



溺水如何自救？ 这些知识要掌握

▶▶▶ 暑假期间是一年之中溺水高发季节,除了野外湖泊、池塘,室内游泳池等,只要有水的地方,都有可能发生溺水。

溺水的主要原因

1. 私自下水:未经允许私自到不明水域游泳,并且没有相应的防范措施。
2. 意外落水:在水边活动时失足落入水中。
3. 打捞物品:物品掉落水中后,在对水域情况不了解的情况下进行打捞。
4. 盲目施救:他人落水后,在自己没有救助能力的情况下盲目下水救人或采用手拉手救人。

如何防溺水

1. 不要私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边等非游泳区游泳、玩耍、追赶,以防滑入水中。
2. 学生不要私自下水游泳,特别是中小学生必须有成年人的陪同并带好救生圈;不会游泳者,不要到深水区,即使带着救生圈也不安全。
3. 中小學生不要私自外出钓鱼。因为水边的泥土、沙石长期被水浸泡可能变得很松散,有些还因长年累月被水浸泡长了苔藓,钓鱼蹲在水边或踩上去容易滑入水中,还有摔伤的危险。
4. 到公园划船,或乘坐船时必须坐好,不要在船上乱跑,或在船舷边洗手、洗脚,尤其是乘坐小船时不要摇晃,也不要超载,以免小船被掀翻或下沉。
5. 坐船时,一旦遇到特殊情况,一定要保持镇静,听从船上工作人员的指挥,不能轻率跳水。
6. 遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气,最好不要轻易坐船,也不要再在船上玩耍。
7. 不要在水中长时间憋气,容易导致供氧不足,一旦出现眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。
8. 如果不慎滑落水中,应吸足气,大声呼救。
9. 如果不幸溺水,当有人来救助的时候应该身体放松,让救助的人托住腰部。

溺水时的自救方法

1. 不要慌张,发现周围有人时立即呼救。
2. 放松全身,让身体漂浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踢水,防止体力丧失,等待救援。
3. 身体下沉时,可将手掌向下压。
4. 如果在水中突然“抽筋”,但又无法靠岸时,应立即求救。如周围无人,可深吸一口气潜入水中,伸直“抽筋”的那条腿,用手将脚趾向上扳,以解除“抽筋”。

发现有人溺水时的救护方法

方法一:可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者,再将其拖至岸边。
方法二:若没有救护器材,可入水直接救护。

现场抢救溺水儿童的方法

1. 迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物,保持呼吸道通畅,并拉出舌头,以避免堵塞呼吸道。
2. 将溺水儿童举起,使其俯卧在救护者肩上,腹部紧贴救护者肩部,头脚下垂,以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而延误了进行心肺复苏的时间。
3. 进行口对口人工呼吸及胸外心脏按压。
4. 尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。

(据健康北京)
(图片均为资料图片)



严禁游泳

“百日攻坚”利民为本

(紧接第1版)小区地面空间和基础配套设施进行整治和修缮提升,概算总投资1.5亿元,预计今年12月完工。

炎炎夏日,高温持续,为解决居民用水困难,我市多个县(区)、企事业单位多措并举,为老百姓“送清凉”。

键为县对安全饮水、农作物受灾情况开展全覆盖摸排,对30余个水库计划性泄放灌溉用水,解决15个镇1.2万户农户生活生产用水问题;市消防救援支队抽调消防水罐车,在进行消毒后装满饮用水,赶赴饮水紧张的乡村,为当地村民送水上门……

从最突出的问题抓起,从最现实的利益出发,以满腔热情解决好人民群众的操心事、烦心事、揪心事。据了解,今年上半年,我市完成乡镇场镇路面整治88.77公里,开展人居环境整治3507处,惠及群众14.22万人。“百日攻坚”专项行动开展以来,我市为105个“一老一小”集中供养机构提供价值20万余元的防暑降温物资,协调水电气等供应单位做好保障服务,开发社会救助、托老托幼等公益性岗位3718个;全市871个机关企事业单位、14347名党员干部认真开展志愿服务,解决各类问题373个、办理群众诉求6768件。

以赛促旅 书写省运“嘉”话

(紧接第1版)7月以来累计接待国内游客1100万人次,实现旅游收入174亿元,同比分别增长17.4%、15.6%;

