

# 防溺水安全攻略

溺水是青少年儿童意外事故“头号杀手”，气温逐渐升高，溺水事故进入高发期。小编整理了一些防溺水知识，希望家长能和孩子一同学习、防范！

## 一、家长应如何预防孩子溺水

以下8个防溺水要点，家长们要牢记，教给孩子们！

- 1、不要私自下水游泳，家长时刻看护；
- 2、坚持让孩子穿高质量的浮身物；
- 3、要求孩子下水前活动身体，避免出现抽筋等现象；
- 4、在水中不要喂孩子吃东西，有可能被呛住；
- 5、教育孩子不在水中互相嬉闹，防止呛水窒息；
- 6、教孩子学习游泳，并学习心肺复苏等技能；
- 7、不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳；
- 8、不熟悉水性、水下情况不明时，不要擅自下水施救。

## 二、溺水时应如何自救

不发生永远是最好的预防。但突发危险情况，有一些方法可以自救。

- 原则：采取一切可行的方法，把头间断性露出水面，进行换气。
- 不会游泳的人溺水了，怎么自救？
- 1.尽可能让身体浮在水面上，等着别人施救；
  - 2.如果周围有可以抓、拉、扶的东西，迅速抓住，借力浮出水面；
  - 3.如果没有可以抓的东西，就要靠一定的技巧自行浮起来；
  - 4.换气时，呼吸要浅，吸气要深；
  - 5.有人来救援时，一定要听救援者的指挥，不要逞强救援的人。
- 对于不会游泳的人来说，发生溺水这



种突发状况，任何漂浮技术都是苍白无力的，基本会瞬间陷入大脑一片空白、在水里瞎扑腾的状态。

如果下沉的过程中碰到水底像石头一类的东西，请用肉眼，让自己重新回到浅水区或浮出水面。

注意事项：对于不会游泳的人来说，最好的溺水自救在于提前预防！

会游泳的人溺水了，怎么自救？

- 1.手脚抽筋了  
如果是腿抽筋了，在可以坚持的情况下，尽快游到岸边；或者抓住附近的漂浮物。
- 要是已经没有办法继续游了，深吸一口气，潜到水下，努力把脚伸直，脚再努力往外蹬出去，尽量让腿伸直（虽然不太可能），一直用力，直到抽筋慢慢缓解。
- 如果是手臂抽筋了（一般都是手指），马上手握成拳，反复握紧，然后用力张开，直到不再抽筋。此时可以选择仰面漂在水上。
- 2.被水草等缠住了  
不要拼命挣扎、乱踢乱蹬，这样只会让水草缠得更紧。

看看周围有没有可以抓的东西，如果有，抓住它，让身体能浮出水面。在附近有人的情况下，尽早求助。

如果没有人，最有效的办法是深吸一口气，潜入水中，解开缠在腿脚上的水草，然后赶紧出来。

注意事项：会游泳的人发生溺水，一般都是因为抽筋了或是被水草等缠绕，但因为懂一些水性，意外发生时，往往能暂时浮在水面上。这时如果有人有人，一定要大声呼救，不要大意，同时针对具体原因自救。

如果发生了抽筋，在首次发作之后，同一部位可能会再次发作，因此在抽筋缓解或消除后，最好不要选择继续游泳，而是直接上岸，做做按摩和热敷。

## 三、如果遇见有人溺水，该如何施救？

- 1.如果发现有人溺水，首先要大声呼救，叫更多的人来帮忙；
- 2.发现溺水者后，可充分利用现场器材，如绳、竿、木板、救生圈等救人。也可以将衣服连在一起当做绳索；

3.需要下水救溺水人的时候，一定要大声告诉他，不要惊慌，有人在救你；

4.下水救人时，不要从正面接近，防止被溺水者抓、抱。若被抱住，应放手自沉，溺水者便会放开。救人者应绕到溺水者的背后或潜入水下，从其左腋下绕过胸部，然后握其右手，以仰游姿势将其拖向岸边，也可以在其背后拉腋窝拖上岸；

5.施救者若不熟悉水性或不了解现场水情，不应轻易下水，应呼救或报警。未成年人不宜下水救人。

切记：未成年人不可盲目下水救人！  
每年青少年溺水死伤数据中，很大一部分来自盲目下水救援同伴的未成年人：救人应当讲究方法，不鼓励未成年人下水救人！

## 四、牢记“六不准”

- 1.不准私自下水游泳；
- 2.不准擅自与他人结伴游泳；
- 3.不准在无家长或老师带领的情况下游泳；
- 4.不准到不熟悉的水域游泳；
- 5.不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 6.不准不会水性的学生擅自下水施救。

