

“垂钓热”来袭， 追求乐趣也别忽视安全

天气渐暖，河清水碧，多处河湖迎来“垂钓热”，尽管水域都会有安全提示牌，但难免有钓友们忽视提示，高压线下扎堆钓鱼、图省事在深水区下竿……这些危险的“操作”时有发生。

从运动层面，钓鱼并不属于危险运动，但从环境等外在因素来分析，钓鱼还是潜藏着诸多危险。作为一名合格的垂钓爱好者，在钓鱼时要把自身安全放在首位，下面我们来说说说钓鱼容易发生意外的地方，喜欢钓鱼的朋友要时刻谨记。

垂钓应注意哪些安全问题？

1. 触电

钓鱼竿材质一般为碳素，具有很强的导电性，而钓鱼线是尼龙材质，沾水后也易导电。电力线路导线大部分无绝缘层，外表裸露部分的金属铝是直接带电的，铝容易氧化发黑，易让人产生黑色便是绝缘层的错觉。而沾水的钓鱼线无需接触到线路，只要靠近到一定距离，便可能产生放电。

2. 溺水

当去到陌生水域时，因为对环境不熟悉，选择垂钓地点时容易判断错误，选取了陡峭、急流险滩、环境复杂等水域，一旦不慎落水，就算自己会游泳，在这种环境下自救也很难。此外，鱼竿不小心掉落或被鱼拉入水中，盲目下水捞鱼竿也容易造成溺水事件。

3. 误伤

钓鱼存在不少的误伤事件，钓友之间千万不可离太近，抛竿扬竿时把握不好距离就容易造成鱼钩乱飞的情况，伤及他人或自己。

怎样钓鱼才安全？

1. 带足备用物品

垂钓要带足钓具，这是最起码的准备工作；同时，出钓前除了检查钓具外，还应备足防护用品，如遮阳伞，雨天挡

雨、晴天遮阳；如果是夜钓，还需带足食品和饮用水，以及防虫、蛇咬的药品，患有心脏病的钓友更不可忘记携带救急药品。千万不要穿鞋底防滑齿被磨平的休闲鞋，在湿滑的泥巴堤岸上、满青苔的石板上、洒满水珠的嫩草皮上垂钓，一不小心就会滑入水中。

2. 选择安全钓位

钓位必须硬实，并有足够的空间。钓位除座椅、钓箱必须放置得平稳外，还要有能够走动的路线和空间。周围要有足够的空间，相邻两人之间间隔要大，方便抛竿扬竿。

3. 把握钓鱼时长

垂钓时间不宜太长，垂钓过程中，每隔一两个小时应当休息放松，以消除眼睛和身体的疲劳。患有疾病的钓友，外出垂钓时间更不宜太长，而且要带上急救药品。遇暴风雨不可贪钓，避雨不要在大树下或者坡上，以防雷击。

4. 注意夜钓安全

许多钓友乐于夜钓，夜钓的视线差，行动不便，因而要加倍注意防跌防滑，一切活动都必须在确保安全下进行。要带好照明工具，最好头灯、射灯各备一盏。夜间是蚊虫、毒蛇的活动时间，



防护措施要做好。

5. 严禁在电力线路两旁垂钓

鱼竿一般是碳素材质，是导体，鱼线大部分是由尼龙线做成的，导电。由于挥杆时力度都会比较大，加上鱼线比较长，容易让鱼线挂在高压电线上面，容易发生意外。同时，近距离接触高压输电线路，也会导致放电，所以必须与高压线路保持一定的安全距离。

钓鱼触电怎么办？

第一时间切断电源。垂钓过程中一旦触电，如能立即切断电源应第一时间将电源切断；如果不能，则用不导电物体如干燥的木棍、竹棒或干布等物使伤员尽快脱离电源。另外，急救者切勿直接接触触电伤员，防止自身触电而影响抢救工作的进行。

