

## 聚焦

## 快乐暑假，安全一“夏”

本报记者 魏 濛

炎炎夏日，一学期紧张忙碌的学习生活结束。假期开始，带着充盈的收获，阳光、自由与探索成为学生们暑期生活的主旋律。但是，在享受快乐假期的同时，安全不可以“放假”，近期全国多地发生儿童、青少年相关的危险事件再次为暑期安全敲响警钟！

暑期是同学们放松身心的快乐时光，也是溺水、火灾、交通事故的高发期。为进一步强化广大中小学生及家长的安全意识，让安全教育知识更好地传播到家庭和社会，守护孩子们的平安假期，市消防救援支队防火监督科科长宁冬波在接受记者采访时，精心为大家送上一份暑期防溺水、居家安全不松懈、出游安全多防范的知识讲解，指导家长绷紧暑期安全“不放假”这根弦，守护好青少年的假期安全。

## 夏日清凉防溺水

暑期的到来，吹响了“神兽出笼”的号角，随着气温的攀升，戏水成了孩子们最爱的消暑活动。然而，当孩子们沉浸在结伴玩水嬉戏时，家长们要绷紧“安全”这根弦，尤其是要严防溺水事故发生。

6月30日，许多家长带着孩子在夏县瑶峰镇南山温泉传奇小鱼水上乐园多功能池里学习游泳、戏水玩耍、乐享清凉。

记者了解到，随着气温的升高，中心城区多家游泳馆学生客流激增，部分场馆开设暑期游泳培训课程，许多家长带孩子利用假期学习游泳。

“溺水隐患潜伏在任何有水的地方，每年都有孩子或是成人，不慎落入它的陷阱，酿成一个又一个悲剧，溺水事故的发生是快速又突然的，尤其是对尚未具备应对危急情况能力的儿童，稍不注意就会产生不可挽回的后果。”宁冬波说，相关统计显示，溺水是我国1岁—14岁儿童生命安全的“头号杀手”。不同年龄段的孩子易发生溺水的场所有所不同。4岁以下幼儿溺水易发生在家中脸盆、水缸、浴池等蓄水容器；5岁—9岁儿童则多在水渠、池塘、水库等地方遇险；10岁以上孩子的溺水更多发生在江河、湖泊等自然水域。此外，管理不规范的泳池和戏水场所也



是儿童溺水的高危场所。

“对很多小朋友来说，夏天最开心的事就是泡在水里玩水、游泳，别提多滋润。但是家长们千万要警惕！无论是户外戏水处、泳池还是水缸、水桶都有可能发生溺水事故，务必小心再小心！”宁冬波说，只要有积水的地方，就可能发生儿童溺水；哪怕只有3厘米深的水沟也可能导致幼童溺亡；即使会游泳，也可能发生溺水。家长和孩子要记住以下玩水安全知识，安全消暑。

危险水域要远离。教育孩子坚决不去陌生水域游泳或玩耍，如江河、湖泊、水库、池塘、废弃矿坑积水区等。这些水域的水情复杂，水底情况不明，即使是游泳高手，也可能遭遇意外。

即使是熟悉的水域，在没有大人陪同的情况下，也不能私自下水。例如，有些孩子认为自家附近的小河平时水流平缓，就放松了警惕，殊不知天气变化可能导致水位上涨、水流变急，从而引发危险。

正规场所才安全。如果孩子想要游泳，应选择有资质、安全设施齐全的正规游泳馆。在前往游泳馆前，家长要提前了解游泳馆的相关信息，查看是否有营业执照、卫生许可证，救生员是否持证上岗且数量充足，泳池水质是否达标等。进入游泳馆后，要让孩子熟悉游泳馆的安全通道、救生设备的位置，遵守游泳馆的各项规定，听从工作人员的指挥。