## 五、做到“八避免”

- 1.避免去近几年有人挖(采)沙的河道游泳；
- 2.避免去水库主干渠游泳；
- 3.避免在危险地段推拉玩闹、清洗衣物、打捞物品等；
- 4.避免雨中、雨后在河道、湖塘、井边行走，避免雨中单独过桥；
- 5.避免去不熟悉的水域游泳；
- 6.避免在恶劣气候条件下游泳，如正午暴晒期间、天气多变时刻等；
- 7.避免到深水区、冷水区游泳；
- 8.避免到污染严重、水质差的水域游泳。

来源：宜春市共青团微信公众号

# 科学防晒做到这3点

如今到了紫外线强烈的季节，防晒护肤也需要提上日程了。光防护首先是在日照高峰时间避开阳光，其次是正确使用防晒霜和穿戴防晒衣物，这些是预防或减少紫外线带来危害的关键。简单概括，科学防晒应从以下3方面着手。

- 1.选择防晒系数≥30的防晒霜  
一般情况防晒系数(SPF)没必要追求高限，我们推荐防晒系数(SPF)≥30的广谱防晒霜用于从事户外活动、户外运动或户外娱乐活动的人群。广谱防晒既能遮断太阳光线中的A波段(UVA, 315-400nm)，又能遮断B波段(UVB, 280-315nm)两个区域的绝大部分紫外线。
- 2.每2小时涂抹一次  
防晒霜必须足量、反复涂抹于所有受到日晒的皮肤部位，以提供有效的防护。具体操作是在日晒前15-30分

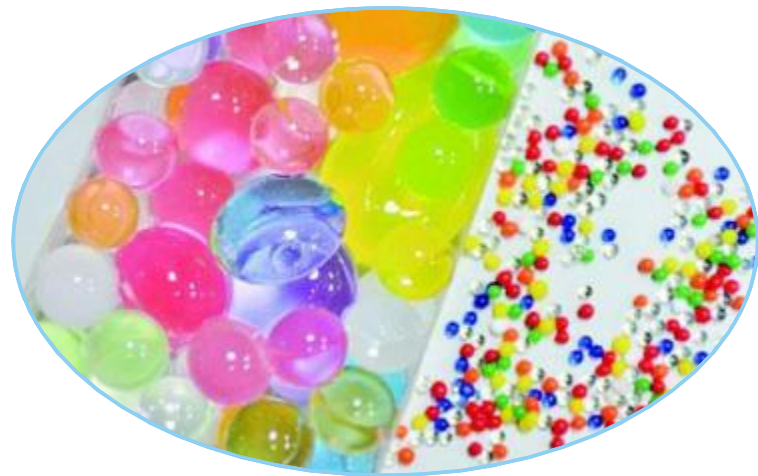
钟涂防晒霜，让皮肤表面能有效形成保护膜，而后每2个小时涂抹一次。不建议对小于6个月的婴儿使用防晒霜。但如果日照强烈又没有遮光物，可以小面积(如婴儿的面部和手背)地涂抹少量的、SPF≥15的防晒霜。因为婴儿的皮肤屏障尚未发育成熟，所选用的防晒霜需对皮肤和眼睛无刺激且致敏可能性低。

3.穿深色衣物更能阻挡紫外线  
衣物的光防护程度由紫外线防护系数(UF)界定，这是指某种织物阻挡太阳UV辐射的有效程度。对于一般人群而言，戴好防晒帽，选择线纱成分、编织紧密及颜色较深的衣物可提高紫外线防护指数。有特殊需要的人群可以选购专业防晒衣物，上面会标注紫外线防护系数。

来源：北京日报



# 警惕危险玩具 保护儿童安全



玩具是孩子们的“亲密伙伴”，选择合适的玩具，有益于儿童的智力发育和身心健康成长。不过有读者反映，一些玩具产品存在安全隐患，很可能导致孩子们受到意外伤害。

前不久，有媒体报道，有一种叫“水晶泥”的玩具非常流行，它的外观像果冻，色彩鲜艳，触感柔软，有很强的可塑性，可以

被捏成各种形状。记者对此进行了调查，在某小学周边的一家店铺，于入口处显眼位置发现了两款“水晶泥”，价格分别为58元和8元。产品标签上只标出“安全无毒”“谨防儿童吞食”，对产品成分和含量并未作说明。店主表示产品是安全的，提醒使用完毕注意洗手，但并不知晓其中具体成分。一些网店会在产品介绍页面挂出质检报告照片，但照片像素模糊，看不清检测项目，也未见有相关文字说明。

还有些产品并非玩具，却被商家当作玩具宣传、售卖。比如所谓的“海洋宝宝”，是一种圆珠形吸水树脂，多用于盆栽保水。它吸水后可以膨胀，加之颜色鲜艳多彩，颇受儿童欢迎。可是由于体积小，“海洋宝宝”存在误吞风险，一旦被误食，很可能造成呼吸道堵塞、肠梗阻等严重后果。

