

网购投诉被打 夜跑被害

女性应如何注意自身安全

最近,郑州一名女子网上购物时,因卖家迟迟不发货而点击投诉,不想在微信签名中要“顾客虐我千百遍,我待顾客如初恋”的卖家变了脸,不但频发骚扰电话和恐吓短信,还奔波千里到郑州骗出女子进行殴打,致使女子身心受创。而不久之前,一名31岁女子在四川乐山市嘉州绿心公园夜跑时被害,犯罪嫌疑人李某已被抓获归案,此类事件的多次发生也引发女性对自身安全的担忧。

在生理上,男性比女性更有体力优势。面对不法男性的暴力威胁时,女性应时刻关注自身安全,避免与男性直接冲突,学习防护技巧,及时呼救和报警,保证生命安全。

网上购物要安全

1. 网上购物,收货地址最好填工作单位,写家庭地址不要具体到单元门牌号。
2. 在跟客服谈问题时,尽量有理、礼貌,不要人身攻击,友好解决问题。
3. 在接到陌生快递人员电话时,先要核实是哪家公司的人员,再对照自己所买物品的物流信息,不要轻易见面。
4. 如果收快递时家中只有你,下楼收货或让快递员放储存柜、小区物业、超市等地,签收快递后将单据撕碎或涂黑再丢弃。



洗发水的四种妙用

去除地毯污渍 在水中加入几滴洗发水,然后将混合水拍在地毯的污渍上面,再用干毛巾或纸巾吸干上面的水分,重复几次,地毯上的污渍就清洁干净了。

顺滑拉链 很多外套都带有拉链,拉链卡住时,只需要滴一滴洗发水到拉链卡住的地方,立刻能让拉链顺滑。

清洁梳子 用过多次的梳子,上面总是有很多油渍,难以清洗。可在盆中放入一些热水,将梳子放进去,然后加入一点洗发水,让其泡上10分钟左右,再用刷子轻轻一刷,用清水冲洗两次,梳子就会彻底干净。

擦拭花叶 家里的绿色植物摆放久了,上面会积满灰尘,可在清水中放一点洗发水,然后用抹布浸湿再拧干,再用来擦拭花叶,花叶就会变得非常干净了。

胡佑志



独自在家要小心

1. 如果家门口有小报、广告,一定要及时拿掉,有小偷据此判断有没有人在家。
2. 回家的时候养成说“我回来啦”的习惯,避免别人知道你是一个人生活。
3. 家有电器或设施坏掉,一定要找物业或官方维修人员,不要找路边小店的人上门修理。约定上门时间后,也要尽量找可信赖的男性陪你,不要给维修人员造成你是独居的印象。
4. 遇突然断电、门外有小孩哭等,不要贸然开门。

夜间跑步要留意

1. 选择明亮且熟悉的路线,最好是有摄像头监控的区域。
2. 别每天跑同一路线。选择几条舒适的跑步路线,定期更换。
3. 逆着车流跑步。永远让路上的驾驶者看到你,你也能看到他们的动向。
4. 让自己变得醒目。颜色鲜艳、荧光材质的跑鞋、服装是必备的,甚至可以买带LED或者可以发光的夹子夹在身上。
5. 尽量不带贵重物品,但手机和证件应随身携带,遇到紧急情况,能联系家人、确定身份。
6. 夜跑时最好不要戴耳机,如果要戴可以戴一只耳朵,或将声音放小,从而可以听到车辆靠近的声音。