做好游泳前准备。游泳前，孩子要做好充分的热身运动，活动关节，拉伸肌肉，避免在游泳过程中出现抽筋现象。可以进行慢跑、关节

转动、肌肉拉伸等运动，时间控制在10分钟—15分钟。检查身体状况，如有感冒、发烧、腹泻等症，不宜游泳。此外，孩子在空腹或饱腹后，也不适合游泳，以免引发身体不适。

遵守游泳安全规则。孩子游泳时，必须有家长或其他成年人全程陪同，且家长要保持与孩子的安全距离，随时关注孩子的动向。家长不能只顾着玩手机、聊天，而忽略了对孩子的监护。教导孩子不要在游泳池内打闹、跳水、潜水，避免发生碰撞、呛水等意外。同时，要根据自己的游泳水平，选择适合的泳池区域，不要贸然进入深水区。

自救常识要掌握。学习基本的游泳技能和自救方法；遇险时保持冷静，采取仰漂等方式保存体力；发现他人溺水时，要智慧救援，立即拨打110或大声呼救。

## 居家安全不放松

暑假期间，家成了同学们活动最多的场所，不仅居家的时间大幅增加，有的同学甚至可能面临独自在家的情况。家是温馨的港湾，但对孩子来说也暗藏隐患，若大意忽视就有可能发生意外伤害，作为家长绝对不能放松警惕！

“外出游玩或许会遇到各种各样的危险，但待在家里也不是绝对安全的。陌生人上门、用火、用电、使用燃气等生活常见场景都暗藏着各类隐患，需要孩子们保持警惕，提高自我保护意识和防范能力。”宁冬波针对具体该如何防范及应对安全隐患进行了详细的介绍：

远离厨房和灶台。厨房是家中重要防范点，火源、煤气、刀叉、水、电、碗碟、烤箱等各类厨房用具，几乎都存在安全隐患，需提醒孩子远离。家长要告诫孩子远离厨房存在安全隐患的物品，不在厨房里独自玩耍。

电源插座不能玩。要告诉孩子不随意触摸电源、电线、插线板、充电器等等。电器使用完要及时收纳，并教会孩子用电安全知识，学会自我保护，以免发生意外。

防范高空坠落。不留年龄较小孩子独自在家。且不在阳台、窗户边上堆放杂物或摆放椅子等，以免孩子攀爬；教育孩子远离窗户边、阳台，不攀爬高处，并告诉孩子高空坠落的后果。也要提醒孩子不在窗台上向远处眺望，以免失去平衡，发生安全事故。建议家长在窗户上安装隐形防护网，保障居家安全。

危险物品要收藏。如剪刀、刀子以及各种工具，都要收到带锁的柜子里，或是孩子拿不到的地方。许多家长有随意放东西的习惯，危险的物品要专门存放，避免给孩子带来意外伤害的机会。



## 夏季如何防寒凉

出汗不要吹凉风 出汗后吹风，无论是电风扇还是空调风，都易使风邪大开的腠理入体为患，伤及人体属阳部位，如头面、咽喉、肌表等，可见头痛、咽痒咳嗽、面目浮肿、口眼歪斜等症状。

应尽量避免吹风，先在常温下待汗消退后，用毛巾擦干，身心宁静后再到电扇旁边或空调房内。

出汗不要马上洗澡 出汗时如冲冷水浴或游泳，寒邪湿邪会从张开的毛孔乘虚而入，侵袭肌表，凝滞气血，使经脉受阻，出现恶寒发热、鼻塞、打喷嚏、头身肢体关节疼痛等症状。湿邪为病，可伤阳气，阻滞气机，出现头身困重等症。

