



## 女性夜跑防风险

据报载,在浙江宁波北仑工作的“85后”东北姑娘小吴,在一次独身夜跑时,被一个持刀中年男子拖进路边绿化带中,遭到多次施暴并拍下裸照。像小吴这样在夜跑途中遭遇劫财、性侵害,甚至被杀害的事件,频频见于媒体,应引起人们尤其是年轻女性的高度重视。

现在,夜跑已成为很多人特别是城市上班族的一种锻炼方式,那么,女性在夜跑锻炼的同时该怎样注意防范风险,免遭不法侵害和交通事故呢?以下几点可供广大夜跑者参考。

**选择安全路线** 夜跑者尤其是年轻女性夜跑者,一定要选择熟悉、安全及照明良好的路线,如果有摄像头监控的区域则更好。尽量不去陌生的地段,尤其是人迹罕至、缺少照明的线路进行夜跑。要是去一个新地方夜跑,最好白天先去跑一次,以掌握具体路况。

**结伴一同夜跑** 有条件的话,最好不要只身独自上路,尽可能找个同伴一起跑,以便在跑步途中相互之间有个照应。另外,跑步时间尽量不要太晚,一般情况不要超过晚上20时。每次出发前,要将路线告诉家人或亲近的人。

**不戴金银首饰** 夜跑前,应把身上的贵重金银首饰(如项链、耳环、戒指等)取下放在家里,以防跑步途中不慎脱落丢失,并可避免一些不法分子产生不良企图。同时,不宜穿得太单薄、太暴露而显得过于性感,这样容易受到色狼的

侵害。

**衣着尽量醒目** 夜跑时最好穿上一些颜色鲜艳、荧光材料的跑鞋、服装,或者把会发光腕带夹在身上,让路上过往的汽车、电瓶车等车辆驾驶员能在较暗的情况下就注意到跑步者的存在,这样有利避免发生不必要的误伤。

**夜跑别戴耳机** 有的人喜欢跑步戴耳机,一边跑一边听歌,这种做法很不好。因为,人在夜晚视觉能力已经减弱,如再受到音乐的干扰而听不到车鸣等,会分散注意力,一旦遇到突发情况无法第一时间做出反应。

**步子适当抬高** 夜间光源带来的影子会影响人对路况的判断,是夜跑者容易被绊倒的一个重要原因。因此,跑步过程中要有意识地尽量将每一步都抬得比平时高一些,也许刚开始不太自然,但只要坚持一段时间,慢慢就会习惯。

**手中不握物品** 跑步时应注意不要将手机等物品握在手上,以免途中不小心失手掉地而摔坏,甚至可能会引起犯罪分子的注意。同时,手握物品还会影响跑步者跌倒时身体的应急反应,使一些本可避免的意外发生。

**注意观前顾后** 如独身夜跑,在跑步的过程中,要经常观察身后有没有不认识的人在时隐时现地跟着。若是发现有可疑的盯梢,应想一切办法,尽快给予摆脱。同时,经常变换跑步路线,也可避免歹徒盯梢,减少被伏击的危险性。

**遵守交通规则** 夜跑要严格遵守交通规则,特别是不能乱闯红灯。如跑到交叉路口时遇到红灯,千万注意要自觉停下来,决不能存在侥幸心理,宁可影响锻炼效果,在路口也一定要确认安全后(亮绿灯时)再过马路。

陈日益

## 莫让家具吹冷风

夏季高温天气,降水多、日照强烈,对衣柜、书柜之类家具和木质地板,都是一种考验。如何在炎炎夏日,保护好木柜和地板,是很有讲究的。

**避免阳光直射** 书房里的写字台最好放在光线充足但阳光不直射的地方,这样不仅可保护眼睛,看书写字间歇,还可凭窗远眺,放松自我。其它木质家具也不宜被夏日阳光照射,否则会加速木材的热胀冷缩,导致木质变形脆裂、漆面开裂。同时,尽量利用窗帘的遮挡,使木质地板少受阳光直射,如果无法遮挡,可在易被阳光直射的地板上铺一些报纸。

**家具远离空调风口** 很多人知道空调口不能直接对着人吹,却不知道木质家具也受不了长时间的空调冷风。因为木质材料在温度变化很大时容易过早老化和损坏。所以正确的做法是将空调风口对着墙面吹,这样折射回来的风,不仅能使人感觉凉爽舒适,也极大地保护了木质家具和地板。

**注意除湿** 实木类地板和家具喜欢温度27℃以下、湿度在40%-80%的环境。所以,平时一定要注意保持室内不要过于干燥和潮湿。一般来说,夏季阴雨天,空气湿度在90%以上,要注意使用空调的除湿功能,以降低居室的湿度。对家具和地板进行保洁时,挤干抹布和拖把的水,万一家具表面弄湿了,或地板被泼了水,尽快用干毛巾擦拭干净,尽可能地避免地板上的水漏入下面的地笼中。此外,夏季降水较多,出门要注意关好窗子,以防雨水进入居室,浸湿家具和地板。