电动平衡车也被一些消费者认为是玩具。一些商家还在宣传中强化这种认识，将电动平衡车称为“智能儿童平衡车”“学生体感车”等。然而，不少电动平衡车最大速度在15公里/小时到20公里/小时之间。这远远超过我国对电动童车8公里/小时的速度限制。过快的速度可能超出儿童掌控能力，造

成摔伤。

要让孩子远离危险玩具，避免将非玩具产品误当玩具，家长的作用至关重要。记者在一家商场随机采访了部分家长，受访者普遍表示为孩子选购玩具时，会优先考虑安全因素，但对这一因素判断主要基于直觉。“像尖锐的，穿透力看上去就比较强的东西，我肯定是不买的。别的方面很多时候确实也没考虑太多。”受访者邱先生说。

其实，有一些客观标准可以帮助家长判断玩具质量与安全。我国针对玩具安全制定了强制性国家标准，涵盖了基本规范、机械与物理性能、易燃性能等方面的技术要求。我国还对儿童用品实施3C认证，对童车、电动玩具、弹射玩具等类别的产品，要求必须加贴3C标志。中国消费者协会提示，消费者选购玩具时，要主动检查产品说明书及产品标识等是否齐全，包括生产厂家名称、地址、产品名称、型号、安全警示语、适用标准、认证标识等。根据年龄选择适宜的产品。尽量通过大型商场和信誉良好的商家选购玩具，不要选购小商品市场、集贸市场、网店的“三无”产品。

来源：人民日报

# 治疗失眠试试这几招



充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。睡眠障碍的科普话题屡次被提及，是因为失眠的发病率还在逐年上升。据中国睡眠研究会抽样调查：我国成年人失眠发病率已达45.4%，高于世界27%的平均水平。失眠虽不属于危重病症，但如果得不到及时诊断和治疗会引起许多症状，如焦虑症、顽固性头痛、体重增加、高血压、心脏病等。

睡眠不佳主要表现为睡眠时间、深度的不足，以及不能消除疲劳、恢复体力与精力。轻者入睡困难，或寐而不酣，或时寐时醒，或醒后不能入睡；重者彻夜不寐。下面介绍几种治疗失眠症的中医药特色疗法。

## 踩跷疗法

踩跷疗法是医生应用自身重力，双脚着力于施治部位用以防治疾病的手法。这是中医的外治法，也是推拿的一种，以中医阴阳、脏腑、经络、腧穴学说为理论基础，在治疗中应用辨证论治的原则，至今已有两千余年历史。踩跷术以压、揉、推、击、擦、按、点等不同脚法，激发人体脏腑经络功能，使肠道畅通，气血周流，阴阳平衡，同时可祛除全身疲劳、四肢酸痛，增加人体抵抗力，从而促进睡眠。

## 振腹疗法

振腹疗法为中医外治法，是一套以调理脏腑病为主的推拿手法。通过对丹田、脾和胃部的适当刺激，调理元气的生发运行，并在治疗上以振腹系统手法为体，以辨证取穴施术为用，互相促进，从而恢复脏腑功能。以神阙穴为中心的腹部推拿手法建立在培元气、调运化、畅气机这些基本原则之上，调整元气的虚实盛衰并畅通其运行通路，达到治疗失眠的效果。

## 安神香囊

现代研究认为，中药香囊里的中草药香味散发后会进入人体周围形成高浓度的小环境，而中药成分通过呼吸道进入人体能够兴奋神经系统，刺激鼻黏膜，使鼻黏膜上的抗体分泌型免疫球蛋白含量提高。促进抗体的生成，可对多种致病菌的生长有抑制作用，还可提高身体的抗病能力。同时，具有安神作用的药物气味分子被人体吸收后，可改善失眠、烦躁等症。安神药枕也是类似原理，药物通过皮肤接触和感受刺激来达到“入药”的目的。

## 膏方调理

膏方系中医常用剂型，其调补兼施，量身定制，养中有治，治中有养。失眠患者多为阴阳失调，精血亏虚，膏方中常用的阿胶、龟板胶、鹿角胶等能补益肝肾之精气，恢复耗损之血气。而且，膏方药物浓度高，服用剂量小，携带方便，口感易于接受，尤为适宜长期用药的失眠者。

## 健康知识

来源：北京日报

# 酸辣豉香炒牛肉



黄牛肉以酸辣的做法多见，我们今天介绍的这款小炒牛肉在酸辣的基础上加了豆豉，使得牛肉更增添了豉香。

材料：黄牛肉(里脊)300克，泰椒10克，葱白10克，香芹100克，蒜片20克，豆豉、柠檬汁少许，盐、淀粉、胡椒粉、酱油、花生油适量。

## 做法：

- 1.将牛肉洗净切片，以盐、胡椒粉腌制备用。葱白、香芹分别洗净切段。
- 2.开锅下油，爆香蒜片、豆豉、泰椒和香芹，下入牛肉，用大火翻炒片刻。
- 3.加入葱白、柠檬汁和酱油，调味后勾薄欠，上碟便成。

来源：广州日报

