



更多美東新聞可掃描
QR Code 詳盡消
息為你報道

費城分銷處

地址：華埠北十街一二六號
126N. 10th ST.
Phila. PA. 19107
電話：215-928-1616

華盛頓分銷處

電話：301-738-8161
傳真：301-738-8163

芝加哥聯絡處

電郵：Chicago @nysingtao.com
電話：312-927-5621

美中地區熱穹籠罩大地炙熱難擋 緊急救援部門與醫護教路防中暑

今年的夏天來的早、炙熱高濕度的熱穹連續一周籠罩著美國各地，美中地區也無法逃避高溫的煎熬。芝加哥緊急救援部門和醫務專家表示，在炎熱天氣下，中暑與熱衰竭是最需要提高警覺性的兩種最嚴重的疾病，呼籲民眾要提高警惕，芝市府更呼籲民眾必須鄰里相望、特別鄰里周邊有老年人、幼兒或患有慢性病的，鄰居或親友必須時刻給與他們協助與關照。

■ 本報芝加哥訊 ■

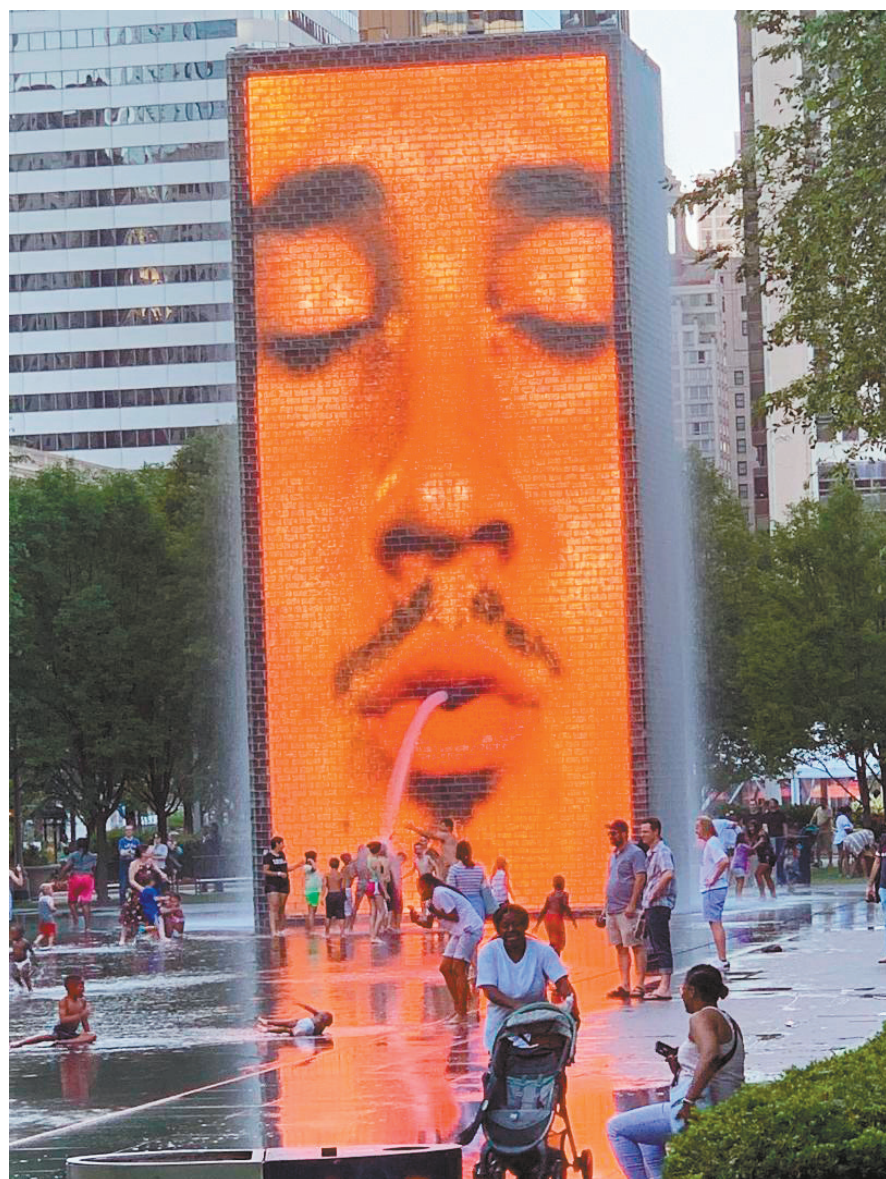
拉什大學醫學院(Rush Medical Center)的庫什·德賽醫生(Dr. Kush Desai)表示，當身體脫水並且無法通過出汗適當冷卻時，就會發生中暑疾病。在此情況下，人類或生物的身體的溫度上升速度快於自身冷卻速度，這有可能對重要器官造成損害。

