会散文创作委员会副主任。

业余从事文学创作三十多年，出版小说集、散文集和长篇人物传记十二部，获过《作品》杂志小说奖、在场主义散文奖、山东文学奖、林语堂散文奖、丝路散文奖和《北京文学》优秀作品奖等多个奖项。



## 真知灼见起于“论”议

东莞市沙田实验中学 初一19班 翁旭熙 指导老师：陈莉明

何物能够打破蒙昧混沌？既非斧钺，亦非丹青，而是唇齿间精妙绝伦的言论。论议恰似长河奔腾激荡之处，是思想与智慧的激烈碰撞与深度交融。

回溯历史，孔门高徒子贡以卓越辩才力挽危局。齐国田常欲伐鲁，子贡奉命周旋，他洞察田常“忧在内”，指出“忧在内者攻强，忧在外者攻弱”，说明伐鲁会巩固对手、伐吴可转嫁祸患，田常心动，局势扭转。子贡又在吴、越、晋等国纵横，使诸侯兵锋转向，鲁国暂安。正如《鬼谷子》所言“因其言，听其辞”，子贡深谙人性，凭言辞洞察利害、搅动天下。

这则史实映照出论议精义：论议并非逞口舌之快，而是以深邃洞察力为根基、敏锐言辞为利器，直击核心与人心。论议需打磨，子贡剖析切中要害、言辞扭转乾坤，成就“存鲁，乱齐，破吴，强晋而霸越”奇功，让鲁国免覆灭之灾。

然而，论议要秉持良知与公义。孔子告诫“巧言令色，鲜矣仁”，警醒不要让雄辩沦为私欲粉饰。真正的论议应如培根所说“讨论使人机智”，目的是祛蒙昧、明是非、导向公理。若背离初心，

即便有苏秦、张仪口才，也是“谗邪害正”之辞。

当今世事复杂、议论如潮，我们应学子贡，以洞察为舟、良知为舵、言辞为楫。如此，议论才能成驳散迷茫的星火、照亮未来的明灯，让真理之船破雾驶向清明彼岸，这是至纯至善议论应奔赴的港湾。

即便世事纷扰不断，只要坚守真知灼见与磊落之心，议论便永远是照亮迷雾的星辰，引领我们驶向思想澄明的彼岸。

**作家点评：**从史实出发产生联想和思考，得出论议的精义，并引出个人的结论。作文不落俗套，借古喻今，从一般的历史现象中生发当下的现实现象，归纳出“论议”的价值和意义。作者挑战了一个有难度的主题，如能进一步深入，举例具体的议论文主题和历史人物雄辩的情节，文章将可上升到更高的层面。

## 公告·声明·启事

**遗失声明**  
东莞市品胜机动车驾驶员培训有限公司遗失公章一枚，特此声明作废。

**遗失声明**  
广东德泰汽修有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章（徐节文），声明作废。

**遗失声明**  
东莞市金秋企业管理咨询有限公司遗失公章一枚，特此声明作废。

**遗失声明**  
中常资产投资(广东)有限公司遗失公章、财务章、合同章及发票章各一枚，声明作废。

**遗失声明**  
东莞有德金刚石有限公司遗失法人(刘军万)私章一枚，特此声明作废。

**遗失声明**  
东莞市未村上汽车零配件有限公司遗失公章及财务章，声明作废。

**注销公告**  
海丰县公盈镇瞻阳幼儿园（统一社会信用代码：52441521M1M94115L）拟办理注销登记，请相关债权人自公告之日起45日内持证明材料到本单位清算小组申报债权，处理有关事务。逾期不办理的，按相关法规处理。联系人：林永盛，联系电话：13543124024，联系地址：海丰县公盈镇四十四米大道39号。特此公告！

**遗失声明**  
海丰县公盈镇瞻阳幼儿园 2025年7月25日

**涉县劳动人事争议调解仲裁委员会公告**  
本委受理赵卫春与你单位劳动人事争议一案已审结。现依法向你单位公告送达涉劳人仲案字〔2024〕140号裁决书，裁决内容：被申请人珠海江桥建设工程有限公司于本裁决生效之日起十五日内支付申请人一次性伤残补助金6863元、一次性伤残补助金5258.32元、住院伙食补助费5051.64元、停工留薪期工资3249.32元、住院伙食补助费80元、护理费402.5元、鉴定费600元。限你单位自公告之日起60日内来本委领取裁决书，逾期视为送达。如不服本裁决，可自公告之日起15日内向人民法院申请强制执行。

本委地址：海丰县公盈镇瞻阳幼儿园  
联系电话：3893061

**涉县劳动人事争议调解仲裁委员会**  
2025年7月17日

**遗失声明**  
东莞市信诚汽车销售服务有限公司遗失公章、财务章及法人（阳洪新）私章各一枚，特此声明作废。

**遗失声明**  
东莞市大虹木业有限公司遗失公章、财务章及法人（林玉毅）私章各一枚，特此声明作废。

**遗失声明**  
东莞市正东教育投资咨询有限公司遗失公章，声明作废。

**遗失声明**  
东莞市惠康信息咨询有限公司遗失公章，声明作废。

**涉县劳动人事争议调解仲裁委员会公告**  
本委受理赵卫春与你单位劳动人事争议一案已审结。现依法向你单位公告送达涉劳人仲案字〔2024〕140号裁决书，裁决内容：被申请人珠海江桥建设工程有限公司于本裁决生效之日起十五日内支付申请人一次性伤残补助金6863元、一次性伤残补助金5258.32元、住院伙食补助费5051.64元、停工留薪期工资3249.32元、住院伙食补助费80元、护理费402.5元、鉴定费600元。限你单位自公告之日起60日内来本委领取裁决书，逾期视为送达。如不服本裁决，可自公告之日起15日内向人民法院申请强制执行。

本委地址：海丰县公盈镇瞻阳幼儿园  
联系电话：3893061

**遗失声明**  
同明金属制品（东莞）有限公司遗失公章、财务章各一枚，特此声明作废。

**遗失声明**  
东莞市大虹木业有限公司遗失公章一枚，编号：4405075072758，声明作废。

**遗失声明**  
遂溪县星月装饰店遗失法定名称章，（4408234048821），发票专用章，（4408234048822），声明作废。

**遗失声明**  
汕头市虹森食品有限公司遗失公章一枚，印章编码：440515083965，现声明作废。

**遗失声明**  
汕头市良农农业种植专业合作社遗失法定代表人章，编码：440515205202，现声明作废。

**遗失声明**  
徐闻县广良农业种植专业合作社遗失法定代表人章，编码：440515205202，发票代码：44001204160，发票号码：00561402；遗失别克车辆合格证，编号：WAE261210783360，车架号：LSGNR8ALX MS058909。特此声明作废。

**遗失声明**  
中建|鄂旅投·岭南悦府项目住宅13#楼业主：您好！您所购买的房屋已于2024年7月19日取得竣工备案证，将于2025年12月26日集中交付。请您于上述日期前至中建|鄂旅投·岭南悦府项目办理交付手续，特此公告。

**遗失声明**  
东莞市蓝色星球项目投资有限公司遗失财务专用章一枚，特此声明作废。

**广告服务热线：**  
江晨广告：15338380767  
13712489549（微信同号）