

## 聚焦

## 快乐暑假安全过

本报记者 魏 濛



要把“生命至上、安全第一”的要求落到实处，提高安全防范意识和防护能力，预防和减少各类事故发生。

防员经过仔细观察，最终使用专业工具撑大洞口，小朋友才得以脱困。  
家长务必加强对孩子的安全教育，告诉孩子哪些物品、机械存在危险，不能随意触碰，教育孩子提高防范意识。

## ◆暑期安全警钟长鸣

“进入假期，孩子们脱离学校管理，家长和學生要进一步增强安全意识，尤其是家长们还要加强暑期看护和教育，避免安全隐患……”7月3日，高路通过直播的方式向暑期的学生和家长们进行安全教育。

暑期开启，我市中小學生开始了快乐的暑假生活。放暑假，安全不能“放假”。记者在多地采访了解到，为了确保学生安全、快乐过暑假，学校和公安、消防等部门结合实例开展了一系列形式多样的安全宣传活动，抓实抓细暑期安全工作，助力孩子们暑假生活快乐又安全。活动内容涵盖了交通安全、防火安全、食品安全、网络安全、防溺水、防跌落等，通过进校园、进社区、进小区，采用播放幻灯片、图片展示等形式，让学生和家长了解和管理一些基本的安全知识和技能，并进行专门教育和提醒。

“时时注意安全，处处预防事故”。放假前，市交通运输局组织工作人员到市人民路小学开展了水上交通安全进校园主题宣讲活动。活动中，工作人员讲解了水上交通安全常识、乘船安全注意事项、救生衣的正确穿法、突发情况下的自救知识和防溺水安全知识，并为同学们现场发放了《小学生水上交通安全教育读本》《四不乘船八不出航》等水上交通安全宣传资料。为提升宣讲参与感和体验感，宣讲人员设置了互动体验环节，邀请学生上台试穿救生衣，逐一分析学生在穿戴救生衣过程中的问题，耐心讲解正确的穿戴方法，以直观生动和寓教于乐的宣教方式，让学生在快乐中掌握了正确穿戴救生衣。

在盐湖区解放路第一小学，电子屏上滚动展示着校园安全月的相关提示内容，十分醒目。“暑假来临，学校借助电子屏、公众号、主题班会，以及家长会等多种途径，强化暑期安全教育，确保孩子度过一个快乐、平安、健康的暑假。”学校相关负责人介绍，在放假的前一天，学校举行了隆重的暑假安全教育动员大会，从防溺水、居家用电用火、食品安全、交通安全、防电信诈骗、户外活动安全、心理健康教育、正确应对恶劣天气等多个方面对学生予以教育，并提出了具体的要求。

“暑假安全教育活动的开展，增强了广大中小学生的假期安全意识，做到了警钟长鸣、防患于未然，为全体学生度过一个温馨、平安、充实的假期打下了坚实的基础。”高路说，孩子假期的安全，需要学校和家长携手铸就。作为学生的第一监护人，家长要主动承担起更多的责任，密切留意孩子的一举一动，

## ◆重视身边安全隐患

提高安全防范意识，才能畅享暑期快乐生活。

“在快乐度过暑假的同时，大家不能忽视安全，因为危险可不会因为放假而休息。”高路特别提醒，学生和家长们要始终保持警惕，预防隐藏在身边的危险。

溺水。人民网舆情数据中心、人民在线发布的《2022中国青少年防溺水大数据报告》显示，因溺水造成的伤亡位居我国0岁—17岁年龄段首位，占比高达33%；1岁—14岁溺水事故的比例超过40%。而溺水者的获救率仅有11.34%，溺亡率高达88.66%。  
一组数据，令人触目惊心。今夏我市普遍高温，天气格外炎热，有水的地方往往也成为孩子们最喜欢的地方。因此，教育孩子增强防溺水意识、学习防溺水知识成为暑期安全的一道重要的“防护网”。

有些家长心大，觉得有些地方水浅肯定没事，然后放任孩子自己玩。这是非常危险的，因为发生溺水时，不一定水就特别深，也有可能发生在非常浅的地方。另外，有些家长会带孩子去没有人管的湖里玩，这是非常危险的。

坠楼。事故来自“心存侥幸”和大意疏忽，孩子从家中窗口坠落并非个例。事实上，全国各地每年发生的儿童坠落事件触目惊心，而且这些坠楼事故集中发生在家里，其中2岁—6岁的儿童占了八成。调查发现，事故发生时，四成以上家长不在孩子身边，这些家长普遍思想麻痹，高估了孩子的能力，或抱着不会有事的侥幸心理，将孩子独自留在家中，有的甚至将孩子反锁家中，导致了悲剧发生。

