

让孩子远离四类意外伤害

近来,医院儿科已抢救儿童中毒病例多起,包括误服电蚊香液、酒精和药物等,患儿年龄在1岁至3岁不等。导致儿童发生意外伤害最常见的原因除中毒外,还有溺水、车祸、创伤等。活泼、好动、好奇心强、自我保护意识差,这些特点使得孩子更易发生意外伤害。



目前我国与世界上许多国家一样,意外伤害已上升至0岁至14岁儿童死亡原因的第一位。但致死往往不是最终或唯一结局,大部分患儿成为伤残人士,这对儿童及青少年身心健康造成巨大影响。

儿童意外伤害看似是不可预料的小概率事件,但其实大部分都可以积极预防,因为这些“意外”大多由日常生活中没留神、没看住、不小心、考虑不周的生活方式所致,并非不可知、无法控制。除了加强社会宣教、建立法律法规、完善环境设施等相关措施,家庭作为孩子最主要

的活动场所,也是预防儿童意外伤害的重要根据地。

家长在保护孩子远离意外伤害中扮演着更为重要的角色。那么,在家庭日常生活中如何让孩子远离意外伤害呢?

一是远离儿童中毒。生活中的有毒化学品和药品随处可见,如家用清洁剂、擦鞋剂、各种药物及含铅制品等,误服可

造成中毒。即使是正常的口服药,用量不当也可造成中毒。最有效的办法是不让孩子有机会接触到这些物品,比如,将药品置于不易开启的安全包装中;家中长期服用的慢性药最好不要当着孩子的面服用,以免孩子模仿;喂孩子吃药时不要把药物说成糖果进行哄骗,以免让孩子在概念上形成混淆;随时对孩子进行安全教育,告知哪些东西是不可以随便乱吃的。

二是远离异物窒息。除了瓜子、豆类、石榴等引发气管异物的常见食物,钉子、别针、硬币、纽扣等小物件也最容易导致儿童异物窒息。因此,在孩子吃东西时,不能逗他们说话、大笑、跑跳,最好能让他们坐在固定好的餐椅中进食。如果孩子的咀嚼吞咽功能还不适合某些食物,家长应改变食物形态,或者干脆放弃这类食物,万不可抱有侥幸心理。另外,要经常对家中进行“地毯式”扫除,及时

清理对孩子有危险的小物品,同时对孩子进行安全意识教育。

三是远离烧伤烫伤。最好用密封、隔热杯子喝热水,不要把暖壶、茶壶等盛有热水的容器置于桌边。可以考虑用餐桌垫代替桌布,以免孩子拽拉桌布时将桌上的东西打翻而被烫伤。注意不要让孩子接近热水器、炉灶、电熨斗等热源。

四是远离溺水跌落。孩子洗澡一定要有专人看护,不能单独将他们置于浴盆中。家中的马桶、洗衣机、水缸等要随时盖好盖子。不要让儿童单独站在桌椅等高处,及时锁闭窗户或安装防护围栏,洗手间应尽量铺设防滑瓷砖。

说了这么多导致儿童意外伤害的危险因素,家长们也不必草木皆兵,毕竟孩子有极强的求知欲与探索欲,不能顾此失彼。只是提个醒,很多时候家长们多想一步,孩子就能少经受一些不必要的意外伤害,得以健康成长。(张金)

当心不法分子借免费培训使用特定“炒股平台”行骗

新华社天津电(记者周润健)投资股市,是很多人理财增值的重要选择之一。对于刚入市的新手,网上各类型的股票操盘手培训十分有吸引力,而在众多的学习培训中,一些骗局也隐藏其中,让人防不胜防。

近日,受害人李先生收到了一条陌生好友发来的消息,称有一个名为“第三届操盘手培训班”的炒股培训群。一直对股票有兴趣的李先生毫不犹豫地加入该群。进群后,群里不仅每天准时发布股票信息和行情预测,还会教一些股票软件的使用方法,另外关于股市的最新动态也会实时更新。李先生的兴趣越来越强烈,就直接加入了“群主”的QQ,进行更为深度的炒股学习。对方热心地给李先生推荐炒股平台,李先生遇到不明白的地方时,还会通过远程控制李先生电脑的方式帮其解决问题,更给李先生分享了几只“稳赚不赔”的股票。李先生购买后,竟真的迎来股价走高,尝到了甜头的李先生便不断追

加投资。然而,随着投资金额的越来越大,李先生却再也没有迎来股票看涨,反而是一再亏本。当他察觉到不对劲时,前后已经损失了3万余元。报警后,李先生才知道,对方所提供的炒股平台其实是一个骗局,涨或跌都可人为操作,他的钱早已被骗子拿走了。

