

野外游泳风险大

生疏水域勿贸然下水

7月6日,3名男子相约来到广东佛山南海丹灶新安江面野泳。3人下水5分钟左右,一名男子突然溺水,另外2人前往施救,溺水者抱住其中1人,最终2人溺亡,而这2人恰恰是水性较好的。一般来说,提倡人们在游泳馆游泳,而不提倡野外游泳。如果野泳要注意哪些事项呢?



不要独身一人前往 去野外游泳,不论游泳水域离家近还是远,最好还是与朋友或他人结伴同行,以便有个相互照应。如果是儿童,会游泳的家长应该亲自陪同前往。对于刚学游泳者,除了有一定游泳经验者帮带外,还应备有游泳圈等保护设备,且不要进入深水区,避免不慎下沉水中造成呛水,甚至溺水。

生疏水域勿贸然下水 到生疏的池塘、河流、水潭、水库等天然水域游泳时,应该先了解周围水域的水下情况,千万不可抱侥幸心理而贸然下水。切记:凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下去游泳,以防一时大意而引发各种意外。

水质质量不好莫游泳 近年来环境污染随处可见,不要到工厂、家禽养殖业附近水域去游泳。在被污染的水域游泳,机体会受到

各种有害物质和病菌的侵害。尤其是初学游泳者,由于手脚不协调,特别是呼吸技术掌握不好,有时难免还会喝上几口水,这样有害物质和病菌会直接进入体内而危及健康。

不宜长时间岸边暴晒 在水里游了一段时间,总要到岸边休息一会儿,但要注意避免阳光下长时间暴晒。否则,容易发生日光灼伤皮肤或皮肤晒斑,严重者导致急性皮炎。提醒:上岸休息要注意防晒,找个太阳晒不到的阴凉处,也可打伞遮阳或到树荫下避光。

不能随意盲目跳水 有些人喜欢在岸边一跃跳入水中。跳水前一定要弄清楚该水域的水深和水底情况,防止发生碰伤等意外,同时要注意避免腹部和睾丸直接受水面的强烈冲击,还要注意保护好耳朵,因为耳朵遭到水强烈

的冲击,轻者使鼓膜往里凹陷,重者可破裂而影响听力。

游泳时间要得当 游泳体能消耗较多,所以在水中每呆半个小时左右,就要上岸休息一会儿,待体力恢复后再下水。同时,每次游泳持续时间也不宜过长,一般应控制在2小时以内为好。不然的话,体力消耗过多,肌肉长时间处于紧张状态,容易引发小腿抽筋等不良情况。

密切观察天气变化 夏天气候多变,尤其是午后常有雷阵雨出现。当你在游泳过程中突然遇到乌云密布、雷声大作时,就要及时上岸回家。特别要提醒的是:如果雷阵雨出现在你游泳水域的上游,也要记住及时上岸,防止上游洪水突发下来把人冲走。

浙江省平阳县凤巢卫生计生服务中心副主任医师 陈日益

优化洗衣房 让洗、烘、烫更方便

有的家庭设置了专门的洗衣房,为了提高洗衣房的使用效率,不妨作干湿分区设计,从衣物分类、清洗到折叠,犹如一条流水线,让每一步都变得井井有条。

流水作业 工作台面以及电器的位置都应以方便衣物分类、洗涤、烘干、折叠来安排。建议在洗衣机附近装洗涤槽,以便手洗衣物,浸泡脏运动衣裤等;洗衣机和烘干机上方装一些搁架,放清洗用品;在烘干机左右墙上,可以装几根挂衣杆,或放一个滴干(铺干)的晾衣架,晾衣架边上再放一副熨斗和烫衣板。这样一来,衣服从烘干机取出来就晾上,之后要么无需熨烫,要么轻轻熨一下便不用担心衣物起皱。

分类收纳 可把所有衣物洗护产品收进洗衣机和烘干机附近的橱柜或搁架,以便取用,确保把漂白剂等危险化学品放在孩子够不到的高处或装了幼儿安全锁的橱柜里。用不同的橱柜、抽屉或收纳容器,分别存放衣袋里摸出的零钱、缝补工具包、衣夹、脱落的钮扣、衣物去污笔、鞋子去污护理产品等。

