

暑假头等大事—— 一起向“溺水”说“不”!

全国各地大、中小学考试结束，暑假来临。天气开启“火炉”模式，游泳成了孩子们消暑降温的“良方”。专业游泳场所相对安全系数较高，但有些人避开正规场所选择户外“野泳”，尤其是在农村，因为条件的限制，在江河、水库、池塘等处野泳的现象普遍存在。

近期广西南宁、浙江丽水、哈尔滨等地发生了数起溺水事件，更是给各位家长提了个醒。在户外“野泳”容易发生脚部抽筋，滑入河底和被水草缠绕等情况，加之进入汛期以来，降雨强度加大，溺水事故也进入危险期、易发期、高发期。

湖南省胸科医院重症监护科（ICU）主任、主任医师蒋泽华提醒：快乐过暑假，安全可不能“放假”，假期切不可忽视了对孩子的安全防护。

如果发生有人溺水， 应该怎么做？

蒋泽华介绍，溺水患者临床表现个体差异较大，与溺水持续时间长短、吸入水量多少、吸入水的性质及器官损害范围有关。

据相关数据显示：全球每小时有40多人溺水死亡，而我国每年约有5.9万人死于溺水，其中未成年人占据了95%以上。当前，受台风影响，南方降雨增多，尤其是湖南多地已发布防汛应急响应，万一有人溺水了该怎么办？

当发现有人溺水，首先应该向周围人群进行呼救，请求他们的援助，有条件应尽快通知附近的专业水上救生人员或110、119消防人员，同时应尽快拨打120急救电话。在专业救援人员到来之前，可向溺水者投递漂浮物如竹竿、木板、绳索等。

另外，不会游泳者千万不能盲目下水救人，最好由受过

训练、水性好、熟悉和了解水情的两三个人同时下水。下水的人不要穿鞋和过多衣物，不要以“扎猛子”的方式头朝下跳水救人，以免碰伤。

对于在专业游泳场所，蒋泽华直言，溺水事故也同样发生。因此，在带孩子游泳过程中，家长应加强看护，不要埋头沉迷手机，或是单独留下孩子在泳池内。同时，家长要保证孩子处在自己或者救生员可以快速触及的范围内游泳，这样在发生意外时可以及时发现、快速救治。

溺水者被救上岸后， 该如何科学急救？

蒋泽华介绍，发生溺水后，患者会出现面色青紫肿胀，眼球结膜充血，口鼻内充满泡沫、泥沙等杂物。部分患者可因大量喝水出现上腹部膨隆，绝大多数的患者也会出现四肢发凉，意识丧失，严重的可出现心跳呼吸骤停。

将溺水者救上岸后，应及时对其进行心肺复苏，有研究表明，溺水后尽早开始基础生命支持，恢复有效呼吸循环是成功复苏、降低死亡率和严重神经系统后遗症的最有效方法。

■相关链接

心肺复苏步骤

1. 拍打溺水者双肩，并大声呼喊，判断其意识。如果意识清醒或伴有呛咳，应尽快为其清理口鼻异物，注意观察呼吸，守在溺水者身旁，密切观察其生命体征，如有条件，可为溺水者脱下湿衣物，盖上干净衣物以保暖，等待急救人员到达。

2. 如溺水者意识丧失、无呼吸，需立即按照以下步骤对其进行急救：

(1) 开放气道：施救者跪在溺水者一侧，一手压前额，一手提下颌，打开气道，清除溺水者口鼻中的泥沙、水草、假牙等异物。

(2) 人工呼吸：在呼吸道通畅的前提下，施救者用拇指和食指捏紧溺水者的鼻孔，嘴唇包住溺水者嘴唇，连续吹气2~5次（吹气1秒钟，放松1秒钟）。

(3) 胸外按压：施救者手掌根部放在溺水者两乳头连线中点，胸骨中下段，两手腕部重叠，十指交叉，两臂垂直，用身体重量向下压至少5厘米，不超过6厘米。每分钟按压100~120次，按压30次后进行口对口人工呼吸2次。重复上述操作，每5个循环检查1次溺水者呼吸、意识是否恢复，直至急救人员赶到。

通讯员 陈思雨

刷牙别忘刷刷舌

口腔是细菌生长、繁殖的良好环境，进入口腔中的各种食物和唾液为各种细菌提供了丰富的营养，加上口腔中适宜的温度、湿度及各种类型的软硬组织提供了复杂的生态环境，适宜于细菌生长。而口腔里2/3的细菌集中在舌头上，舌头表面细微的孔洞就是细菌繁衍的理想场所。

刷舌不仅能起到清洁舌头和按摩舌头的作用，同时还可以提高舌头的自主性活动能力，增进舌头的健康水平。健康的舌头及其灵活的运动能有效发挥舌头在口腔中的自洁作用，不停的清除口腔黏膜、牙齿牙龈、口唇颊沟，甚至舌头本身滞留的食物碎屑、细菌、唾液等，从而避免口臭的发生。

