

使用婴儿车 避免六个错误

近日,深圳市的一位保姆带一岁三个月的孩子到商场玩耍,期间由于婴儿车护挡没有拉上,未系安全带的孩子从婴儿车内摔下,致鼻骨骨折,让孩子家人心疼不已。婴儿车是每家每户宝宝出生后的必备交通工具,也是随时可以解放宝爸宝妈双手的“带娃神器”。然而,不靠谱的使用方法,却可能让“神器”变“凶器”。因婴儿车使用不当,导致孩子受伤的事件层出不穷,为了孩子的安全,我们一定要避免以下六个错误。

错误 1:推婴儿车坐电动扶梯

在商场,经常可以看到家长推着婴儿车上下电动扶梯。电动扶梯安全指南明确规定:请勿推轮椅或婴儿车乘梯。一旦婴儿车没有放平稳,随着电梯移动,家长很难抓稳,容易跌倒、滚落,导致孩子发生意外事故。

建议 家长推婴儿车最好选择升降电梯,如果非要坐电动扶梯,应一人抱孩子,另一人推车。

错误 2:上下台阶连人带车一起搬

如果家长失手,容易导致大人孩子一起跌倒;若推车折叠装置失灵,宝宝可能被挤压在车内,造成呼吸不畅。

建议 如果没有升降电梯,家长应抱起孩子再上台阶;若一人带孩子外出,可向其他人求助帮忙搬车。

错误 3:用遮光布挡得严严实实

有些家长怕孩子晒,在婴儿车上盖一层薄毯子挡阳光。但这

样不仅会令婴儿车内空气流通变差、温度升高,家长也容易看不到宝宝的实时状态。

建议 婴儿怕热,是中暑的高风险人群。所以,天热带娃外出,要穿比较宽松轻薄的衣服,及时补充水分,注意不要让宝宝在太热的环境中待太久。

错误 4:停车后不上锁

不少家长停放婴儿车时忽略一个细节——踩下刹车装置。不要以为这个动作无足轻重,由于忘记上锁造成的伤害事故数不胜数。如果婴儿车停放的地方有一定坡度,家长又忘记踩下刹车装置,坐在车里的宝宝一动,婴儿车就会滑动。

建议 停放婴儿车务必踩下刹车装置或上锁。

错误 5:不拉护挡、不系安全带

遛娃时最常见的场景就是:孩子坐在推车里,护挡没有拉上,安全带也散落到一边成了摆

设。没有护挡和安全带的保护,宝宝在车里坐不稳,容易滑出去或卡住;大一些的孩子动作多,容易翻出车外。在颠簸路面,婴儿车会左右摇晃,容易令宝宝脊椎及身体受伤,更易摔落。

建议 宝宝乘坐婴儿车时,一定要拉好护挡和系好安全带,腰部安全带的长短应进行阶段性调整,松紧度以放进大人的四根手指为宜,调节部位尾端最好留出3厘米。

错误 6:把婴儿车当杂物筐

不少家长逛街时,喜欢往婴儿车里堆放东西,这会细菌、病毒可乘之机;在扶手上挂重物,容易使婴儿车往一侧倾斜。

建议 不要在婴儿车内放杂物或在扶手上悬挂重物,如果配有载物篮,要将其放在较低位置并靠近后轮。

中南大学湘雅医院
儿科护士长 周霞

保养雨具有学问

雨伞 使用雨伞时注意轻开轻收,特别是铝质骨伞在大风雨中尽量少用,而普通铁骨伞,淋雨后要及时晾干,不然伞骨易生锈。收伞时,将伞布整理好,以便下次使用时方便打开。雨伞使用后,用清水清洗伞面,自然晾干后放进伞套或伞袋中收纳。

雨衣雨披 要注意保护雨衣雨披的防水涂层,其可让雨水在雨衣上形成水珠滚落,缩短晾干时间。雨衣用完最好用干布擦拭后在阴凉处自然晾干,不可在烈日下暴晒。清洗雨衣时不可揉搓,否则会使其中的聚氯乙烯和尼龙布脱离,导致空气渗入而起泡。收藏橡胶雨衣时,可将报纸衬在夹层里,或撒上一层痱子粉再折叠,这样存放时间久了也不会发生粘连。收藏雨衣雨披时,要整平、叠好放入包装袋内,并置于干燥阴凉处。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

