

# 地震时 躲在哪儿最安全?

8月8日21时19分,四川省阿坝州九寨沟县发生7.0级地震,震源深度20公里。截至8月9日9时30分,地震已造成13人遇难,175人受伤。地震来时,我们该如何自救逃生呢?

**不要躲进衣柜里** 地震后房屋倒塌,有时会在室内形成三角空间,这些地方是人们得以幸存的相对安全地点,可称其为避震空间,它包括床沿下、坚固家具下、内墙墙根、墙角等开间小的地方。以前人们认为钻到床底下安全,但床底下并非最佳的躲藏之处。选择上面没有悬挂物,附近没有电源插头的地方,以防上面的悬挂物落下砸伤及电源线着火引发的次生灾害。不要躲进衣柜里,容易憋死。躲藏地点离门近点,门最好打开,可以背靠在门框上,手抱头,待地震结束时准备随时转移,为逃生准备活路。

**卫生间里较安全** 地震时,尺度越小的房间越安全,尺度越大,震动越大,越容易倒塌。卫生间的墙多是承重墙,房顶坠落物少,相对更安全。守着水源也是卫生间的一大优势。

**远离高层楼的窗户** 地震时,高层楼面向马路的那面墙很不稳定,高层楼的窗户更要远离。地震时,如果人躲在窗户下,很容易被甩出去。地震发生时,千万不能使用电梯。一旦断电,上不来下不去就卡在里面出不来了。万一在搭乘电梯时遇到地震,可将操作盘上各楼层的按钮全部按下,一旦停下,迅速离开电梯,确认安全后避难。往哪儿跑的原则应该是就近——离地面近就往地面跑,离楼顶近就往楼顶跑,总之,“见天见地”都能够和外界接触,相对更安全。逃生时,一定要走逃生通道。

**可躲在学校课桌下** 正在学校上课时,如果发生地震,要在教师指挥下迅速抱头,躲在各自的课桌下。有序撤离远离



楼转角,在老师安排下有序向教室外面转移。撤离过程中,在楼梯转角处容易发生踩踏事件,要有序通过。在操场或室外时,可原地不动蹲下,双手保护头部,注意避开高大建筑物或危险物。

**千万别躲在车里** 汽车看起来很结实,但其实只是薄薄的一层,不堪一击。发生大地震时,如果你在驾车,汽车会像轮胎泄了气似的,无法把握方向盘,难以驾驶。此时应避开十字路口将车子靠路边停下,然后立即下车抱头蹲在车边。如果地震时你正坐在行驶的电(汽)车内,那么只好就地取材,抓牢扶手,降低重心,躲在座位附近。

本报综合



## 刷牙后要多漱口

牙膏是人们生活中不可缺少的卫生用品。通常大家只知道它的洁齿作用,却很少了解和重视其残液对健康的危害。

各种品牌、各种档次的牙膏尽管成分不尽相同,但配方中无一不含有摩擦剂、发泡剂和防腐剂,这些制剂都含有磷酸盐、碳酸钙和碳酸镁等,这些对人体健康是有害的化学物质。医学界经多年研究证实,过量摄入牙膏残液会导致局部性肠胃炎,严重者可能诱发克隆病。克隆病的主要症状是腹痛、腹泻和腹部包块隆起,常常伴有发烧、关节炎和营养障碍,目前还无法治愈。

儿童刷牙时往往会吞咽一些牙膏,即使成年人,刷牙后漱口也不一定能彻底除去牙膏。因此,人们刷牙后一定要用清水彻底漱口,避免牙膏残液进入体内。

山东莱州市慢性病防治院  
郭旭光

## 立秋“热情”不减 当心“秋老虎”发威

8月7日迎来“立秋”节气,一般立秋过后,早晚温差逐渐拉大,暑气会慢慢消退。但今年立秋“热情”不减,出门就能感受到滚滚热浪。怀化市健康教育所提醒广大市民,炎夏的余热未消,“秋老虎”虎视眈眈,市民要注意做好防暑和防疫。

立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期,但立秋并不是真正秋天的到来,应当心“秋老虎”,注意防暑降温。高温、高湿、风速过小、劳动强度过大、劳动时间过长、热适应不良等都是中暑的主要致病因素,老年人、体弱者易中暑。中暑是可以预防的,保证充足睡眠,注意补充水分,避免太阳当头暴晒及高温作业,尽量避免中午时段出去,出行时一