漏电。夏天，很多广场的音乐喷泉，或者是景观喷泉，很受孩子们的喜欢。虽然这些地方有安全区域提示，或有保安负责维持秩序，但依然挡不住孩子贪玩、好奇，进入喷泉区域玩耍。作为家长，一定要告诉孩子，不可以进入喷泉区域玩耍，因为这些喷泉有漏电的可能。

中暑。进入7月，我市多地出现高温天气，孩子相较于大人而言，对温度会更敏感，高温下的出游对孩子们的健康是极大的挑战。带娃旅行的家长以及参加各类研学活动的孩子们，要从衣、食、住、行几个方面做好防护，谨防发生中暑。

被卡。日前，中心城区一放假的男生手指不慎卡进了小区健身器材的孔洞中，家长使用洗洁精多次尝试都未成功便求助消防部门。消

不玩火，发现火情，及时拨打119。

暑假期间，孩子们在家时间较长，家长应注意孩子们的居家安全，一些可能会对孩子造成危险的物品，要妥善放置。例如药品、杀虫剂等都应该放到孩子们不易拿到的地方。刀具等尖锐物品也要合理收纳，以免造成划伤。暑假时天气较热，人们普遍穿得比较少，这个时候尤其要注意避免烫伤等意外发生。尤其是对于年龄较小的孩子，家长更要看护好，不要让孩子端拿或触碰开水、粥汤、热烫的器皿等。

出行安全。遵守交通法规，不闯红灯、不翻越隔离护栏。与汽车保持一定距离，不在马路边或车辆盲区玩耍打闹。未满12周岁一定不能骑自行车上街，未满16周岁一定不能骑电动车上路。步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。自觉遵守公共交通工具乘坐规范。不随意穿越铁轨，不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

旅游安全。不参加“驴游”或探险游。不去地质灾害频发区域旅游。遇有极端天气，不去山区、河谷等危险区域游玩，不贸然涉水出行。乘坐大巴、飞机等交通工具，自觉系好安全带；乘坐游轮、渡轮、竹筏等，自觉穿好救生衣。入住酒店，应及时了解消防逃生通道及安全出口。不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影。

用电安全。了解电源总开关，学会在紧急情况下关闭总电源。不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、试探电源插座内部。不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。尽量避免同时使用多个大功率电器，以免用电超负荷。使用家用电器时，一旦发生冒烟、起火，应当马上拔下电源线插头，切断电源。发现有人触电应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防连环触电。

防范火灾。使用煤气或燃气灶时，必须有成年人照看。发现煤气漏气要及时关阀门并打开窗户通风，切断电源，不使用明火，也不要现场拨打电话，以免发生爆炸。发现火灾要及时拨打119报警，报警时要尽量讲清楚什么地方、什么东西失火，火势大小。

防范灾害性天气。暑期正值汛期，频发暴雨、雷电等灾害性天气，务必做好防暴雨、防雷电等，让孩子掌握必要的安全防护知识。

及时关注天气预报和预警信息，避免在不适宜户外活动的情况下外出。雷雨天气不看电视、不拨打固定电话，并视情况给固定家用电器断电。在外面遇雷雨天气时，迅速找到安全的避雨场所，如室内建筑物或车辆，避免在露天、树下或水边等区域逗留。雷雨天气下玩耍，避免接触金属管线等。在积水中行走要注意观察，防止跌入窨井或坑、洞中。远离围墙、广告牌和树木，以防意外发生。避免在低洼地带，谨防山体滑坡威胁。

## ◆安全知识需要牢记

悠长夏日，快乐暑假。

“每年暑假既是孩子玩得快乐的时候，也是各种危险易发高发期，溺水、触电、火灾、灾害性天气、交通事故……如何保障孩子们的暑期安全，就成为一个个家庭的重中之重。”高路说，学生和家长们都应提高安全意识，掌握以下安全知识，保证自身的安全、健康，避免意外伤害。

防范溺水。暑假天气炎热，加之汛期降雨量大，溺水事件进入高发期，家长和孩子都务必要提高警惕，不私自下水游泳；不在河边、溪流、水池等区域玩耍；孩子不在无家长或监护人带领的情况下游泳；不捡拾掉入河道等水域的物品；不在河道边洗东西、钓鱼虾等；不在河道、湖泊等无安全设施、无救援人员的场所戏水或游泳；不到不熟悉的水域游泳；不在游泳池里嬉水打闹。发现同伴溺水，立即寻求帮助，同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等，但不可盲目施救。