善用小工具 方便大扫除

你是否认为大扫除要花一笔钱买清洁用具,甚至要破费雇人清理呢?其实家中有一些常见的用品,是清洁的好帮手,可以让你打扫起来事半功倍又省钱。

旧牙刷 牙刷使用数月后,就必须淘汰换新,其细长的刷毛,以及长度适中的握柄,使它成为打扫房间的好帮手。牙刷可以用来刷净家具的细缝处,以及难以清理的角落,如窗框、磁砖接缝、墙角、瓦斯炉、马桶座内部的边缘等。

免洗筷 免洗筷可用来挖出一些狭窄缝隙中的陈年灰尘,如窗沟的轨道。免洗筷还有一个好处,就是可以用刀子削,如果缝隙口比筷子头还窄,可将免洗筷削成扁平状,就能轻松地把脏污推出来。另外,还能将厨房纸巾套在免洗筷尖端,沾清洁剂擦拭,让每个角落都能清洁干净。

旧丝袜 女生多多少少都会有穿破的丝袜,破丝袜虽然无法再穿了,却是除尘的好帮手,因为丝袜的主要材质是尼龙,很容易产生静电,所以能吸附灰尘。可以把旧丝袜套在三角衣架上,就成了一个自制的鸡毛掸子。

小苏打 小苏打清洁力强,且易于水中分解,是非常方便且安全的清洁用品。可在半桶水中加入一大匙小苏打,装入喷雾瓶,喷在烤箱、微波炉的顽固污垢上,静置10~15分钟后,就能轻松用布擦掉脏污。小苏打溶液可用来刷洗砧板、厨房台面,或擦拭门窗玻璃及拖地。小苏打可加醋调和,用来清洗马桶,还可以用来清理排水管,方法是先将小苏打粉倒入排水口,再倒入等量的醋,半小时之后用热水冲,可清除排水管内阻塞的污垢。还可将小苏打均匀地洒在地毯上,静置一小时后,再用吸尘器吸干净,亦可达清洁效果。

吕传彬



护理羊毛衫小窍门

1. 每次穿完羊毛衫后,用软毛刷净上面的灰尘,然后用衣架挂起放在干燥的地方。

2. 新羊毛衫初穿时易起小球,此时不要用手将小球拉掉,否则羊毛纤维被拉出时,会使羊毛衫遭到破损,可以使用专门的除毛球工具去除小毛球。

3. 每穿一星期左右,将衣服晾一小时,让湿气散出,也可用棍轻轻拍打,以除去沾附的灰尘。

4. 羊毛衫容易变形,故口袋里不宜放太多或太重的物品。此外,几件羊毛衫应轮换着穿,这样既可防止羊毛纤维变形,又能延长其寿命。

泽川

自行车使用三注意

当交通堵塞逐渐成为一个无法逾越的障碍时,很多上班族选择了骑自行车上下班,这样不会因为堵在路上无法动弹而心急火燎,而且现在随处可见的共享单车,给人们以方便和快捷。但是,在骑自行车时,有以下三个方面是要注意的。

1. 要注意选择车胎充气适

中的自行车,若车胎充气过多,可能会遇热膨胀致使内胎爆破,而且车胎气越足,外胎与光滑路面的接触面就越小,摩擦越小就越容易滑倒。

2. 自行车都有一定的载重量,注意千万不要超量载重,否则容易使车胎爆裂,钢圈受损。

3. 正常的自行车车座一般是低于车把水平高度的,很多年轻人为了风度,喜欢将自行车的车座抬高。其实这样做对身体健康有害,因为当车座超过车把的水平高度时,骑车时胸部就会自然地前倾而臀部后翘,体重通过鞍座反作用于会阴部,从而增加会阴部与车座前端的摩擦。对于男性而言,久而久之易使前列腺充血,严重的会导致前列腺发炎,出现尿道的灼痛、尿频、排尿困难等疾病。

王同翠

