

第一点击

这些自救常识,一定要让你的孩子记牢:

车窗玻璃四角最脆弱 被困车中要使劲按喇叭

距离甘肃校车事故还不到一个月,校车条例征求意见稿公布的第三天,12月12日,校车侧翻,15名学生死亡的重大安全事故再度在江苏省徐州市发生。当人们质问校车事故何时休时,也应意识到,让孩子学习和掌握一定的自救方法十分重要。

情境:被困车中时

记住:应爬到司机位使劲按喇叭

据了解,有的车子在熄火后,按喇叭也会响,只要有一丝希望,都不要错过。当被困车内时,乘客应爬到司机位,使劲按方向盘的喇叭,响声能引起人们的关注,这样就会有人来营救。即使喇叭不会响,但车前面的挡风玻璃透明度好,爬到前面容易被发现。另外,家长应该在小孩书包里备一瓶水,让孩子在被困时能喝水降温。

情境:发生撞车时

记住:两脚一前一后向前蹬

车祸时,双手可迅速用力向前推扶手或椅背,两脚一前一后用力向前蹬。后座的人最好的防护办法,是迅速向前伸出一只脚,顶在前面座椅的背面,并在胸前屈肘,双手张开,保护面部,背部后挺,压在座椅上。

如果撞车已不可避免,为了减速,可冲向能够阻挡的障碍物。较软的篱笆比墙要好。

没系安全带,最好不要试图硬撑着去对抗冲撞。在倒向冲撞点的瞬间应尽量早地远离方向盘,双臂夹胸,手抱头。

情境:车辆翻车

记住:将身体蜷缩随车翻转

如果出现车辆翻车的情况,应双手紧紧抓住前排座位或扶杆,用手抱头,用胳膊夹住两肋,将身体蜷缩,使身体夹在座椅中,利用前排座椅靠背或两手臂保护头面部,尽量稳定身体,随车翻转。

一般情况下不要盲目跳车,应在车辆停下后再陆续撤离;如果车辆翻滚的速度比较慢,可抓住时机跳出车厢,注意应向车辆翻转的相反方向跳跃。落地时,应双手抱头顺势向惯性的方向滚动或奔跑一段距离,避免遭受二次损伤。

情境:汽车掉水里

记住:把握自救“黄金点”

一般来说车辆落水的短时间内蓄电池还能继续使用,这时候可以启动门窗升降系统,让水先进入车内,等车内外水压平衡后,再把门窗全部打开。如果车门窗已经无法打开,只能用铁锤之类的尖锐器械,把侧窗玻璃敲开。可以尝试敲打玻璃的四个角,那里最脆弱!

特别提醒

年底加班工作累 3招帮你赶走“加班病”

年底加班,工作累,稍不注意易生病。专家支招,避免各种各样的“加班病”。

早上:给自己一份丰富的早餐

早饭是大脑活动的能量之源,如果没有吃早餐,便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。所以,特忙族再忙也要吃早餐,一杯牛奶、一个鸡蛋、两片面包、一个水果,越丰富越好。另外,在办公室抽屉里备点小心点,饿时吃两块,能把过多的胃酸中和掉。

中午:见缝插针式休息好

要学会主动休息,见缝插针式的休息就是一个好办法,比如中午午睡15分钟,稍微停下工作,喝杯茶,释放一下压力,缓解一下紧张的情绪,工作会更加有效率。

晚上:各种妙招放松全身

加班后,人体会感觉特别疲劳,可以自己按摩。比如干梳头:两手自然屈曲,拇指分置于两侧太阳穴处,其余四指放眉弓上,指头微分开,两手用力向上推,梳入发后,两拇指抵双侧风池穴,双食指推擦至后项,连续36次。可缓解头痛、头晕症状。

另外,热水浴对身心疲惫的“特忙族”再合适不过了。

■摘自《羊城晚报》

新观点

心老才是真老

你什么时候感觉自己老了,你就老了,这句话是有科学依据的。

记忆力下降是衰老的一个最明显的标志。英国国民健康服务体系(NHS)一项调查显示,在65岁以上的人群中,约40%经历过爱忘事,甚至失忆的痛苦,这些人同龄人相比,显得更加苍老。近日,美国耶鲁公共卫生学院和巴尔的摩国立老化研究所研究发现,人们对变老的态度越积极,就越能保持记忆力。

该研究在38年间对数百名男女进行了跟踪和测试。结果发现,那些对年老持悲观看法的人往往会更早丧失记忆。当悲观的参与者到了70岁,他们的记忆力与73岁的乐观参与者相同。之后差距越来越大。到了80岁,悲观人士的记忆力比乐观人士落后6年。到了90岁,两者则差了9年。

■摘自《生命时报》

情境:冲出路面时

记住:按次序下车不要乱动

汽车冲出路面千万不要惊慌乱动,应等驾驶员把车子停稳之后,再按次序下车,以免造成翻车事故。不要让坐车者在车身不稳时下车。前轮悬空时,应先将前面人员逐个下车;后轮悬空时,则应先让后面的人员逐个下车。车上的人一定要沉着稳定。汽车冲下路基时,首先应使车子保持平衡,防止翻车;还要切断汽车电路,防止漏油发生火灾。

■摘自《家庭医生》

新发现

主食吃慢点减肥

新研究发现,要想拥有苗条的身材,吃主食时最好放慢速度。

美国罗德岛大学研究人员通过研究胖人的饮食习惯发现,吃饭速度、饮食种类和身体重量之间的关系非常微妙——胖人比苗条的人咀嚼快,吃白面包、面条、土豆等精细类主食的速度也会快一些。结果研究人员发现胖人每分钟吃80卡路里,而瘦人则是52卡路里。

对于儿童来说,他们的饮食习惯关系到儿童健康,应引起父母足够重视。需要提醒的是,儿童用餐时,就餐环境最好安静一点,并要培养细嚼慢咽的习惯,特别不要在用餐时看电视、看书、玩耍或大声交谈。

■湖南儿童医院 曹敏

儿童多吃粗粮,成年后不易得心脏病

宝宝们喜甜食、鸡鸭鱼肉、饮料,却不太喜欢粗粮蔬菜,不仅容易造成营养过剩,甚至有一些儿童小小年纪就出现血压高、血糖高的症状。其实儿童多吃粗粮,有助于降低日后患上心脏病的危险。

据路透社报道,美国密歇根州立大学一项最新研究发现,儿童多吃富含纤维素的蔬菜和全谷物等食物,成年后不易得心脏病。这是对2000多名12-19岁美国孩子的饮食及其代谢综合征的症状进行研究得出的结论。专家建议,要使儿童心脏更健康,每天应该吃3份水果、3份蔬菜和2份全谷食物。全谷食物主要包括:全麦面粉、全麦面包、燕麦片、糙米和大麦等。

■湖南省儿童医院 李正秋