网络诈骗信息举报平台猎网平台安全专家分析指出,不法分子通过社交软件恶意传播各类理财培训信息,利用普通人对赚钱的渴望,以“稳赚不赔”“天天涨停”等关键词做诱饵,假借培训之名“推荐”投资者使用特定的“炒股平台”,通过人为操控平台上股票的涨跌,将用户用于投资的钱全部骗入自己的口袋。像李先生这样的投资新手,很容易上当受骗。

针对此类炒股骗局,猎网平台安全专家提醒,在社交平台上看到各类理财投资培训推荐时要谨慎,更不要轻易相信陌生人所谓的投资建议。

黄山风景区:

9月起帐篷宿营须实名预约

新华社合肥8月22日电(记者董雪)记者从黄山风景区管委会获悉,《黄山风景区宿营帐篷经营与服务管理实施细则(试行)》近日发布,明确黄山风景区帐篷宿营实行实名预约制,并对核心游览景区各宿营帐篷搭建区域及相应容量做出规定,该细则将于9月1日起正式实施。

细则明确,黄山风景区帐篷宿营实行实名预约制,自备帐篷宿营者和租用帐篷宿营者,均应在进入景区前向景区宿营帐篷综合服务中心预约,并在预约的指定区域搭建帐篷,宿营帐篷搭建时间为18时至次日日出前。同时,帐篷类型仅限

单人、双人两种,禁止在景区内搭建大型宿营帐篷。

细则将核心游览景区划定为北海、天海、玉屏3个片区的7个宿营帐篷搭建点,容量共计320顶帐篷。由黄山旅游发展股份有限公司负责成立景区宿营帐篷综合服务中心,并在7个宿营帐篷搭建点设分中心。

黄山风景区管委会相关负责人表示,目前,对不听劝阻违规搭建帐篷宿营的,有关部门将依规予以取缔或查处;对经营服务者违规私自搭建、经营宿营帐篷的,有关部门将依规进行处罚。

23日12时9分“处暑”

三伏适已过,骄阳化为霖

新华社天津8月21日电(记者周润健)“三伏适已过,骄阳化为霖”。《中国天文年历》显示,北京时间8月23日12时9分迎来“处暑”节气,标志我国大部分地区炎热的炎暑天就要结束,天气逐渐转凉。

天津市天文学会理事史志成介绍说,处暑是24节气中的第14个节气,在每年的8月23日或24日,此时太阳到达黄经150度。“处暑”表示炎热的暑天就要结束,因为这时三伏已过,或近尾声。此时节,白天热,早晚凉,昼夜温差较大,不时有秋雨降临,人们常用“一场秋雨一场寒”来形容处暑时的天气。

“离离暑云散,袅袅凉风起。”处暑时节,炎阳不再炙烤,蝉儿不再鸣叫,盛夏渐行渐远,秋意愈来愈浓。妩媚的秋色在天地万物间如水墨画般一点一点地铺陈弥漫开来,秋日的大美景色正在大地上悄然出现。

在我国北方地区,天空湛蓝,秋云飘逸,秋水如镜,阳光透亮,温婉平和,温度宜人,正是畅游郊野,迎秋赏景好时节。



气候干燥,是处暑期间显著的天气特点。人的皮肤会因此变得紧绷,甚至起皮脱屑,头屑变多,嘴唇干燥,嗓子发干,民间称之为“秋燥”。

为远离“秋燥”,天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,此时节宜调节起居作息,养成早睡早起的习惯,利于保养精气,养精蓄锐。在饮食方面,多吃蔬菜和水果,尤其是鲜莲子、百合、菠菜、芹菜、小白菜和莲藕,同时配以适当的汤水和粥品,不但能健脾、清热、除燥,还能补养身体。

常练三动作,腿不老

人上了岁数,下肢会老化。日本体育教练员中野修一推荐了三个动作,在家可轻松练习,能在一定程度上延缓下肢衰老。

1.面对桌子站立,把手放在桌面上,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽。保持背部挺直,像坐在椅子上一样下蹲。以每次做两组,每组20次为目标练习。

2.两手抓住一瓶1.5~2升的矿泉水,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽,挺直背部,像坐在椅子上一样下蹲。膝盖位置不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复。以每次做两组,每组20次为目标。

3.站立身体,两手交叠放在脑后,两脚张开与肩同宽,脚尖向前。保持上半身与地板垂直,大步迈出一只脚,使大腿与地面平行,膝盖成90度角,再恢复站立,重复20次后,换一条腿再练习。(辛民)