举办展览展示类、群众活动类、刺激消费类、宣传营销类等4大类20项文旅嘉年华活动,推出美食品鉴短视频100余个,投放7轮普惠商家消费电子券,7月以来累计实现美食经济收入超10亿元;

精心制作“乐乐”“嘉嘉”吉祥物,设计带有地标特色天然饮用水12款,推出文创冰淇淋、折扇等省运会产品100余个,7月以来累计销售特许经营商品5万件,实现营业收入500余万元。

……

一组组数据背后是乐山在“体育+旅游”融合实践中取得的骄傲“战绩”。从谋赛到谋城,一次省运会留给乐山的,不止体育的魅力。

省运会的火炬点燃在世界文化与自然双遗产地、乐山文旅经济核心区——峨眉山市,所采用的方式是“乐山造”晶硅光伏片吸收光能,将光能转化成电能,电流相激、产生火种、点燃火炬,为乐山加快建设“中国绿色硅谷”再添辉煌一笔。

打造“佛国仙山 人间烟火”城市主题形象,为建设世界重要旅游目的地添砖加瓦,省运会期间的“文旅局长说文旅”“文旅人话文旅”“体育冠军说文旅”等系列宣传活动持续丰富省运会文化内涵,不仅为省运会贡献了乐山文旅力量,还向全省、全国、全世界充分展示了乐山深厚的历史文化底蕴。

共会“嘉”期,书写“嘉”话,省运之乐,乐在街头、乐在赛场、乐在乐山乐水,乐在处处皆风景、全域皆可游的嘉州大地。

(紧接第1版)工作量大,内容繁琐。”李毅说,他和同事们每天早出晚归,加班是常事,有时候为了节约时间,一天三顿饭,都在办公点吃,放下筷子就开始干工作。

开幕式当天,李毅带领两名志愿者,对场馆主席台旁一方阵的400多名观众出、入场秩序进行维护,当天气温特别高,他的汗水不停地流。开幕式结束后,他和志愿者组织观众有序离场,慰问活动结束后,已经是晚上11点过,此时,他才结束一天的工作。

省运会是乐山市承办的规模最大、规格最高的全省综合性体育赛事,能参与大型赛事的保障工作,李毅感到很自豪,他说,虽然很辛苦,但丰富了自己的工作经历,省运会圆满闭幕,所有的付出都很值得。

》》辛劳换洁净

给游客留下好印象

徐翠容是市市容环境卫生公共服务中心绿心环卫所的一名环卫工人,负责竹溪溪路部分路段的清扫保洁,这里邻近嘉州绿心公园,省运会前以及省运会期间,保洁工作量与频次明显增加。每天早上6点多,徐翠容从家里出发,开始一天的工作。

“这条路的行道树是小叶榕,最近枯叶和果实落得多,扫起来费劲些。”满头大汗的徐翠容一边扫地,一边说。除了自己做好保洁工作,作为绿心环卫所延长线组长,她还要提醒、督促十几位同事勤保洁,发现问题及时通知解决。

因为徐翠容清扫的路段离嘉州绿心公园很近,常有人向她问路,她总是耐心向他们指路,介绍乐山旅游和美食,被同事称为“环卫导游”。省运会期间,问路的外地游客更多,她一如既往地热情相待,为宣传好家乡乐山尽自己的一份力。

“用辛劳换来城市洁净,给外地游客留下更美好的印象。”徐翠容认为,能为家乡的盛会出力,再苦再累也值得。

高温下,如何保护你的“第一道屏障”?

皮肤是人体应对环境伤害的第一道防护屏障。立秋之后,多地持续高温天气,容易导致皮炎、皮疹等常见皮肤疾病。专家提醒,高温下需注重防晒,及时清洁皮肤,同时清淡饮食,有效保护皮肤。

武汉市第一医院主任医师童中胜说,高温晴热天气会给皮肤带来损伤的隐患,主要表现在:紫外线长期直射会使皮肤产生光敏性反应,造成日晒伤,导致日光性皮炎。流汗增加,皮肤表层褶皱处潮湿,易滋生细菌与真菌,引发感染性皮肤病。炎热环境下,皮肤受到的热刺激变多,加重湿疹等固有皮肤病病情。

