

高温来袭，这份防暑降温小贴士请收好

编者按：6月11日，杨凌气象台发布最新天气预报：受脊前西北气流影响，杨凌6月11日-16日晴热少雨，将出现持续性高温天气，高温日数将达5天以上，局地最高气温接近40℃。在高温模式下，一些“热”隐患也潜伏在我们身边。为此我们特刊发防暑降温小贴士，帮助大家安全度过高温天气。

在夏季，天气炎热，湿度明显增大，空气流通性差，所以更加显得闷热异常，这时候最重要的事情就是防暑降温了。

1、起居忌过度贪凉

在炎夏天气，大家外出回家喜欢开足电扇、空调，大口喝凉水或立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。长时间待在空调房里，身体调节能力容易失调，出现多种不适。因此，最好少开空调，即使开，温度以26℃为宜，保证室内外温差不要超过7℃。

2、正确补充水分

饮用水的最适宜温度是10℃-30℃。口渴的时候，一口气喝大量的水对健康并无好处。合理的喝水方法应该是，把一口水含在嘴里分几次渐渐往下咽，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴的感觉。

3、避免大太阳时间段出门

一天之中太阳辐射最大的时间段就是在早上十点到下午三点之间，所以这个时候应该尽量减少出门。如果有无法避免的事情，那么要做好防晒、防暑的工作，例如涂抹防晒霜或者是穿防晒服等等。

4、保持充足的睡眠

夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗大，使人易感疲惫。保证充足的睡眠，可使大脑和身体得以放松，也是预防中暑的好方法。为了保证充足的睡眠，要注意卧室的通风凉爽，保持平静的心境，做到起居有律。午睡时间最好在1个小时左右，不宜过长。

5、运动忌过剧烈

暑天容易让湿邪入侵，为了散发体内的湿气，可以选择在早晚温度稍低时进行强度不大的活动，这样能使气血通畅、瘀滞疏散，提高心肺功能，增强身体素质，减少疾病发生。夏天人体能量消耗大，跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行，应根据自身体质，选择适宜的锻炼项目。

6、科学合理的饮食



夏天人的活动时间比较长，出汗量大，导致身体消耗也大，若是只吃素的话，摄入的营养物质则不够身体消耗，身体也就无法得到好的滋养，更容易出现中暑等各种不适的问题。对此，建议大家在夏季的时候，饮食要合理搭配，比如说适当吃肉，如鱼肉、鸭肉、猪瘦肉、鸡肉等，身体摄入足够量的营养，才能满足人体的代谢需要。同时，蔬菜和水果也不能缺少。

7、情绪忌心烦意乱

夏天当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候，人体情绪调节中枢就会受到明显影响，人也容易心烦意乱。夏季消暑要注重养心，做到神清气和。在合理安排好起居的同时，还要注意令心情愉悦保持气血畅达，缓解烦闷可以采用静坐的方式。

8、中暑后要做好降温和补水

如果在高温、高湿的环境里出现了头晕乏力、精神恍惚、严重口渴等情况，就要怀疑是中暑了，这时候要做好两件事：降温和补水。要尽快到阴凉地或进入有空调的室内、车内休息，可以在身上喷洒水，或在颈部、腋下和腹股沟放置冰袋或凉毛巾来降温；补充含盐的饮料或者水，可以喝运动饮料，但不要饮用含酒精或咖啡因的饮料。

如果出现昏迷，可能就意味着已经发展成热射病了，这时需要尽快送医院救治。另外，中暑不需要退热药物来降温治疗，常用的退热剂如对乙酰氨基酚或阿司匹林在热射病的治疗中起不到任何作用，反而可能会加重肝脏损伤。

(综合报道)

杨陵区人民法院

召开2024年新任人民陪审员就职宣誓暨岗前培训会

6月7日上午，杨陵区人民法院召开2024年新任人民陪审员就职宣誓暨岗前培训会，区法院、区司法局相关领导出席会议，50名新任人民陪审员参加会议。

会议宣读了关于人民陪审员的任命决定，新任人民陪审员代表孟锦锋、艾博文分别作了表态发言。随后，全体新任陪审员在领誓人的带领下高举右拳，庄严宣誓。

区法院党组成员、副院长冯佳晨向接受任命的50名人民陪审员表示热烈祝贺，并就人民陪审员如何履职尽责提出几点要求。他指出：一是增强职业荣誉感，充分认识陪审工作的重要意义。二是加强业务学习，不断提升陪审履职能力。三是树立良好作风，维护人民陪审员的良好形象。

随后，区法院政治部负责人陈育盟重点围绕区法院概况、人民陪审员制度由来、陪审员工作职责、权利义务等方面内容，对新任人民陪审员进行了全面细致的培训。

(杨欢欢)

