

春雷震天响 做好安全防范

据报道,3月19日20时许,娄底市新化县文田镇方竹村20多岁的罗某正在充电时玩手机,突然被雷电击中,镇卫生院派来三位医生紧急赶到现场并展开急救,但罗某已经没了生命体征,经一系列的心肺复苏抢救措施也回天乏术。春季雷雨天多,那我们该如何预防雷击呢?以下是专家的建议。



打雷时,如果你在屋内,那这是最好的选择,要关闭门窗以防侧雷击和球雷侵入,切断所有能关闭的电源,手机也要暂停充电,与金属导体保持一定的距离,尤其是煤气管道、自来水管这些与外界相连的金属导体。同样,在雷电交加时,不能使用喷头沐浴,雷声较大时可以选择张口、捂耳,预防耳膜被雷声震伤。

如果你在野外,如有打雷的先兆,应及时从高处或水域离开,寻找有避雨防雷的建筑物躲避;不要站在大树下、广告牌下、电线杆下,因为这些物体相当于“引线”,在其下面会成为雷击的

目标;如果无处躲藏,不要没有目标地奔跑,可在打雷频繁时,双脚并拢下蹲,向前弯曲,双手抱膝,这样可以减少双脚与地面的接触面积;如身上带有能导电的金属物体,应及时抛弃,如果伞是金属支架要暂时放在2米之外,防止通过雨伞传导被雷击。

如果你在户外悬空作业,应第一时间选择下降或者就近入室躲避,在来不及躲避时,应将金属物体放在离自己尽可能远的地方,身体缩在一起减少雷击面,在雷声不频繁时尽快落地或者进入室内;如若在船上作业,在暂时无法下岸时,需要打开发动机,

如果没有船舱,尽可能把身体压低,不要接触任何金属物体,躲在船内。在车内避雨时,也要远离车内的带电装置。

如有人被雷击,若被击者衣服着火,应及时用水浇灭或者毛毯盖灭,不少人顾虑其身上的余电,不敢抢救而耽误了救援时间,这是没有道理的;不少人被雷击不一定是致命的,有些只是“假死亡”状态;雷击会造成被击者脑神经损伤,在短短几分钟就能造成人的死亡。这时在拨打120后,应尽快尽早地进行心肺复苏,为专业营救到来争取时间。

江苏省兴化市人民医院 常乾坤



整体橱柜 不同材质保养要点

橱柜作为厨房里的主体家具,直接影响着厨房的使用功能,因此在厨房这种潮湿的地方,对橱柜的保养可要十分上心。对于石材、不锈钢、实木、烤漆材质的橱柜,应有不同的保养措施。

天然石材上蜡保养 天然石材的特性是表面毛孔较大,因此,在使用的过程当中如遇到任何污渍或水分,应当立即处理,以免脏污渗入石材橱柜台面。平常清理也只能使用清水或无色中性温和的清洁溶剂,若选择过酸或过碱的产品则可能会对橱柜台面造成损伤。定期地使用保养蜡进行保养,维持天然石材橱柜台面外观质感。

不锈钢橱柜软布清理 金属材质容易清理而且耐用,平时以干软布清理即可,但注意软布必须干净,且得顺着不锈钢毛丝方向擦拭,以免造成刮痕。若使用清水或清洁剂也得马上以软布擦干,以免造成不必要的水痕。适当地使用专业产品保养,更能长保不锈钢橱柜台面的光泽与外观质地均匀。

实木素材温和对待 太干或太湿的环境都会对木质橱柜门板造成伤害。一般木质橱柜门板表面都会经过特殊处理,以增加产品的使用寿命。可以用湿润的皮革布擦拭,再以干皮革布擦干即可。在必须使用清洁剂的情况下,也必须选择温和的清洁产品,再以清水洗净后擦干。为避免干裂,在保养时可选择保养清洁蜡擦拭。但同样也应避免使用含硝或人造合成树脂的产品,否则将对厨具造成伤害。

烤漆门板最怕水痕 在对烤漆橱柜门板进行清洁时,只需以干净的湿布轻轻擦拭,随后立即以柔软且干净的布擦干,以免留下水痕,造成不美观的情况。若必须使用清洁剂,最好使用原厂或专业清洁产品,并注意避免使用含有硝或人造合成树脂的清洁剂,之后再搭配湿布拭净,再用柔软的布擦干。