定要备上防晒物品,及时补充水分,出汗多时适当喝一些温茶水或者淡盐水。一旦出现口渴、头晕、眼花、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、全身疲乏,四肢无力及发麻,注意力不集中、异常地出汗、体热等先兆中暑,要尽快到凉快的地方;如果是轻度中暑,即患者出现发烧的症状,面色发红、胸闷气短、皮肤会感觉明显的灼热,血压也会伴有下降趋势,应多喝含盐的清凉饮料,若有头晕恶心呕吐等症状,可以服用人丹或藿香正气水;如果是重度中暑,患者出现昏厥、昏迷、痉挛、高热等情况,应抬到阴凉处就地抢救,并立即送往医院。

此外,立秋后湿度增加,天气闷热,疾控专家提醒市民,食物宜清淡、易消化,少吃冷饮,养成健康的行为和生活方式,严防“病从口入”。市民应养成“喝开水、吃熟食、勤洗手”的卫生习惯,注意家庭饮食卫生。

怀化市疾控中心  
副主任医师 陈正秋  
怀化日报社 谌芳荣



## 科学佩戴隐形眼镜

常德市民小刘年轻时尚,因为要赴一场很重要的相亲约会,为增加颜值,她借了闺蜜的“美瞳”隐形眼镜戴了一天,晚上也没取。第二天早上醒来眼睛红痛、畏光流泪,分泌物增多,来到医院眼科检查发现,她双眼结膜充血,角膜水肿,上皮大片脱落。幸运的是,处理及时,治疗1周后小刘角膜上皮修复,没有造成严重后果。

隐形眼镜在医学上称为角膜接触镜,按材质分为软性角膜接触镜(包括美瞳)和硬性角膜接触镜。“美瞳”、“彩片”彩色隐形眼镜,可以让眼睛显得大而有神,年轻女性对美瞳的追捧趋之若鹜。在此提醒大家,佩戴隐形眼镜要注意以下这些事项。

1、配戴隐形眼镜必须剪短指甲;每次摘戴镜片前应彻底洗净双手。

2、应在干净、平整的桌面上取戴镜片,以免镜片掉在地上。

3、每次配戴镜片之前,仔细检查镜片有无破损、污物及沉淀物。如有破损,则不能配戴;如有污物和沉淀物则必须清洗后再戴。

4、每次摘戴镜片后,严格分清左右镜片,遵守先右后左原则。

5、护理液在开瓶使用后,每次用完及时将盖子盖紧,不要用手指触摸瓶口;护理液开封后,在规定时间内(一般为3个月)必须更换新鲜药水。

6、必须用专用清洗液和护理液清洗和保存镜片。

7、应自觉实行天天戴、天天洗的配戴方法,每晚都要取下镜片,清洁消毒。

8、镜片长期不使用,应每2-3天清洗镜片并更换护理液,再次使用前务必认真进行清洗。

9、镜盒应每3-4个月更换。

10、化妆原则:先戴镜后化妆,先摘镜后卸妆,且不要使化妆品污染镜片。

11、戴镜前观察自己的眼睛,有任何异常均应停戴并到医院检查。

12、初戴者应逐日增加戴镜时间,第一天4小时,第二天6小时,5天后可持续戴镜10小时左右。

中南大学湘雅医院眼科视光中心  
副主任技师、医学博士 周霞

相关链接

## 佩戴劣质彩色隐形眼镜 危害大

正规厂家生产的彩色隐形眼镜是“三明治夹心”结构,色素在中间层;而有些劣质的彩片是直接在内层镜片上刷颜料烤干,镜片的材质、透氧性不好,对眼睛危害大。

1、眼睛被色素损伤。美瞳中色素物质脱落有可能会引起眼睛过敏、角膜染色,或患上角膜炎等。

2、缩小视野。有些美瞳颜色夸张且不透明,类似“管状视野”,对于开车、运动者非常不利。建议选择时考虑光学区较大、色素区相对透明的镜片。

3、角膜缺氧。有些美瞳含水量低,镜片透氧性较差,长期配戴角膜缺氧将导致眼红、角膜新生血管等并发症,影响角膜健康。

4、眼部不适。长期配戴易导致干眼症,主要表现是眼干涩、视疲劳、眼酸异物感、眼睛烧灼甚至视物模糊。