刷舌最理想的工具是舌刷。具体方法是：舌头尽量向外平伸，将舌刷慢慢地平行向后放，与舌面的中后部分接触后慢慢向前拉，从舌后面一直刷到舌前面或舌尖，再刷舌左边或刷舌右边均可，然后将舌刷反过来，用舌刷干净的一面刷舌头的两侧边缘和舌尖。刷舌面是主要的，因为那是食物碎屑和细菌最容易滞留的地方，最后用温清水漱口即可。这样既利牙齿，也利咽喉和舌头，还利于清除口腔里的细菌和食物残渣，会使人产生一种清爽、舒服的口感。

对于正常的人来说，刷舌和刷牙可以在同一时间里先后分步进行，每天坚持早晚刷牙刷舌，饭后漱口。对于有口腔病症的人来说，一般三餐后要刷牙，而刷舌不一定这么多次，最好早晚刷舌，饭后要认真漱口。对于有全身慢性病的人来说，如果舌头上总是有厚厚的舌苔，就要根据舌苔的具体情况及不适的感觉适当多刷几次。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

巧用花露水

爽身止痒 洗头或洗澡时，在水中加5~6滴花露水，能起到很好的清凉除菌、祛痒止痒作用。

清洁双手 乘坐公共汽车、地铁、逛商场或者外出郊游时，双手不可避免地要触及公共栏杆和扶手，将花露水滴入手掌中，双手揉搓，能起到很好的清洁作用。

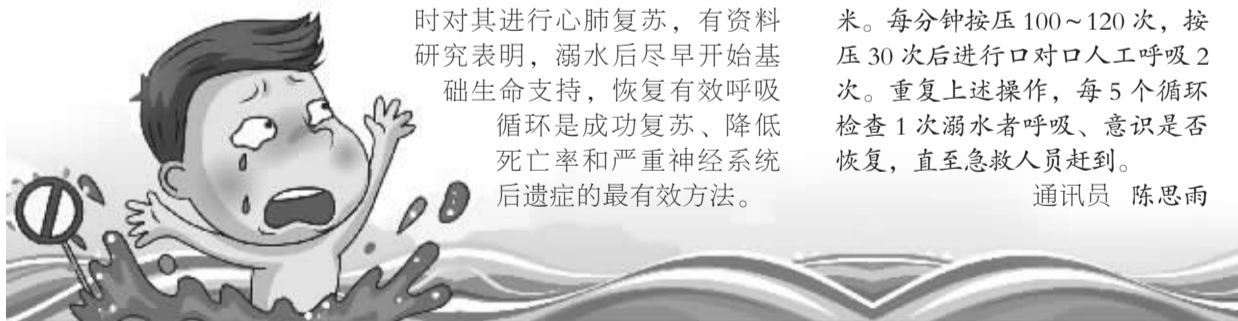
擦拭凉席 夏天，用加了花露水的清水擦拭凉席，可使凉席保持清爽洁净。当然，擦拭时最好沿凉席纹路进行，以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙。这样，清凉、舒适的感觉会更加持久。

浸泡枕巾和毛巾 用脸盆装半盆清水，滴入4~5滴花露水，将洗净的毛巾、枕巾等放入其中，浸泡15分钟左右；或者将毛巾等先用水煮沸消毒，漂洗之后，放在阳光下暴晒，使用之前滴上1~2滴花露水，能起到一定的杀菌作用。

擦拭电话、手机 用纸巾蘸少许花露水擦拭电话、手机，能使电话、手机保持洁净。

喷洒居室 将清水与花露水按40:1的比例配好，装入喷水壶中均匀喷洒居室地面（特别是房间死角），然后关闭门窗10分钟，再开窗通风。早晚各进行一次（如有条件，也可多喷几次），可使居室空气洁净清新。

泽川



暑期别让“意外”伤了孩子

暑假是孩子们的快乐时光，同时也是也是各种意外多发期。预防意外伤害最重要的是防微杜渐，下面罗列一些防范孩子发生意外的应对措施。

马路上：安全出行

孩子过马路一定要有大人牵领。家长要教孩子认识红绿灯等主要道路交通标识，认识车辆的指示灯，以判别车辆移动方向，预判风险。

暑期或平时发生在家门口的车祸特别多。家长要明确告诉孩子，小区门口或小区附近的道路

周边是不可以玩耍或逗留的，让孩子形成习惯，并告诉他哪些地方相对安全，可以玩耍。

厨房：远离烧烫伤

烧烫伤也是夏季最常见的儿童意外伤害之一。为了避免孩子被烧烫伤，最好的办法是尽量让孩子远离热水瓶和汤锅，远离火源。

年龄大一些的孩子帮厨时，不要穿过于宽松的衣物，以免衣物不小心刮到或勾到物品上，引发危险。还应告诉孩子着火该怎么处理、烫伤要用冷水冲、煤气

用完要确认关好等注意事项。

零食玩具：当心异物窒息

除了瓜子、豆类、石榴等食物是气管异物的常见物，钉子、别针、硬币、纽扣等小物件最常导致儿童异物窒息。

孩子吃东西时要安静，不能说话、大笑、跑跳，最好能保持直立坐姿，在固定餐椅中进行。如果孩子的咀嚼吞咽功能还不完善，家长可改变食物形态，或暂时不要吃需要咀嚼的食物。

聂勇