根據疾病預防控制中心說法，中暑和熱衰竭的特徵是體溫高、頭痛、頭暈、噁心、脈搏快而微弱和失去知覺。

芝加哥緊急救援部門為芝加哥人提供的如何預防中暑和其他與炎熱天氣相關的疾病的建議，專家表示熱衰竭和中暑是氣溫升高期間最需要警覺的兩種最嚴重的疾病。隨著一連多天氣溫飆升至華氏90度或以上時，建議芝加哥地區居民留意中暑、中暑和其他可能導致嚴重問題的炎熱天氣相關疾病的警告信號。

熱疹、熱暈厥、熱痙攣和橫紋肌溶解症(rhabdomyolysis)是其他常見的與天氣相關的疾病，其症狀和嚴重程度各不相同。

但根據美國疾病管制與預防中心的數據，中暑是炎熱天氣引發的最嚴重的疾病，體溫會在10至15分鐘內升至106度或更高。



■ 千禧公園的皇冠噴泉，是夏日炎炎民眾的最愛。

梁敏育攝

根據疾病預防控制中心的說法，中暑和熱衰竭的特徵是體溫高、頭痛、頭暈、噁心、脈搏快而微弱和失去知覺。

擔心中暑需要去急診室

倡導基督醫療中心(Advocate Christ Medical Center)的急診科醫生奧因坎索拉·奧庫班喬(Oyinkansola Okubanjo)聲稱中暑是最嚴重、最危險的一種，如果人們擔心自己中暑，就需要去急診室。在等待護理人員到來的過程中，重要的是要將患者轉移到陰涼的環境中，擦涼水，給患者搧風，並用冰袋冷卻手、腳和頸部等發熱區域。當身體過熱時會出現熱衰竭，

但不像中暑那麼嚴重。熱衰竭的症狀包括肌肉痙攣、皮膚濕冷和口渴。

如果不及時治療，熱衰竭會導致中暑。奧庫班喬醫生表示對於熱衰竭患者而言，不一定要立即撥打911，但絕對應該轉移在一處陰涼的地方，喝下足夠的液體例如清水以對抗中暑。

為了在炎熱天氣下保持安全，芝加哥緊急管理和通訊辦公室(Chicago Office of Emergency Management and Communications)鼓勵並建議民眾，要不時保持水分即是多飲清水、但不能飲含酒精的飲料，盡量待在室內並開啟空調；如果沒有空調，必須關閉所有的百葉窗或拉下窗簾並且開著風扇，保



■ 芝加哥是個非常重視綠化環境的現代城市，雖然處身於車水馬龍的鬧市，但一片蔥郁的園林、典雅的噴泉，周邊都是供人們休息的座椅，在暑熱之際，是絕佳的避暑的好去處。

梁敏育攝

持電燈關閉並調暗，減少並限制使用烤箱或火爐。穿著寬鬆或輕便的衣服，洗冷水澡和淋浴，不將人或寵物留在停放的汽車內，縱然是短短的幾分鐘。

大芝加哥清涼中心全面開放

大芝加哥地區的清涼中心全面開放，在救世軍或市家庭與支援服務部(The Salvation Army Corps)運營的當地降溫中心度過一段時間也有助於預防與高溫相關的疾病。救世軍計劃每天運作其17個冷卻中心，直到熱浪消退。更多地點即將開放，所有可用的冷卻中心地點都可以透過該組織的網站SalArmyChicago.org 找到。