出汗后不应立即下水，夏季尽量不要冲冷水浴，建议每天洗一次温水澡，温毛巾擦身也可以。出汗后想要游泳，同样应在常温下休息30分钟以上，待擦干身上的汗方可入水。

不要过分贪冷 不能多吃冷

食，包括冰冻食品、冷饮等。吃多了会使寒邪直中脾胃，使脾阳受损，出现脘腹冷痛、呕吐泄泻的症状。即便吃冷饮，也别吃得太快太急。

特别提醒，西瓜、绿豆汤等解渴消暑汤，很多人喜欢喝冰镇，其实也不太好，应当常温饮用。

不要久穿汗湿衣服 夏日天热多汗，衣服容易汗湿，等汗出完了，身上不热了，或进入空调房内，湿衣服就会变得又湿又冷，因此久穿湿衣跟出汗时入水一样，也会使寒邪湿邪入人体致病。注意，衣服汗湿了要勤洗勤换，出汗后要及时擦汗。

护好两个部位 咽喉和后心是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。建议出门时带件长袖上衣或坎肩，进入空调房间或较凉的地方时立即穿上。

李 纯



## 百岁“幸福老人”孙银聪——

## 岁月里的幸福模样

本报特约通讯员 杨 兴

“七一”前夕，笔者前往芮城县古魏镇太安村，回访全国道德模范孙银聪老人，探望她的近况。今年103岁的孙奶奶，除听力稍弱外，身体硬朗。在二儿子的悉心照料下，她每日规律饮食，心情愉悦，晚年生活宁静而美满。

孙银聪老人的家，坐落在太安村北依崖而建的农家小院里。我们轻唤一声“家里有人吗？”，孙奶奶的二儿子任民军闻声掀帘而出。得知来意，他热情地将我们引入西边窑洞。窑洞的土炕上，孙银聪老人正倚着被褥休息。见我们进来，她亲切地招呼：“你们来啦，快坐下。”我们随即与老人的儿子攀谈起来。

孙银聪生于1922年，是太安村一位勤劳朴实的农妇。1989年11月，丈夫因病离世；仅十天后，大儿子又因煤气中毒不幸身亡。接连的打击令大儿媳任彩梅悲伤过度，突发脑溢血，导致半身不遂，仅手腕与嘴唇能动。面对家庭剧变，时年67岁的孙银聪没有倒下，她以惊人的坚韧毅然扛起重担，开始了长达30年精心照料瘫痪大儿媳的艰辛岁月，直至大儿媳离世。她的美德如同磐石，稳住了这个风雨飘摇的家，引领着子孙后代走向幸福小康。她的事迹经媒体报道后感动无数人，2017年，孙银聪荣膺第六届全国“孝老爱亲”道德模范。

爱出者爱返，福往者福来。老人的二儿子告诉我们，母亲获评全国道德模范后，各级党委政府关怀备

## 小暑节气养生有方

一级健康管理师 王水成

衣 穿衣服要注意，穿得少未必凉快。夏天穿得少是为了散热，但有时如果穿得太少反而不凉快。在气温接近或超过37摄氏度时，皮肤散热功能减弱，反而会从外界环境中吸收热量，因而夏季赤膊会感觉更热。因此，越是暑热难熬，越应该穿吸汗的衣服保护自己。建议穿一些浅色的薄长衣、长裤，来阻隔日光的暴晒，以利于防暑。此外，在背心外搭一件棉麻的短衫，也是不错的办法。

最好选用吸湿性良好的棉、麻、丝等天然植物纤维加工而成的衣服；有些雪纺料子看起来薄薄的，但其实是化纤制成的，透气、吸湿性差，穿着反倒闷热。

白色最适合夏天穿着。从防晒角度来说，浅黄色衣物防晒效果较差，深红色和藏青色是最理想的防晒色，但深颜色容易吸热。从防晒效果和吸热程度两个角度衡量，白色棉织品防晒指数达33—57，又不易吸热，所以最适合夏天穿着。

