

煤气中毒可防可控

据媒体报道,11月6日清晨3时左右,家住长沙市马王堆的王女士一家四口因突然昏厥,被救护车紧急送到医院抢救,诊断为煤气中毒。原来,家人在洗澡时,没有及时把窗户打开,大量的一氧化碳积存在室内,全家人呼吸了过量的一氧化碳,一家四口先后出现浑身无力、呕吐等症状,王女士的丈夫在起床后昏倒在地。幸好王女士及时打开窗户,又赶紧拨打了120电话呼救,经医院治疗,目前全家都已经脱离生命危险。



进入冬季,发生煤气中毒的意外事件多了起来。其实,只要掌握以下五点,煤气中毒事件是可防可控的。

第一,在居家生活中,作好防范。厨房安装抽油烟机,在厕所内安装排气扇,保持通风口的通畅,并经常检查电器运转是否正常;热水器应与浴池分室而建,经常检查煤气与热水器连接管线是否完好;在室内生炉取暖时,要装置排烟管道,并检查管道是否畅通,是否有漏气,让烟气充分排出;对使用的灶具或煤气红外线炉,要用煤气专用橡胶软管,每半年检查一次管道通路。

第二,临睡前,一定要关闭煤气,因为多种原因,可导致煤气泄漏,难以预测,为防不测,关闭煤气总阀门是最佳选择。

第三,居室保持一处与外界

通风。居室保持良好的通风,有利于室内外空气的流通,增加室内空气的含氧,有益人体健康。即使遇寒冷气候,室内也不宜密闭太严。

第四,如入室后感到有异味,迅速打开门窗。如果发现室内有异味,或准确判断是煤气味,应迅速打开门和窗户。随后,检查有无煤气漏泄,是否有煤炭火炉或木炭火炉在室内,一经发现,切勿点火。及时关闭煤气总阀,用水熄灭家中炉火。

第五,发现疑似煤气中毒症状,迅速转移到空气新鲜的环境,拨打医疗急救电话。煤气中毒时病人最初感觉为头痛、头昏、恶心、呕吐、软弱无力,当他(她)意识到中毒时,常挣扎下床开门、开窗,但一般仅有少数人能打开门,大部分病人迅速

发生抽搐、昏迷,两颊、前胸皮肤及口唇呈樱桃红色,如救治不及时,可很快呼吸抑制而死亡。一旦发现上述症状,要预想可能是煤气中毒症状,迅速将疑似患者移离中毒现场,搬至通风良好、空气新鲜处,松开患者衣领,注意保暖,密切观察意识状态。有呕吐现象的,将疑似患者头转向一侧,抠出口腔内呕吐物。对呼吸心跳停止的疑似患者,应立即进行心肺复苏。发现疑似患者没有呼吸或濒死喘息,立即实施口对口(小婴儿口对鼻)辅助通气。每分钟口对口吹气8-10次。如果没有脉搏,立即进行不间断胸部按压,按压部位在两乳头连线中点,按压速度为每分钟100次。同时拨打急救电话请求支援,迅速送入医院救治。

湘潭县疾控中心 黄焕君

好方法 去木地板顽渍

木地板使用时间一长总是免不了留下些顽固污渍,对于这些污渍如何清除呢?如何对木地板进行保养呢?小小妙招来教你。

蜡烛去污 将蜡烛头切碎去掉烛芯,称其量,加入等量的松节油于蜡中,置于装有冷水的锅中隔水煮沸,使蜡烛溶化,搅拌后倒入罐中冷却备用。为了使擦地板轻松而省力,使用前地板蜡可稍加热,这样可有效去除木地板污渍。

自配洗剂 在大锅中放入软肥皂、漂白土、苏打各450克和2270毫升的水充分混合,将它们煮沸并熬至原来体积的一半,然后冷却并存入罐中备用。用硬刷沾此液刷净地板上的污迹,通常可以顺着地板的纹路刷,然后用热水清洗并使之干燥。

色拉油、牛奶与茶 擦地板时,在水中加几滴色拉油,可使地板非常光亮。或者用发酸的牛奶加少许醋,不但可以去污,而且能擦得很光亮。另外,油漆地板上的污垢,可用浓茶汁擦去。用烧过的蜂窝煤灰擦抹厨房地板上的污迹,然后再在拖把上洒点醋拖抹地板,也很容易除掉污迹。