橙皮肉桂红酒炖雪梨

材料:红酒450毫升,雪梨两个,肉桂两小段,新鲜橙皮3~4瓣,冰糖适量。

烹调方法:雪梨去芯、削皮后对半切开备用;新鲜橙皮切片。肉桂段洗净后与橙皮、冰糖、红酒一起入锅,以中火煮至冰糖融化。接着加入雪梨,盖上锅盖小火炖煮30分钟至雪梨变软即可品尝。雪梨可捞起切成厚片,冰镇后作为甜点直接食用。

点评:红酒含有多种活性物质,具有抗癌、抗氧化、预防老年痴呆、镇静催眠、养颜等作用。雪梨具有生津润燥、清热化痰的功效。橙

皮和肉桂能起到提香、提神的作用。(任民)



开车时应避免穿什么鞋



据媒体报道,日前,杭州一辆越野车在路口突然失控,冲进人群,造成4人死亡、13人受伤。经调查,事发时司机穿拖鞋驾驶机动车,行至事发路口时,操作失误,将油门当刹车使用,酿成惨剧。这起案件中,司机穿了拖鞋这一因素,在一定程度上是有责任的。

那么,开车应避免穿什么样的鞋呢?山东交通学院交通法研究中心研究员刘鑫指出,驾驶时,以下这些鞋子是影响驾驶、导致交通事故的“惯犯”,一定要避免穿它们开车:

拖鞋:不论是较硬的凉拖,或者较软的人字拖,鞋与脚固定都不牢固,脚很容易从鞋里滑出,或者鞋子发生变形,卡在脚垫或踏板下面,影响刹车。

高跟鞋:细高跟鞋可谓最危险的驾驶用鞋,不仅容易卡住,高跟也让脚无法掌握平衡与踩踏力度,无法顺畅切换油门和刹车,延误时机,非常危险。

松糕鞋:爱美的女性喜欢穿厚底的松糕凉鞋或靴子,但这种鞋很笨重,鞋底为脚与踏板间竖起了厚厚的“屏障”,后跟也像被顶住,让人无法感受踩踏的轻重,在切换油门和刹车时不灵活。

高帮鞋:如雪地靴、高筒靴等,紧紧包裹脚踝,影响灵活性。

洞洞鞋:夏天常穿的洞洞鞋一般鞋头宽大,容易卡在油门和刹车之间,紧急情况脚无法及时抽出,影响安全。

刘鑫说,薄底、柔软的休闲鞋或运动鞋最适宜安全驾驶。鞋跟不要超过3厘米,脚踝可自由活动,能自由切换油门与刹车为宜。(赵可佳)

家备小药箱三提醒

许多家庭都备有小药箱,不少人喜欢将常用药都放在小药箱里,实际上这样做非常不科学,这是因为:

1.药物长期存放过程中在温度、湿度等环境因素的影响下,会产生复杂的物理、化学和生物化学的变化,外用和内服药存放在一起会相互产生影响。

2.有可能混淆药物的用法,造成伤害,如外用药物擦脸、炉甘石洗剂外观很

像草莓口味的混悬液,易造成误服。

3.成人药和儿童药可能会名称相同、外观相似,但规格不同,而儿童不是“缩小版的成人”,如果家长错误地将成人的药物给儿童服用,可能会产生不可逆转的伤害。

因此,家庭备药应将不同给药途径的药品分开保存,成人药和儿童药更应分开保存。(刘彬)

“脸皮厚”也是长寿秘诀

中国人讲究“人要脸,树要皮”,老人更是把面子放在第一位,丢什么也不能丢面子。然而,人为什么会生病?除了身体老化以外,就是人想得太多。别忘了还有一句老话叫“死要面子活受罪”。老人身体本来就不好,如果再抱着这样的心态,只能是损害健康。

老刘退休在家,儿子在外工作,月薪1万多。平时老刘经常向老伴们夸耀。但新搬来的邻居老李家有儿女,大学毕业自己创业,开了一家饭店,开好车,住豪宅,还特别孝顺,几乎天天都回家陪老两口聊天,谈心。有一天,老刘正在炫耀儿子有出息,老李悄悄来到他身边,笑嘻嘻地说:“儿子再好也是在外,看我女儿多好,又能赚钱,还是贴心小棉袄,天天回来看我们。”顿时,老刘羞得满脸通红,怎么也想不通,一气之下病倒了。

再看老王,就是个典型的“厚脸皮”。住老王对门的老杨以前是单位领导,退休后落差很大,感觉失去了存在感。他平时就经常取笑老王:“去买菜啊,你这退休金得计算点花了,少壮不努力老大徒伤悲啊。当年咋不好好工作啊。”换作别人早就发作了,可老王从不介意,开口闭口“老领导”。有人私下替老王打抱不平,老王说:“他爱说就说去呗,反正我不往心里去。脸皮厚点能长寿啊。”