食 切忌贪凉，宜清淡适量，小暑是人体阳气最旺盛的时候，养生要遵守“春夏养阳”的原则，戒除损伤阳气的不良生活习惯。炎热的夏天，一口气灌下一听冰镇饮料，吞几根冰棒，似乎非常享受，但这些对身体的危害远大于这一时的冰爽。饭后吃冷饮尤其伤脾胃，因为此时吃冷饮，会加速胃壁黏膜血管收缩，使胃的活动减弱，消化液分泌量减少，食物消化就会受到影响，引发腹泻等消化不良症状。此外，还要注意不可一味追求苦瓜等凉性食物，食用时需佐以葱、姜、蒜、香菜、韭菜等辛温之物。用荷叶、茯苓、扁豆、薏米等食材煲成的汤粥，非常适合此时食用。

住 晚睡早起，起居要定时，夏季的特点是日照时间长，天亮得早，黑得晚。因此，人们的起居和作息时间应随之调整，以迟睡早起为宜。建议晚上10点至11点就寝，早上5点半至6点半起床；午饭后半小时进行短时午睡。午睡虽时间短暂，但它对改善脑部血液循环、增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率具有良好的作用，同时午睡还可增强机体的免疫力。

行 做好“三防”少生病，夏季要做好“三防”，即室内防着凉，室外防晒、防中暑。

夏季，由于天气炎热，很多人喜欢长时间待在空调房，且把温度调到很低，室内外温差过大。此时进出房间，人体很难迅速调整，常会产生一系列不适反应，尤其容易患感冒、胃肠炎、肩周炎、面部神经麻痹等疾病。因此，夏季室内温度不宜低于26摄氏度。如果有出行需要，应选好时间，上午10点至下午3点尽量不出门，避开日光最毒辣的时候，外出时戴帽子、戴墨镜、打遮阳伞、穿长衣长裤。其次，外出期间要少量多次补水。有条件者可随身携带防暑药物，如藿香正气水、仁丹、风油精等。尤其是藿香正气水，不仅可内服治疗呕吐，也可外用防蚊虫叮咬、止痒。

## 健康科普讲座

## “准妈妈”孕期健康小贴士

孕期营养的重要性 孕期营养是保障母婴健康的重要基础，不仅关系到孕妈的健康，也影响着胎儿的生长发育，均衡饮食包括充足的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。孕期饮食应遵循多样化、均衡、适量的原则，避免偏食或暴饮暴食。另外补充叶酸也是非常重要的，因为它有助于预防胎儿神经管畸形，建议在计划怀孕和孕期前3个月每天补充叶酸400微克—800微克。

孕期锻炼的益处 适量的锻炼对孕妈和胎儿都是有益处的，可以促进良好的血液循环，缓解焦虑和抑郁，控制体重和血糖，减少妊娠并发症的风险，有助于分娩。孕妈可以选择一些低强度的有氧运动。如散步、瑜伽等，以增强心肺功能。但是，孕妈应该避免剧烈运动，根据情况选择适合自己的运动。

孕期检查的必要性 定期的检查对于确保母婴健康至关重要，这些检查包括血尿液检查、超声检查、唐氏综合征筛查、糖尿病筛查、胎心监护等。通过这些检查，可以监测胎儿生长发育，及时发现异常并处理潜在的问题。

分娩及健康教育 了解一些分娩知识可以帮助孕妈更好地迎接分娩和应对分娩过程，参加孕期分娩科普课程，可以帮助孕妈了解分娩的各个阶段，学习放松技巧和呼吸方法，可以减少疼痛并提高自然分娩中的舒适度。

母乳喂养的好处 母乳喂养对妈妈和孩子都有许多好处。母乳含有丰富的营养物质和抗体，是婴儿天然的营养品，可以帮助婴儿减少感染和过敏的风险。同时也可以帮助妈妈产后恢复，减少产后出血，降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。

产后恢复及心理健康 分娩后妈妈身体恢复需要一定时间。遵医嘱，进行适当的休息和锻炼，有助于身体的恢复。同时也要注重妈妈的心理健康，许多妈妈可能会经历产后抑郁。及时关注妈妈的心理，给予指导和帮助也很重要。