浓碱水 地板上有润滑脂之类的油迹,可用煮沸的浓石碱水溶液清洗,然后在污迹上覆上用漂白土和热水合成的面团,并保持一个晚上再清洗,如果有必要可重复进行。

张奉连

妙用淘米水

▲用淘米水洗手,不仅能去污,还可使皮肤滋润光滑。

▲用淘米水刷洗碗碟,不仅去污力强,还不含化学物质。

▲新砂锅在使用前,先用淘米水刷洗几遍,再装上米汤在火上烧半小时,砂锅就干净了。

▲案板用久了,会产生一股腥臭味。可放入淘米水中浸泡一段时间,再用盐擦洗,腥臭味即可消除。

▲菜刀、锅铲、铁勺等铁制炊具,浸入比较浓的淘米水中,可以防止生锈。如果已经生锈,可先放在淘米水中浸泡数小时,这样容易擦去锈斑。

▲带有腥味的菜,放入加盐的淘米水中搓洗,再用清水冲净,可去除腥味。

▲从市场上买回的肉,有时会沾上灰土,用自来水很难洗净,如果用热淘米水洗两遍,脏物很容易清除。

▲刚油漆好的家具,有股难闻的油漆味,用软布蘸淘米水反复擦拭,可除掉油漆味。

▲白色衣服在淘米水中浸泡10分钟后,再用肥皂清洗,能使衣服洁白如新。

▲毛巾如果沾上了水果汁、汗渍等,会有异味,并且变硬。把它浸泡在淘米水中蒸煮十几分钟,就会变得又白又软。

▲每天淘米时,留下第二次淘米的水,让它慢慢澄清,取上面的清液部分来洗脸。需要强调的是:用淘米水洗脸不要过于频繁,建议隔一两天用一次。一般坚持用一个月后,皮肤会有比较明显的改善。

李训刚



靓丽坊

吹、染、烫 易伤发

头发容易受到阳光、风吹及错误的吹、染、烫而受伤,导致枯黄无光泽。

头发日常保健,应减少各类造型处理,定型液宜少用,染发、烫发次数不要太频繁,以免伤害头发健康;同时,梳头发时宜选择粗齿平滑的梳子来梳头发,不要用梳齿太密或太松,或是梳齿太尖的梳子,以免不小心伤害头皮。

另一方面,应避免在头发湿的时候梳头发,以免增加头发断落的几率,而吹头发时也不要太烫的热风吹,建议先用毛巾压干头发,也不可用搓揉的方式擦干,之后将吹发机以距离头发至少10-20厘米的距离,将头发吹松到半干就好。

当然,美容院里有比较先进的加热工具,护发的效果比在家更好,不过,一般人不可能天天去美容院护发,因此在家洗发后就进行养护,可让头发的美丽维持更久,而且也很方便。温度有助护发产品中的氨基酸和发干上硫酸键的键结,在家护发时只要先洗发再洗澡,洗完头发后抹上护发产品,用热毛巾把头发包起来,利用洗澡时的水温让护发品加热,洗完澡冲掉头发上的护发品,护发就大功告成了。

吕传彬

注意这些,职场人远离疼痛

如今的上班族已成为亚健康的高发人群,由于长时间面对着电脑,久坐不起,导致身体各种疼痛,眼睛痛、颈椎痛、手指痛等都是办公族常见的疼痛。其实,办公室的很多疼痛,都是源于“久坐不动”造成的,一定要在使用电脑一段时间之后,起来活动活动筋骨,休息一会。

眼睛痛 由于光线、视角和屏幕设置等原因,75%的电脑使用者都有眼睛干涩、发红肿痛、有灼烧感、视力模糊等类似症状。使用电脑时,应将屏幕放在至少60厘米远。每20-30分钟眼睛望向远处放松一下,也可以抽空做交替望远望近的锻炼,比方手里拿个尺子或铅笔,先看窗外远处的一个物体几秒钟,再收回目光看举在手里的东西几秒钟。每天抽出一定的时间,开展户外活动,或者进行如乒乓球、羽毛球等运动。

颈椎痛 对着电脑,颈部长时间不活动,会使颈椎生理曲度改变,感觉颈部酸痛,脖子扭转困难,更易发展成为颈椎病。要抬高显示器:

把电脑显示屏的位置抬高几公分,或者给电脑显示屏垫几本厚书,这样就把以前的低头动作改为抬头,从源头上预防颈椎病的发生。操作电脑时腰部挺直。温度过低的空调房里,找条披肩把脖子和肩膀围上。不要长期保持一个坐姿,多站起来活动活动,转动一下脑袋。

手指痛 手术关节表面覆盖有厚度为1-2毫米的软骨组织,指尖长时间用力可能造成受力区域软骨磨损,甚至出现局部骨刺。有的人喜欢用触屏手机玩游戏,但每十几分钟,最好就停下来活动手指手腕,若出现轻度不适,及早热敷。除了频繁点触屏手机,会对手指关节造成损害之外,滑触手机屏幕过多也不利于手指关节健康,容易诱发拇指屈指肌腱狭窄性腱鞘炎,这种病现在比较时尚的叫法是“触屏指”。因此,经常玩触屏手机的朋友,要注意适度,在使用手机的时候,要双手交替使用,防止单手指过度劳累。

钱伟