



# 又现“夺命漂流”

## 看看如何规避风险

### “空调病”找茬 姜枣汤调理

大家都会有切身体验,觉得夏天一年比一年热,人对热的耐受越来越差。现在上班场所所有中央空调,回家每间房都装有空调,但人的自我感觉却越来越不好,经常是疲惫无力、头痛、感冒、风湿痛、颈肩痛加重、胃肠道疾病频发,女性月经不调、下腹疼痛、心脏病的发病率也增加,鼻炎、哮喘等呼吸道疾病高发,还有些出现面神经麻痹。其实,这些症状很大一部分是起因于空调。

室内外温差悬殊,使人受到两个极端的“热冲击”和“冷冲击”,导致疾病。专家建议使用空调,也要遵循几个原则。

室内外温差以5℃为宜。居室也要经常通风换气,不可整夜关门闭窗。

吹空调时,忌同时使用电风扇。避免空调直接吹至身体,盖空调被、薄毯保护胸腹部和关节部位。“寒从表入”,过分贪凉常常致病。如果觉得颈、背部肌肉僵硬,四肢出现麻痹感,常是受风寒较重的表现,宜及时就医。

中医里的姜枣汤对防治空调病有同一定效果。姜枣汤有暖胃、养胃的效果,生姜重补暖、大枣重补益,对治疗寒凉引起的胃病非常有效。用毛巾蘸熬制好的热姜汤敷于四肢酸痛处,效果显著。症状严重时,可内服加外用,口服热姜汤并用姜汤泡脚、洗手,达到祛风、舒筋活血的作用。感冒喝姜汤更是有效。办公室的朋友途方便可带一些姜丝泡水喝,配上一些绿茶,口感很好。但姜汤不宜过咸过浓,一天一杯可以。姜汤中可加入适量红糖,红糖有补中缓肝、活血化痰、调经作用,更适合女性朋友。

中南大学湘雅二医院 杨燕贻

2016年5月28日,多名游客在广东省江门市瑞芬镇凤凰峡旅游区漂流时,突遇山洪暴发,造成8人死亡。

2014年8月20日,彭水县阿依河漂流景区一游客在漂流经过险滩时发生侧翻,被急流冲下橡皮艇后卡在石缝中不幸丧生。

2013年7月21日,一游客在宁波市余姚市云河漂流中,水急侧翻落水遇难。

近些年来,随着户外运动的兴起,类似的“夺命漂流”安全事件时有发生,漂流时我们该如何规避风险呢?

漂流可以放松身心,缓解压力,是不少户外运动者比较喜欢的一种活动,但要切记安全第一。

**前期准备要充分** 选择漂流地点时要选择资质齐全、运营完善、线路成熟的漂流景区。确定漂流之前,提前购买好备用品,如防晒霜、太阳镜、创可贴等。熟悉漂流技巧和注意事项,衡量自己的心理和身体素质是否经受住漂流的折腾。对于怕水、恐高、年龄较大、体力较弱、患有高血压或者有身体外伤的人,不宜逞能去漂流。关注漂流景区的天气情况,最好选择晴天。确定漂流路线后,了解该条路线易发事故区域、波折蜿蜒路段。初次进行漂流的人,可以选择相对简单、安全和坡缓的线路,给自己一个适应的过程。

**安全装备要配齐** 开始漂流前,认真听取景区工作人员的建议和忠告,不要不当回事,这些话在你遇到危险时可能会救你的命。很多时候一只漂流筏在你上之前都被用很多次了,因此上漂流筏之前,要先检查下底部是否露气,穿好救生衣或者防护服,绳子一定要系好、系紧,否则在你落水的慌乱中很容易松开。安全帽一定要戴牢,但不能勒得过紧,要记住无论什么时候人的头部都是最危险最脆弱的地

带,很多悲剧都是发生在头部,因此从上了漂流筏,不到下闸稳稳地站在岸上就不要取下它。

**漂流过程要慎重** 漂流的时候坐姿一定要端正,这样几个人坐在上面才容易平衡。不要带尖锐的物体上漂流筏。任何时候都不能掉以轻心,要时刻抓紧两侧的抓手,对于平静的溪流切不可随意戏水,最好多朝前方观察、遥望,因为接下来可能就是陡峭坡度或者曲折蜿蜒,要时刻做好撞来撞去、颠簸失控的心理准备。漂流中,一定要让身体倾向于漂流筏的内侧,避免与四周岩石或者枝叶发生碰撞或接触。如果下起了大雨,要注意观察水情,选择在合适的位置上岸,并立即向景区管理工作人员求助。

**危急情况要灵活** 漂流筏被卡在某个狭窄的水流区,千万不要轻易下水,一方面是因为狭窄的地方一般水都较深,另一方面水下可能有乱石或者尖锐物体。假如发生侧翻,一定不要慌张,一般容易发生侧翻的区域要么有工作人员看守,要么周围有救生设备,此时要让自己镇定下来,一边大声呼救,一边寻找救生器材。落水后要第一时间对水深有个判断,不要慌着往前游,以免发生溺水事故。

江苏省兴化市人民医院 常乾坤

### 安乡县: 步行街宣传“世界无烟日”

今年5月31日是第29个世界无烟日,本次湖南省的主题是“拒绝烟草危害”。近日,常德市安乡县疾控中心在县城步行街广场举行“世界无烟日”大型宣传活动,现场展出宣传展牌20块,悬挂标语横幅5条,发放宣传资料1000余份,接受现场咨询500余人次,免费健康检查200余人次。

常德市安乡县疾控中心 孙军

### 老人玩微信: 不超半小时

时下,越来越多的时髦老年人加入玩微信的行列,享受微信带来的乐趣。然而,专家提醒,老年人玩微信时间上一定要有所节制,注意相关的健康和安全问题。

老年人使用智能手机玩微信并非坏事。老年人身体功能逐渐退化,但情感需求上却是越来越强烈,通过微信平台,老年人在家就能和外界联系,并且可以快捷地获取他们想要了解的知识和消息,重要的是通过这种方式可以和家人、朋友进行更多的沟通、联系,这对排解老年人内心的孤独感大有益处。但老年人不能完全依赖脱离现实空间的技术去解除寂寞,应更多地融入社区与邻居互动,通过聊天、散步等排解寂寞。

专家认为,老年人长时间低头玩手机势必会给脊椎和视力造成不良影响。因此,老年人不可过分依赖或沉迷其中,不能长时间连续使用,每次尽量不要超过半小时,经常起来活动一下,做做操,这样可以减少使用手机带来的影响。

再者,网络有其虚拟性,存在一定的安全风险,特别是网络诈骗、手机病毒之类的事件,往往针对的就是防范意识相对较低的老年人群体。因此,子女要经常引导父母提高自我保护意识和辨别能力,对于涉及个人隐私、钱财等内容的消息或者不明链接,都要格外警惕,以防上当受骗。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