芝加哥的家庭支援服務部經營著六個降溫中心，開放時間為上午9點至下午5點。周一至周五。地點和其他資訊可在www.chicago.gov上查詢

在盛暑炎熱的季節，在戶外活動時(無論是休閒還是工作)，保持水分和尋找其他保持涼爽，就是預防中暑或熱衰竭最佳方式。

18日雖然依然高溫，但昨天風速每小時有35英里，因此吹散了室外的炎熱，但如果靠近湖畔，內陸的氣溫在室外也是驚人的酷熱，同時，暴曬在外頭工作的工作人員，例如建築工人、修路工人等，必須要每隔一段時間就需要在清涼處休息一下，因為暴曬加上疲倦，中暑的機率就會增高，芝加哥緊急救援部門表示，安全永遠排第一位。

芝加哥佛光山舉行佛學講座 近60位人及佛光之友濟濟一堂

國際佛光會芝加哥協會於6月9日上午在芝加哥佛光山舉行佛學講座，邀請國際佛光會檀講師及佛光山信徒總代表趙元修居士以「心經、金剛經和六祖壇經」共通之處為題的講座。芝加哥佛光山住持永瀚法師

與近60位中英文人士及佛光之友濟濟一堂聆聽講座。

談心經、金剛經、六祖壇經

趙元修居士介紹佛陀成佛的歷程，與經典結集、南、北佛教的

流傳，並表示「凡是有相，皆為虛相」；佛是覺悟的人，人人都有佛性，如果我們能夠去除貪心和執著，就能見到自己的本性，完全契合星雲大師「我是佛」的人間佛教理念。趙居士建議大眾要用聞思修的

修行法門來發掘佛性、本性。

談到《金剛經》和《六祖壇經》的共同之處時，趙元修居士指出，四祖以後才用《金剛經》即自見性，直了成佛。一切萬法不離自性，即心是乾淨的。《六祖壇經》的「無住生心」，即為《金剛經》中的「應無所住，而生其心」，趙居士舉了「三輪體空」，即無布施的人，無布施的物，無受布施的對象為例來帮助大家理解「無住」。鼓勵我們依循三法印、四聖諦、八正道在人間修行。

具體怎樣修呢？趙居士指出《心經》的第一句就點出了要點，要去觀。就是要深入了解，這是覺悟前的一段路。要定，然後由定生慧，而至成佛。趙元修居士透過每一次背誦、研讀《金剛經》都有不同的體證。他介紹了修行次第，即為《金剛經》中的「是A，即非A，是為A」；通過是A，即非A，是名A的思維。即從無名的層次到覺悟的層次。從認識事物的表面到發現它的內在，進行分析、化解以後再重新組合，

從而完全了解，即完整性。這就是示轉、勸轉、證轉——三轉法輪；對應著聞思修，以此來精進修行。

趙居士用《六祖壇經》中的「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬物」來鼓勵大家。

講演後，大家對趙元修居士報以熱烈的掌聲，感謝趙居士將三部經典辦才無礙的貫穿及詮釋，指導大家如何在日後精進學習這三部經典。如何更深入了解「空」、「無相」以及修行的方法和次第。

協會督導周邁平體會到「自性」即是「佛性」，若我們時時行三好，清淨「身口意」三業，就能夠「度一切苦厄」。第三分會會長杜堡指出對《六祖壇經》中的「無相頌」教導我們「居家修行」的方法，將六度落實在日常生活中。「聽說依此修行，天堂只在目前」。趙元修居士與信眾結緣敦煌版的「金剛經六祖解義」，每人如獲至寶法喜充滿。 本報芝加哥訊



■ 國際佛光會信徒總代表趙元修居士解譯「心經、金剛經和六祖壇經的共通之處」。

芝加哥佛光山提供



■ 趙居士以敦煌版的「金剛經六祖解義」與大眾結緣。

芝加哥佛光山提供