专家提醒,个人饮食与清洁习惯同样会影响高温环境下的皮肤状况。食用芹菜、菠菜或无花果、芒果等光敏性食物后照射强光,皮肤红肿、起疹的可能性会加大。过度清洁、烫洗、过度刺激也会使皮肤受损。

童中胜说,发现局部皮肤出现红肿、灼热、疼痛、脱屑等症状后,可以第一时间冷敷或用冷水冲洗,以收缩血管、改善红肿。如症状依然无法得到缓解,则需前往专业医疗机构就诊,遵循医嘱,采用冷疗及外用药物治疗。

当前,不少地区仍频繁触发高温预警。专家建议,第一,做好防晒措施,减少紫外线直射。尽量避免光线强烈时外出,出门需打伞,穿浅色衣服,选择防御能力较强的防晒用品。第二,及时清洁皮肤,维持表层干净。可使用清水洗脸,但每日不宜超过3次。第三,保持局部皮肤干燥,避免细菌、真菌感染。此外,还应及时补水,清淡饮食。(据新华社)

应对“秋老虎” 中医有妙方

时下虽已是“三伏”之“末伏”,但高温天气仍持续攀高。高温之下,预防中暑的中医方法有哪些呢?记者采访了成都市第七人民医院中医科中西医结合科副主任医师林艳,带来了中医防中暑的“小锦囊”。

林艳表示高温之下,冷饮凉茶瓜果成为人们最爱的饮品食物,但过度的饮用寒凉容易损伤脾胃之气,引起食欲减少、胃痛、腹泻等症状,长期吃冰冷食物容易损伤脾胃的阳气,导致脾胃阳虚;其次,三伏天人体新陈代谢活动旺盛,汗出得较多,毛孔开泄,如果贪凉,如汗出后吹风或空调过凉都更容易损伤人体的阳气;同时,三伏天脾胃的功能容易被暑湿之邪阻遏,人体容易出现脘腹胀满、食欲不振、大便溏泄、小便不利、手脚脱皮、湿疹、水肿、四肢乏力、困倦思睡等各种症状。

高温之下有哪些防中暑的食疗方法呢?林艳推荐以下几种:

1. 薏苡仁30克、莲米30克,炖排骨半斤,炖2小时。食肉喝汤。此方益气健脾、养阴除湿。适合心烦不眠、皮肤易生细小水泡痒痒者。
2. 薏苡仁30克、西瓜白瓢(西瓜翠衣)半斤,炖鸭胗2个、瘦肉半斤,炖2小时,食肉喝汤。此方健脾除湿,适合燥热、口渴、胸闷食少者。
3. 白萝卜1个,白毛冬瓜半斤,瘦肉半斤炖2小时。此方健脾除湿、宣肺化痰。适合痰多、口腻、头昏、

困倦、水肿等暑湿困脾者。

4. 鲜荷叶半张、鲜桑叶10片,鲜马齿苋15克煎水500克,作茶饮,少饮频服。此饮可清热除湿。用于夏季小便频少,尿急、尿痛的患者。
5. 白茅根30克、金钱草30克、车前草30克煎水500克,作茶饮,少饮频服。此饮可清热除湿。用于夏季小便频少,尿急、尿痛的患者。
6. 酷暑高温天气对于体质虚弱者最是考验。用南沙参10克、石斛10克、藿香10克、苡仁10克、白蔻3克、荷叶3克、金银花6克,熬水开后10分钟,取汁加饴糖,作茶饮。益气养阴、化湿解暑,最适合感受暑热的体质虚弱者。

除了防中暑的食疗方法之外,林艳也补充了高温天气下的注意事项:

1. 高温下,饮食应尽量清淡,辛辣燥热油腻的食物少吃为宜。
2. 不要贪凉过食生冷,尤其过了“立秋”节气,标志季节逐步慢慢转入秋季,冷冻的凉茶、西瓜、奶茶要减少食用或不食,特别是冬季手脚不温、气血不畅的人群,要忌食生冷食物护卫阳气。
3. “夏练三伏”要适度。部分体育爱好者也会在三伏天加强体育锻炼,增强体质。高温之下,也应注意适当锻炼,早晚锻炼,避免中午午后时段,多饮水,补充水分,避免中暑发生。(据封面新闻)

普及食品科学知识 努力提高安全防范能力

安食品全



乐山日报公益广告