居家安全。不在飘窗或阳台上玩耍。不用湿手或湿布触碰家用电器。不给陌生人开门。不往窗外抛物。规范使用燃气设备、刀具等。



## 五种水果热量比菜还低

**甜瓜** 甜瓜又叫香瓜，是黄瓜的近亲，热量也跟黄瓜很接近，黄瓜是16千卡/100克，甜瓜热量约为27千卡/100克。不同品种热量略有差别，其中白兰瓜、白金瓜热量都低于27千卡/100克，只有哈密瓜热量高点，不过也只有34千卡/100克。同时，甜瓜的水分含量很高，大多都在90%以上。

**提醒**：越靠近甜瓜越甜，热量也越高，倘若你还要再控制热量，那切甜瓜时，连着瓜籽的瓤就多去些。

**木瓜** 木瓜热量只有29千卡/100克，妥妥的低热量水果，如果觉得直接吃味道单一，可以搭配其他食物一起吃。比如木瓜椰奶西米羹、木瓜糯米粥、木瓜银耳炖牛奶、木瓜鲫鱼汤。

**杨桃** 杨桃热量只有30千卡/100克，减肥的人可以多吃点，除了直接吃，还可以榨汁喝，或者和瘦肉一起熬汤。

**杨梅** 杨梅的热量是30千卡/100克，这热量在水果中也算很低

了。营养上没有特别突出的，但却富含总酚、类黄酮和花青素等成分，这些成分都具有抗氧化作用。

**西瓜** 西瓜热量只有34千卡/100克，属于低热量的水果。虽然西瓜含糖量高，血糖生成指数也提高的，属于高血糖生成指数食物，但它的血糖负荷并不高。

西瓜的血糖生成指数为72，可利用的碳水含量为6.6克/100克，所以如果吃100克，对应的血糖负荷就只有4.75，在低血糖负荷的范畴。所以即使血糖高也完全可以吃西瓜，控制好量，加餐吃100克没问题。但是别榨汁喝，这是因为榨汁后，西瓜中的糖都跟离了出来，跟直接吃相比，更容易升高血糖。

李传玲



## 健康科普

## 牙齿早衰有“元凶”

**总吃硬的食物** 咬过硬的东西对牙齿、牙周、颞下颌关节都有伤害。除了造成牙齿隐裂等问题，还会加重磨损，使牙面高度下降，咀嚼效能减弱。

**吃饭太快** 吃饭狼吞虎咽会导致口腔内唾液分泌不足。唾液中含有溶菌酶和其他抗菌因子，能阻止细菌附着、抑制生长；唾液还能在口腔中起到机械清洗作用，保持牙齿和口腔清洁，预防龋齿、牙周病等发生。

**刷牙太用力** 长期如此，会使牙齿表面釉质与牙本质间的薄弱部分过分磨耗，形成楔状缺损。除了易导致牙齿过敏，诱发龋齿外，还可能引起牙龈损伤、萎缩，增加牙齿脱落几率。  
**磨牙咬牙** 睡觉时磨牙多是“干磨”，唾液分泌减少，牙齿得不到必要的润滑，易造成牙表面过度磨损，使牙本质暴露。轻者会牙齿敏感，重者可能导致牙床出血、发炎、牙齿松动甚至脱落。 韩静