杨陵区人民法院

开展环境日普法宣传活动

6月5日，杨陵区人民法院组织法官干警到杨凌树木园开展了以“全面推进美丽中国建设”为主题的普法宣传活动。

活动现场，通过向群众发放资料，耐心向群众介绍生态环境保护的重要意义以及近年来司法力量守护绿水青山的有力举措，激发了群众对美好自然环境的向往与追求，营造了“人人关心环保、人人参与环保”的良好氛围。

下一步，杨陵区人民法院将继续坚定贯彻落实习近平生态文明思想，坚持绿色发展理念，全面加强环境资源审判工作，以更加有力的司法服务和保障，为全面建设社会主义现代化美丽杨凌新篇章贡献法院智慧，为构建“天蓝、地绿、水清、土净”的美好生态环境贡献司法力量。

(罗杨)



职业教育是发展新质生产力的重要支撑

编者按：习近平总书记指出，职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是广大青年打开通往成功成才大门的重要途径，肩负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责，必须高度重视、加快发展。要牢牢把握服务发展、促进就业的办学方向，深化体制机制改革，创新各层次各类型职业教育模式，坚持产教融合、校企合作，坚持工学结合、知行合一，引导社会各界特别是行业企业积极支持职业教育，努力建设中国特色职业教育体系。

为认真贯彻落实习近平总书记关于职业教育的重要讲话和指示精神，《杨凌时讯》编辑部和陕西国防工业技师学院联合推出“职教之窗”专栏，旨在宣传职业技能教育的法规政策、重大意义、发展前景和相关信息，展现职业技能教育的新模式、新作为、新成就，为社会各界更多了解、支持和参与职业技能教育，促进职业技能教育健康发展营造浓厚的舆论氛围。敬请关注！

职业教育是指为了培养高素质技术技能人才，使受教育者具备从事某种职业或者实现职业发展所需要的职业道德、科学文化与专业知识、技术技能等职业综合素质和行动能力而实施的教育，包括职业学校教育和职业培训。职业教育通过培养学生掌握特定的职业技能和知识，以适应当前和未来的劳动力市场需求，为个人和社会创造价值。

今年以来，习近平总书记就加快发展新质生产力、扎实推进高质量发展作出深刻阐述和重要部署。新质生产力以其高科技、高效能和高质量的特征，成为推动经济社会发展的核心动力，不仅将推动形成产业发展新格局，也将对劳动力市场和技能型劳动力的需求产生深远的影响。作为培养技能型人才的主阵地，职业教育必须与新质生产力的发展紧密结合，通过改革与创新，培养更多适应新质生产力需求的高素质劳动者和高技能人才，为新质生产力发展持续赋能、提供支撑。

一、发展职业教育，是推动国家现代工业化的紧迫需求

无“工”不强，没有职业教育，就没有各行各业的蓬勃发展与国家民族的崛起。工业是真正具有强大造血功能的产业，对经济的持续繁荣和社会稳定有着非同寻常的意义，而工业的发展对职业教育的依赖性非常

强，加快发展职业教育，是推动国家现代化的紧迫需求。

二、发展职业教育，是促进社会就业和解决“三农”问题的重要途径

当前，全国城镇每年需要就业的劳动力约2400万左右，还有大批农村富余劳动力需要转移出来。促进社会就业，必须发展职业教育，普遍提高城乡劳动力的就业、创业能力。要适应经济社会发展对劳动力需求的变化，把发展各种形式的职业教育作为促进城市就业的重要措施，特别要加强新增劳动力和下岗失业人员的技能培训，提高城市就业率。

目前，我国农村劳动力整体文化水平较低，缺乏职业技能。必须在农村普及九年义务教育的同时，大力发展职业教育和技能培训，使广大农民适应工业化、城镇化和农业现代化的要求，这也是我国现代化建设的一项重大战略性任务。

三、发展职业教育，是完善现代国民教育体系的必然要求

发展职业教育是我国教育事业发展规划的内在要求。要把基础教育、职业教育和高等教育放在同等重要位置，统筹兼顾，协调推进。这三个方面相辅相成，共同构成我国的现代国民教育体系。

近些年来，我们越来越清楚地认识到，必须同样重视发展职业教育。我国人力资源丰富，但劳动力整体素质不高，人才结构不尽合理，重要原因是教育结构不够完善，职业教育发展滞后。目前，全国城乡每年有1000多万初中毕业生不能升入高中，数百万高中毕业生不能升入大学，而社会对各类技能型人才需求量却很大，近些年来一直供不应求。如果只有高中到大学这一条学历教育的“独木桥”，不仅教育需求与教育资源供给之间的矛盾很难缓解，还会造成教育资源和人力资源的浪费。因此，必须进一步完善国民教育体系，加快职业教育发展，合理配置教育资源，实行教育合理分流。这样，才能最大程度地满足社会成员多样化的求学愿望，才能适应经济社会发展对多层次人才和劳动力的需求，为社会提供高素质劳动者和高技能人才，同时也为学生的个人成长和发展提供广阔天地。