挂薄纱窗帘可保护呼吸道

我们在换季的时候,常常会咳嗽或者出现呼吸道感染症状,除了季节因素,也常常和居家生活有关。很多小细节,可能让我们的呼吸系统受到伤害。

一些家庭喜欢华丽的窗帘,这其实对健康并不利。通常,在不影响隔光的情况下,居室以挂薄纱窗帘为好,并经常清洗,避免挂较厚面料的窗帘,因为厚料窗帘会沉积更多的灰尘。

7. 在条件允许的情况下,带上小伙伴或加入一个可信的跑步团体,将大大提高安全系数。

聚会娱乐要当心

1. 保持警惕,不轻易信任别人,特别是不要轻易吃别人的东西,喝别人给的饮料。
2. 只身一人和朋友出去玩,一定要把行踪告知亲人或知心的朋友。
3. 在KTV或酒吧里,对喝的饮料要注意,凡是离手的都不要喝。
4. 永远不要在家以外的地方醉酒,因为这样你会面临失德、失仪、失态、失言,甚至失身的危险。

危急时刻要记住

记住,生命永远是最宝贵的,不论何时何地何事,一切皆可舍,首先要保命。

再记住,遇到危险时,镇静才能挽救自己。想尽一切可保命的办法挣脱控制,然后以最快速度跑开求救,不要与施害者过多纠缠。

1. 与男性施害者正面相对时,用膝盖攻击其下体。
2. 施害者从后面勾住你的脖子时,用力掐其大臂内侧。
3. 施害者掐住你的脖子时,用力将其小拇指掰折。
4. 突然被施害者拦胸抱住时,用力向上击打其下巴。

湖南大众传媒职业技术学院
讲师 唐曼曦

果蔬有农残 洗洗食用更安全

农药滥用是不少食品安全源头污染的重要来源之一,蔬菜、水果、茶叶等多品种、多项目农残超标不容乐观。那么,如何清洗果蔬上的残留农药,让食用更安全呢?

首先,用流动的清水清洗,是清除蔬果上的污物及残留农药的基础方法。升级版的水洗方法是,先用水冲洗掉表面污物,然后用清水浸泡5~10分钟,浸泡之后再用流水清洗。

浸泡过程有几点需要注意:

1. 浸泡时间不宜过久。实验表明,浸泡时间过久不仅收效甚微,而且还容易导致营养流失。
2. 不要将蔬菜切碎或折断后浸泡,以防止营养物质如维生素的损失,同时有害物质也容易从切口进入果蔬内部。

3. 可以用碱水浸泡(一般500毫升水中加入碱面5~10克)。此法主要针对有机磷杀虫剂,其可在碱性环境下迅速分解。清洗草莓、葡萄之类外表软糯的水果时,用此法很方便。

4. 叶类蔬菜可以放在沸水中浸泡2~5分钟,在沸水中焯一焯,有利于氨基甲酸酯类杀虫剂加快分解。

5. 不推荐用盐浸泡。盐可以将果蔬里的微生物、寄生虫赶出,但并不能帮助去除农药,还会使人体含钠量增高,加重身体负荷。

其实,农药往往滞留在果蔬外皮上,尤其是表面凹凸不平或多细毛的外皮更容易沾染,所以对苹果、梨子和瓜类等而言,直接削去外皮是一种较好的去除残留农药的方法。

另外,果蔬清洗剂可增加农药的溶出,但可能会成为化学物除害剂残余的新来源,所以使用后还要多水洗几遍。

湖南省疾病预防控制中心
食品安全监测科医学博士 王欣梅

动手制作调味品

三合油 把50克酱油、10克米醋和10克香油依次倒入碗内,加少许味精调匀即成。

花椒油 取花椒、花生油各适量。将花生油倒入锅内烧热,放入花椒,待炸出香味后捞出花椒即成。

葱姜油 将葱和姜均切成细丝,先将姜丝放入油锅内炸至焦黄色,再放入葱丝炸至葱味溢出,把姜丝和葱丝捞出,即成葱姜油。

辣椒油 把红辣椒切成末并用热水泡一会儿,捞出沥干。将豆油放入铁锅内烧热,投入葱、姜炸黄后捞出(以提高豆油的香味)。锅离火,待油温降至40℃左右时,投入辣椒,用慢火炒至红色,香辣爽口的红辣椒油就做好了。

杨吉生

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光