黄金5分钟：5分钟内抢救最有效。用绝缘体把伤者移到平坦干燥的地方后，对其进行心肺复苏。随后，立即拨打120，在现场持续进行心肺复苏，直到专业医务人员到达现场。

综合自国家应急管理部
长沙应急管理

垂钓做好3件健康小事

垂钓是一项有益于身心健康的活动，被越来越多的人所喜爱。但在垂钓活动中，也要注意自我保健，以下3个方面尤其要加以注意：

一、别长时间注视水面

水面像镜子一样会反射太阳光，当垂钓者长时间注视水面时，阳光中的紫外线和红外线会直接反射至眼内，视网膜

细胞吸收红外线并在视网膜聚集时，会使视网膜温度迅速上升，导致视网膜损伤，表现为视物模糊、视力下降、视网膜水肿或出血。所以晴天垂钓时最好戴上太阳镜。

二、劳逸结合效率更高

垂钓时一项耗时长、需要耐心的活动，垂钓时注意视力调节，隔段时间就向绿荫处眺

望或闭目休息片刻。

三、接触蚯蚓后应仔细洗手

垂钓时还应注意卫生，不要在污染或有血吸虫的水域钓鱼，接触蚯蚓后应仔细洗手。当手被鱼钩划伤后，应及时清洗消毒，并包扎好，以防各种病菌感染。

旭锐

清洁假牙莫马虎

如今，假牙佩戴的人数呈逐年递增趋势。假牙是口腔中的异物，比真牙更容易藏污纳垢。如果对假牙清洁不当，其表面、凹槽或金属钩环处残留的食物残渣就会形成菌斑，日积月累就成了一座细菌的培养基地，容易引发龋病、牙周病、口臭、口腔溃疡等。在某些特定的情况下，潜在的病原菌还可能定植于假牙上，如念珠菌；研究表明，念珠菌可能在25%~60%的假牙佩戴人群中引起“义齿性口炎”。

更可怕的是，附着在假牙上的其他一些病原菌也可能向下通过口咽部进入呼吸系统，引起细菌性肺炎；或可能进入循环系统，在易感人群中形成菌血症。有研究表明：假牙护理不当将有可能成为疾病的隐患，如心脏病、糖尿病、义齿性口炎、细菌性肺炎等，而细菌性肺炎是老年人位居前列的死亡原因。

用牙膏刷洗假牙是错误的清洁护理方法，假牙与真牙相比表面更为柔软，普通牙膏中含有的研磨成分比较粗糙，长期使用将在假牙表面形成刮痕，这些刮痕会大大增加细菌和菌斑的蓄积，增加感染疾病的风险。

卫生部制定的《中国居民口腔健康指南》中指出：最好使用假牙清洁片帮助清洁。日常呵护假牙主要应做到三点：

1. 保存——应将其放入装满水的容器中以避免假牙因为过度干燥而变形。

2. 清洗——绝对不要用热水来清洁假牙，会造成变形。

3. 清洁——假牙佩戴者要养成正确的假牙护理习惯，每天睡觉前一定要摘下假牙，做好泡、刷、冲这三步，浸泡时最好使用专业的假牙清洁片，清洁的同时不会造成假牙上的刮痕，减少病原菌的蓄积，从而减少口腔疾病和其他全身性疾病的患病风险。

南京市第一医院口腔科主任医师 夏金星

孩子耳朵进水 莫用棉签处理

平时家长给孩子洗澡、洗头时，经常会遇到耳朵进水的情况。很多家长会用棉签帮孩子清理耳朵里的水，其实，这种做法是不正确的。

耳朵进水后，耳道皮肤的毛孔便会打开，加上孩子耳内皮肤娇嫩，外耳道大多呈扁平缝隙状，若孩子不配合，家长又不小心将棉签坚硬的顶端刺伤鼓膜，就可能导致鼓膜穿孔。因此，可以用棉签擦拭孩子耳道口周围的水渍，但是不要将棉签深入耳朵内部，以免损坏耳膜。

如果孩子用手频繁地抓、挠耳朵，无故哭闹，耳屎黏黏的并有一点味道，基本上可以判断孩子的耳朵进水了。

发现孩子耳朵进水，一定要及时清洁，否则水渍一直停留在耳道内，会使耳屎软化、膨胀，引发耳道堵塞。若是进入脏水，还会滋生很多细菌，增加炎症发生的概率。正确处理孩子耳朵进水，可以用以下三种简单方法。

方法一：耳朵进水，可先让孩子侧躺在自己的大腿上，进水一侧的耳朵向下，用手掌紧压孩子的耳根，然后快速松开，连续数次，将水“吸”出来，亦可用棉球放在耳道口吸水。

方法二：用手指轻轻按压孩子的嘴唇，同时让孩子做张嘴动作，反复数次，以便活动颞下颌关节，促使水从外耳道流出。

方法三：对于大一点的孩子，可引导其上下蹦跳，进入耳道的水可以自然流出。

董芳