胡安仁



常给宠物做清洁

许多家庭都养有狗、猫、鸟等宠物,它们在给全家人带来欢乐的同时,也可能传播多种疾病。例如,被猫、狗咬伤后如果不及时打狂犬疫苗就可能得狂犬病;寄生虫病,包括弓形虫、鞭虫、钩虫病、蛔虫、绦虫等,尤其是弓形体病是人畜共患病,猫、狗或鸟类等都可以寄生,如果孕妇感染了这种病,易引起流产、胎儿畸形;宠物身上的害虫、细菌传给人后易引起皮疹、湿疹等疾病。

有宠物的家庭,一定要经常保持室内外卫生,如准备好宠物灭虫剂、宠物沐浴液等宠物用品,经常为它们清洁身体;要给宠物定期注射犬用狂犬病疫苗,不要跟宠物太过亲近,尤其不要与其亲吻;家里的孕妇要回避宠物,平时大家接触

动物后要洗手,并定期给家中饲养的宠物驱虫;定期清洗宠物的衣服、玩具,并拿到阳光下暴晒;宠物的食具也要定期消毒,和宠物玩耍后或者在接触宠物或玩具、笼子等宠物用具后,必须用肥皂清洗双手,没洗手前不要用手擦脸或眼睛;不要让宠物钻进被窝,平时遛狗时不要让它随便排便,最好给狗带上粪兜,并注意及时收拾、清扫粪便;鸟粪被鸟踏碎后病毒与细菌便飞扬到空气中,容易造成室内的空气污染,因此,养鸟最好不要在室内。清洁宠物排泄物要用专门的清洁剂,不要使用84、过氧乙酸、戊二醇等这类刺激性很大的消毒剂。

湖南省疾控中心消毒检验科 主管技师 李世康

老花镜配比买好

年近花甲的秦女士,前段时间发现看稍小一些的字总是很模糊,怀疑自己有老花眼。一天秦女士看到路边有卖老花镜的,价格比较便宜,就买了一副戴上,可是没过多久,秦女士戴着眼镜看书时间长了就头晕,而且摘下眼镜后看东西更模糊了。秦女士随后到医院检查才发现,所购老花镜左右眼的镜片度数,分别大于她实际老花度数50度和75度。

生活中,不少人出现老花眼后会随便买一副老花镜戴上,这种做法并不可取。配戴不适合的眼镜不但起不到矫正老花眼的效果,还会出现各种副作用。老年人在选购老

花镜时要谨慎,应根据个人实际情况“量体裁衣”,最好到正规医院通过医学验光后再选购。

有人配完老花镜一戴到底,度数从来不变,这也是不可取的。老年人应半年或一年复查一次眼睛,因为一般人45岁开始眼花,隔一段时间度数就会增加,因此,老花镜不能一戴到底,否则会加速眼睛老化。同时,老花镜镜片的寿命有限,使用时间长了,镜片会出现划痕、老化等现象,造成通光量下降,影响镜片的成像质量。

有些老人带上老花镜后,近处的事物是看清了,可远处的还有些模

糊,这时候,许多老人不会想到再去矫正视力。对于这些老人来说,只有老花镜还不够。老花镜解决的是看近的问题,如果老人原来还有近视,那么看远的问题依然存在,因此日常还需要配一副近视镜。还有一种选择,就是配副双焦或渐变多焦型眼镜,其实就是把矫正近视、老花等功能集于一身的眼睛,实现“多镜一戴”。但戴这种眼镜要求老人适应能力较强,身体状态比较好,因为它在老人上下楼梯时易产生视差。

济南市第五人民医院 张洪军



小心呵护玻璃家具

家中常有一些玻璃家具,如餐桌、茶几等,玻璃家具外观漂亮,但要小心呵护。

平时勿用力碰撞玻璃面,防止玻璃面刮花,可铺上台布。摆放物品时,要轻拿轻放,切忌碰撞。切勿将热烫物品直接放在玻璃面上,以免炸裂。

日常清洁用湿毛巾或报纸擦拭即可,如遇污迹可用毛巾蘸啤酒或温热的食醋擦除,忌用酸碱性较强的溶液清洁。

有花纹的毛玻璃一旦脏了,可用蘸有清洁剂的牙刷,顺着图样打圈擦拭,即可去除。

玻璃家具最好安放在一个较固定的地方,通常靠墙角摆放比较稳当,也显得整齐,不要随意地来回移动;要平稳放置物件,沉重物件应放置在玻璃家具底部,防止家具不稳造成翻到。

使用保鲜膜和喷有洗涤剂的湿布也可以让时常沾满油污的玻璃“重获新生”。首先,将玻璃全面喷上清洁剂,再贴上保护膜,使凝固的油渍软化,过10分钟后,撕去保护膜,再以湿布擦拭即可。

张汉武