## 保护关节好习惯

**适宜的温湿度** 在使用空调时，要注意保持适宜的温度和湿度。一般来说，室内温度应控制在24℃—26℃之间，湿度应保持在50%—60%之间。这样既能保证舒适的环境，又能减少对关节的伤害。

**加强关节锻炼** 适当的关节锻炼可以增强关节的灵活性和稳定性，降低关节受伤的风险。可以选择一些简单易行的关节锻炼方法，如关节旋转、屈伸等，每天进行一段时间的练习。

**良好生活习惯** 保持良好的生活习惯对关节健康至关重要。要注意合理饮食，摄入足够的营养，特

别富含钙、磷、维生素D等有助于关节健康的食物。此外，还要避免长时间保持同一姿势，适当休息和放松关节。

**穿着合适衣物** 在空调房内，要穿着合适的衣物，避免关节受凉。可以选择一些轻薄的长袖衣物和长裤，既能保持身体温暖，又不会过于闷热。

**定期进行体检** 定期体检可以及时发现关节问题，做到早发现、早治疗。此外，还要关注关节健康的相关信息和知识，了解关节疾病的预防和治疗方法。

毕良佳

## 资讯

## 市卫健委举办老年健康主题宣传活动

本报讯(记者 吴娜)为宣传普及老年健康政策和科学知识，提高老年人健康素养和健康水平，近日，由市卫健委和垣曲县卫健局联合主办的老年健康主题宣传活动在垣曲县举办。

活动现场，市中心医院和垣曲县人民医院等医疗卫生机构医务人员通过免费体检、面对面宣教等方式，向现场群众宣传老年健康政策、普及老年人常见病和慢性病防治知识，并从听力健康、饮食健康、预防和治疗慢性疾病等方面作了详细讲解和科学指导。现场免费体检260余人，发放宣传资料及物品2200余份。此次活动进一步提高了老年人对健康政策和健康知识的知晓度，提升了老年人的健康素养。

市卫健委有关负责人表示，希望全市各级卫健部门、医疗单位扎实推进老年健康促进行动，大力传播健康老龄化理念，在全社会营造关注老年健康、关心老年群体、服务老龄健康事业的良好社会氛围。

## 稷山县人民医院开展“国际癫痫关爱日”义诊活动

本报讯(记者 魏濛)近日，稷山县人民医院开展“国际癫痫关爱日”义诊活动，旨在提高癫痫患者、家属及公众对癫痫病的认识，改善癫痫患者的生活质量。

活动现场，该院医务人员为前来咨询就诊的患者提供一对一诊疗服务，详细解答了癫痫患者所关心的问题，并进行了癫痫相关知识的普及宣传，呼吁社会共同关注癫痫疾病，关爱癫痫患者。此外，还免费测血糖、测血压，提供健康咨询，同时发放宣传资料，播放科普视频短片，向患者及公众传播“既要关心癫痫病发作的诊治，也要重视癫痫病的非发作症状诊治”的理念。

此次宣传活动，进一步提高了群众对癫痫病的认识和关注度，消除了群众及患者对癫痫疾病的恐惧感与歧视性，有效提高癫痫患者的心理健康、认知能力及生活质量，达到了预期的宣传效果。

## 闻喜县龙海社区举办提高健康素养知识讲座

本报讯(记者 乔植)为进一步丰富社区居民的健康知识，弘扬中医文化，传播中医养生保健的生活理念，倡导科学、健康的生活方式，近日，闻喜县社区服务中心龙海社区举办“普及健康知识，提高健康素养”知识讲座。

活动中，医生结合课件，用通俗易懂的语言从“生活方式对疾病的影响”“慢性病的危害与防治”“冬病夏治的治疗方法”等方面为大家进行讲解，让居民了解如何科学预防慢性病，提醒居民注意饮食等日常生活习惯，避免身体出现各种问题，做到“防病”于未然，引导和帮助居民养成良好的卫生习惯和健康的生活方式。

此次健康知识讲座内容通俗易懂，贴近居民生活，受到了居民的一致好评，对提升居民生活质量具有积极意义。居民们纷纷表示，在今后的生活中将养成正确的饮食和运动习惯，树立正确的健康理念，促进生活更加健康、更加幸福。

## 生活垃圾减量小妙招

**学习、办公环境** 纸张双面书写、双面打印；尽量不用一次性签字笔、圆珠笔；使用再生产品，比如再生纸及再生纸制品；尽量使用可重复使用的杯子，不使用一次性杯子；尽量运用互联网、局域网进行电子化教学，开展无纸化办公。

**就餐环境** 在外就餐要适量点餐，合理搭配；剩菜要打包带走，减少浪费；食用自助餐时要按需自取，避免食物浪费；使用可重复使用的餐具，尽量不使用一次性餐具和纸巾。

**购物环境** 购物时自带环保袋，不用塑料袋；购买可重复使用的耐用品，尽量不买一次性用品；购买并使用有中国环境标志、循环再生标志和中国节能认证标志的商品。

**旅游环境** 旅游者自带可重复使用的杯子、洗漱用品；旅游过程中应将各种垃圾分类收集和投放，不要随手丢弃。

**家庭生活环境** 把不用的衣服等物品进行捐赠；分出可回收物品单独存放，并变卖给废品回收部门；尽量使用可重复使用的耐用品(如充电式电池等)，避免使用一次性用品等。

胡随瑜

## 聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏濛 美编 冯潇楠 校对 郝鹏飞