选择耐用台面 洗衣房地板、选衣台面的材质,可按厨卫标准来选,如积层板、石材、水泥、石英石台面、固体台面,在洗衣液或织物柔顺剂泼洒到上面后容易清洁;这些材质也因其表面光滑,不容易刮擦内衣、衬衣和线衫等轻薄衣物的衣料。至于地板可用瓷砖,它很容易拖干,也不会被漂白剂损伤。

充分利用空间 多数人家里的洗衣房较小,或没有专门的洗衣房,可选用收在橱柜里的抽拉式污衣篮,取放衣服的时候才拖出来;熨衣板平时不用也可折叠收起在壁橱里。在小空间家庭,洗衣房可兼作换鞋或外出衣物间。多余墙面尽量安装搁架;洗衣机和烘干机底部加增基座抽屉,一方面用于收纳,一方面若是滚筒洗衣机,垫高后就不用再弯腰操作那么辛苦了。

为增强洗衣清洁的效果,巧主妇不妨在墙上贴一张去污分类表,可查阅诸如衣物被油脂、蛋白质、蔬果、草液、红酒、酱汁、墨水等弄脏时应该怎么处理,免得到时一筹莫展,好好衣服弃之可惜。

陶诗秀

赤日炎炎 男人头发更需呵护

夏天是男性脱发的高发季节,这是因为夏季强烈的紫外线照射容易给头发和头部皮肤造成伤害,导致脱发症状加重。

夏季强烈的紫外线直射头部,使头发中的角蛋白断裂,加剧了毛发的脱落。所以在夏季,应像保护皮肤一样,保护头发免受日晒的伤害。外出时,最好戴遮阳帽或撑遮阳伞,减少紫外线的照射。

夏季气候炎热,头皮容易出汗、出油,再加上灰尘多,病菌容易繁殖。如果发生毛囊炎、黄癣或其他疖、痈等,使毛发基根不稳,也容易造成头发的脱落。尤其在夏季,保证头皮清洁是关键。洗头时可用双手指尖摩擦头皮,这样能促进头部的血液循环,以保护头发,但不可用指甲抓搔,不要让头发上残留洗涤液。

正常情况下,头发每天脱落的数量是50-100根,即使夏天经常洗头,头发脱落的数量也不应该超过这个正常范围。如果头发掉落数量忽然增加,就更需要及时注意、及时就诊。

济南市第五人民医院 张洪军

养猫 提防“猫抓病”

有些家庭喜欢养宠物猫,在此特别提醒大家要提防被猫抓伤。

1、日常生活中注意宠物猫卫生,不要和宠物猫过分亲密接触,尤其是动物发情季节,特别注意与流浪猫保持距离。

2、建议家长教育孩子避开流浪猫,流浪猫带菌的概率较高,不要招惹在进食、睡觉的猫或者去看动物的幼崽。

3、有先天性疾病、艾滋病患者、曾接受器官移植及免疫力低人士是感染高危族,养猫前应先咨询医生意见。

如果不慎被猫咬伤或抓伤后出血,不是大出血,不必急于止血,让血适当流掉一些,通过流血可将进入伤口的致病菌带出,然后用20%的肥皂水和流动的清水交替彻底清洗,冲洗伤口至少15分钟,再用生理盐水或者清水将伤口洗净,其次就是消毒,消毒应该用碘伏或者是酒精。

猫抓病目前还没有疫苗可以预防,但一般不会在人际传播。如被抓伤后,需立即用外用消毒药处理,注射狂犬病疫苗,必要时务必及时就医。

毛周林

■相关链接



怎样选宠物猫

猫出生后6-8周,生长发育较快,此时体重达到0.5-1千克,已具备独立生活的能力,即可断奶。这时正是购买小猫的最佳年龄。买的猫如果年龄过大,不容易与主人建立感情,常会躲藏于室内角落或床下等隐蔽之处,或与家中其他动物发生争斗,甚至逃走或去找以前的主人。因此,一般不要买已成年的猫,当然年龄过小的幼猫,还无独立生活的能力,不易照料,稍有不易生病或死亡。