李喜兰

## 健康中国

运城行动

运城市卫生健康委员会 主办

## 夏季如何防寒凉

出汗不要吹凉风 出汗后吹风，无论是电风扇还是空调风，都易使风邪大开的腠理入体为患，伤及人体属阳部位，如头面、咽喉、肌表等，可见头痛、咽痒咳嗽、面目浮肿、口眼歪斜等症状。

应尽量避免吹风，先在常温下待汗消退后，用毛巾擦干，身心宁静后再到电扇旁边或空调房内。

出汗不要马上洗澡 出汗时如冲冷水浴或游泳，寒邪湿邪会从张开的毛孔乘虚而入，侵袭肌表，凝滞气血，使经脉受阻，出现恶寒发热、鼻塞、打喷嚏、头身肢体关节疼痛等症状。湿邪为病，可伤阳气，阻滞气机，出现头身困重等症。

出汗后不应立即下水，夏季尽量不要冲冷水浴，建议每天洗一次温水澡，温毛巾擦身也可以。出汗后想要游泳，同样应在常温下休息30分钟以上，待擦干身上的汗方可入水。

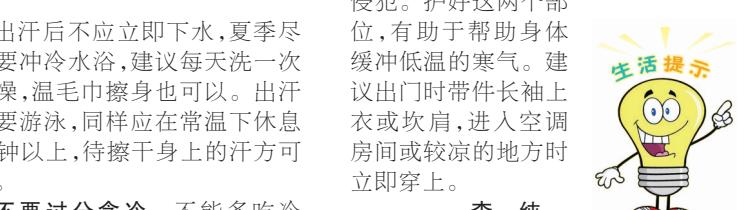
不要过分贪冷 不能多吃冷

食，包括冰冻食品、冷饮等。吃多了会使寒邪直中脾胃，使脾阳受损，出现脘腹冷痛、呕吐泄泻的症状。即便吃冷饮，也别吃得太快太急。

特别提醒，西瓜、绿豆汤等解渴消暑汤，很多人喜欢喝冰镇，其实也不太好，应当常温饮用。

不要久穿汗湿衣服 夏日天热多汗，衣服容易汗湿，等汗出完了，身上不热了，或进入空调房内，湿衣服就会变得又湿又冷，因此久穿湿衣跟出汗时入水一样，也会使寒邪湿邪入人体致病。注意，衣服汗湿了要勤洗勤换，出汗后要及时擦汗。

李 纯



## 百岁“幸福老人”孙银聪——

## 岁月里的幸福模样

本报特约通讯员 杨 兴

至，逢年过节必来探望慰问，让全家深切感受到党和政府的温暖。特别是在2022年老人百岁寿辰之际，市委宣传部及市、县、镇、村相关部门负责人专程登门祝贺。市委宣传部、市文明办以及芮城县委、县政府分别为老人敬献了题有“仁爱敦厚”“高山仰止”的牌匾。市、县领导亲手送上慰问金，与老人促膝相谈，关切询问她的身体状况，叮嘱她保重身体。他们盛赞老人一生践行了中华民族传统美德，为社会树立了崇高的道德标杆，发挥了榜样的力量。

如今，孙银聪老人已103岁高龄，思路仍然清晰，每当有来人夸她“真有福”时，她总是笑呵呵地说：“是共产党好，如今的社会好，托大家的福。”二儿子介绍，老人每日清晨按时起床。洗漱后，他会为母亲端上一小碗米粥或冲鸡蛋或牛奶，配上馍和家常小菜。午餐通常在下午两点左右，以面食为主。饭后老人会小憩一个多小时。她喜欢吃素，饮食清淡，水果吃得少，且多年习惯不用晚餐；每晚九点多，老人便休息。

我们还了解到，孙银聪有三个女儿，大女儿和二女儿嫁在本村，隔三岔五照看老人；三女儿现住在运城，一有空就回乡探望母亲。老人膝下现有6个孙子、6个重孙和7个外孙。他们皆以老人家为人生楷模，在各自的岗位上勤勉工作，以优异成绩回报家庭、建设家乡、奉献社会。