老王说的脸皮厚,并不是厚颜无耻之类的贬义,而是代表一种豁达开朗的性格,一种不爱较真、对生活得失想得开的心态,更能保持平和的心态。他们更容易与人沟通,而交流能让老人保持心理健康,增加社会活动,锻炼大脑思维能力和活动能力。

有些老人脸皮薄,别人说句不是就较真,甚至动不动就发脾气;有的老人怕

羞,不敢穿新衣服、学跳舞,到哪儿都怕说错话,怕别人议论自己。这些负面情绪容易使老人心境低落,影响内分泌系统,造成生理紊乱,久而久之会使免疫力下降。而心气太盛的老人容易发怒,不仅会伤害心脑血管,还会导致人际关系紧张,让本来就缩小的生活圈子更窄了。所以,老人要学会装聋作哑,不必要的面子,该丢就丢了吧。

具体做起来,一要学会豁达。人一定要活得轻松些,别把每一件小事都背在身上。人生遇到的人和事,有的是宝贝,有的是垃圾。爱钻牛角尖的老人,看不到宝贝,只看得到垃圾,而且把垃圾一点不落地全都捡起来,装进心里。久而久之,心灵就像垃圾场,全是负能量,怎能不生疾病?倒不如采取一个“双重标准”,只关注好的事物,不好的就选择性忽视。比如看到儿子的孝顺,而不是他的平庸;看

到女儿的事业成功,而不是她有些受挫的情感生活。不纠结得失,对待看不过眼的事采取平和的心态,相信儿孙自有儿孙福,才能健康长寿。

二要学会大方。安心做自己想做的就好,何必在意人家的眼光,每个人都不是为他人而活。不管对方是你的儿女还是父母,更不用说同事、邻居,都不要在意他们的说三道四。只要不违法、不损人害己,就勇敢去做吧!想跳广场舞,何必在意邻居的嘲笑?想去远足,何必在意儿女无谓的担心?我们管不住所有人的嘴,那就做自己。

三要学会潇洒。人老了就容易不自信。不妨潇洒一点,敞开心扉,不要总过份约束自己。孩子给买了新衣服,大胆地穿在外面,展现给老伴们看看。老人就应把心扉敞开,想怎么乐就怎么乐,想怎么活就怎么活。(喻小念)

警方提醒:

警惕兼职刷单先给甜头后坑钱的骗局

新华社武汉8月21日电(记者侯文坤)以网络兼职刷单为名,利用QQ等网络通信工具进行诈骗的案件频发。仅湖北省襄阳市今年以来就发生刷单诈骗案件200余起,涉案金额180余万元。警方提醒,警惕网络高薪兼职刷单先给甜头后坑钱的骗局。

近年来,随着互联网的发展,网络兼职成为新一代年轻人赚钱的一种途径,同时也让一些不法分子钻了空子。今年5月18日,湖北省襄阳市公安局襄州分局刑侦大队接到峪山镇群众尚某某报警

称,在网上兼职刷单被骗9.4万元。经询问,5月15日,尚某某在微信朋友圈看到一条网络高薪兼职刷单广告,随即与客户QQ联系。客服首先给尚某某派发了一个100余元的红包购买任务,称完成任务后会有10元佣金。尚某某按照客服指令,很快完成了购买红酒刷单任务并收到了佣金。此后,网店客服又连续多次给尚某某派发购买任务,购买金额也逐渐提高,并以任务超时、重复购买等为借口,先后骗取尚某某9.4万元,并将尚某某QQ号码拉黑。

襄阳市警方随后梳理了今年以来该市发生的刷单诈骗案件,共计200余起,涉案金额180余万元。通过尚某某这一线索,民警串并了19起刷单诈骗同类案件,受害人涉及湖北、山东、浙江、广东等地。通过近三个月循线追查,襄阳市警方近日成功侦破该兼职刷单电信诈骗案,打掉兼职刷单诈骗团伙两个,抓获犯罪嫌疑人12名,冻结涉案现金1000余万元。

警方介绍,诈骗分子通常设置虚假网络购物平台,利用招聘网站、兼职QQ群等途径发布兼职刷单虚假信息,要求

受害人拍下商品并付款,随后返还购物款并支付一定数额的佣金。诈骗分子在受害人完成前几单任务后会很快发放佣金,以此获取受害人信任,之后再以高额报酬为诱饵,诱使受害人继续刷单。随着受害人刷单数量和金额的增加,诈骗分子便以系统、网络等问题为由拒返本金及佣金,并要求继续交易才能返还,进而一步步诈骗钱财。

警方提醒,切勿相信网络高薪兼职刷单谎言,一旦发现上当受骗,应当及时报警。