霍雨佳



入伏后,全国各地开启“蒸笼”模式,人们酷热难耐,喜欢扎入水中消暑纳凉,享受水带来的夏日清凉。要提醒的是,不少泳池爆满如“下饺子”,泳池小,泳客多,如果不注意,就会引起健康问题,特别是如果泳池消毒措施不严,极易导致各种病菌的滋生,可能会使泳客患上两病:急性结膜炎和耳膜穿孔。

**引起急性结膜炎** 急性结膜炎俗称红眼病,“红眼病”潜伏期很短,一般在数小时至24小时内发病,表现为眼睛迅速出现异物感,眼痛、流泪、畏光,以及水样分泌物增多;少数患者全身发热、乏力、咽痛及肌肉酸痛等症状,眼睑充血水肿,眼睑球结膜重度充血,常伴有结膜下出血,角膜上皮点状剥

脱,会感到眼睛发烫、沙涩、刺痛。

**预防措施** 尽量选择水质好、污染少、正规的游泳场所游泳,游泳时请佩戴游泳镜,让泳池水和眼睛隔离。游泳结束后滴几滴具有消炎作用的眼药水,并且眼药水专人专用,游泳后立即用干净水洗脸洗澡。

**引起耳膜穿孔** 在游泳中,耳朵进水后,耳膜膨胀堵塞,压迫外耳道皮肤,引起发炎和疼痛。长时间的耳膜穿孔和感染可以引起外耳道皮肤破坏、骨质吸收,产生外耳道脂瘤。

**预防措施** 游泳时使用耳塞,避免耳朵进水。如有水进入外耳道,可用棉棒放在外耳道口将水吸出,或者采取侧头单脚跳动,让耳内的水流出后擦干。

刘希

## 夏季,让孩子远离“冰箱病”

伏天的高温,保存食物离不开冰箱,要提醒的是,冰箱若不定期清洁会造成各类细菌滋生;而儿童胃肠道正处于生长发育阶段,食入不洁食物很容易影响孩子胃肠道消化、吸收功能,需要引起家长足够的重视。

“冰箱病”一般包括:从冰箱中取出的食物温度过低导致宝宝头部及胃部血管痉挛,进而产生头痛、胃炎等症状;冰箱中存在的病菌等侵害儿童肺部及肠部,导致肺炎、腹痛、腹泻等症状。

怎样让孩子远离“冰箱病”呢,小方法一起分享:

1、冰箱内熟食和生食不要混放,最好用塑料袋进行封装,一般熟食要放在有盖子的容器中以防止交叉感染;同时食物在放入冰箱前应尽量清洗彻底并将水沥干。

2、要常保持冰箱内食物的新鲜,存放时间过长甚至腐败变质的食物应尽快清理,若继续放在冰箱中将污染其他新鲜食物。

3、在冰箱中冷冻或温度过低的食物拿出来后,不要让立即食用,应稍微放置一段时间等温度上升后再食用,避免低温伤害孩子食道或肠胃。

4、定期对冰箱进行清洗,夏季应尽量保持每周一次,可以使用0.5%的漂白粉擦洗,尤其要注意的是拐角、隔架以及箱缝等部位。

5、最后,冰箱内的食物不应放置过满、过紧,要保留足够的空隙以便于冷空气对流让食物保持新鲜,并注意减少开门次数和时间避免细菌等进入冰箱。

湖南省儿童医院 易淑玉

## 喝柠檬水防口臭

**坚持早晚刷牙** 要消除口腔不洁的口臭,必须每天早晚彻底刷净牙齿。除了刷牙外,每日必须用一次牙线才能彻底清除藏在牙缝内的牙垢。刷牙后,应该用漱口水漱口,防止蛀牙及抑制口臭。在外吃完东西而未能及时刷牙时,也可用漱口水抗菌和清洁口腔。

**多食蔬菜水果** 要消除因肠胃消化不良或便秘带来的口腔异味,最直截了当的方法是多吃蔬菜及水果等纤维食物,令消化系统变得健康。

**喝柠檬水** 要消除口干造成的口臭,必须多喝清水,令口腔经常保持湿润,同时,有必要在水中加上1片柠檬,能刺激唾液分泌,减少因鼻塞、口干或口腔内残余食物引致的厌氧细菌造成的口臭。

**常刷刷舌** 要消除舌苔细菌造成的口臭,主要是清除舌苔。舌苔长久得不到清除,就会有细菌大量繁殖,造成口臭。所以,在刷牙后,应用牙刷柄刮舌头表面的舌苔。

戴丹妮