



码上看报



码上订报

防汛避险,这些安全小知识要牢记

夏季时节是雷电和洪汛的多发季节,为了预防和杜绝安全事故发生,进一步增强防汛意识,切实保障生命安全,让我们一起学习这些防汛安全小知识吧!

暴雨出行注意事项

步行篇

避开漩涡。不要贸然涉水前行,警惕井盖、下水道等,避开路面漩涡区域。

重心后置。独自前行时,应双臂前伸,重心后置在后脚上,用脚尖左右扫动探路,确认前方是平地,试探前行。

结伴同行。多人同行时,可一人在前探路,另一人双手抓紧前者裤腰部位,前脚虚、后脚实地跟着前进。

远离电力设备。避开落地广告牌、变压器、电线杆等电力设备,涉水途中如果感到脚下发麻,应立即止步并后退。

行车篇

检查车辆。出行前如遇暴雨,应先检查发动机盖和车门封闭情况,以及雨刷器、制动器状况,及时排除故障。

控制车速。行车时要降低车速,保持车距,双手紧握方向盘,同时打开车辆雾灯警示后方车辆。



避开积水。选择排水能力较好的大路及环线公路主路,避开积水路段。路面积水不超过半个车轮,一般可正常通过。涉水行车需放慢车速,否则可能会进水熄火。

熄火需撤离。车辆在涉水行驶过程中如熄火,应在水位还未完全上涨前快速撤离危险区域。请勿在车内停留等待救援,避免水位过高电动门窗自动锁定。若被困于车中,则需用逃生锤敲碎车侧窗逃生。

如遇洪水、滑坡、泥石流该如何避险

山洪避险。时刻观察水位情况,做好转移准备,按照预先设计路线撤离,如无撤退路线,应尽量选择往高地逃生;不要沿着洪道方向逃跑,不要涉水过河;如避难的地方难以自保,要充分利用门板、木窗、大块泡沫等漂浮材料逃生;如被困,应及时与相关部门取得联系,报告方位,寻求紧急救援。

山体滑坡。向垂直于滚石前进方向或

滑坡方向两侧逃离;可以在结实的障碍物下躲避,保护好头部,不要在滑坡的上坡或下坡避险。

泥石流。如在上游发现泥石流,应设法立即通知泥石流下游村庄、学校等;不要在树上、低洼的谷底或陡峭的山坡下躲避、停留;要往与泥石流垂直方向的两边的山坡上面爬。

城市内涝,如何避险自救

选择避难场所。选择高层建筑的平坦楼顶、学校、医院等距离较近、地势较高、交通较为方便、卫生条件好的地方躲避内涝。

远离电力设备。户外遇暴雨应远离电力设施,避免设施漏电引发危险。家中如遇

内涝积水,应及时切断电源、煤气阀。

家中常备用品。手机、收音机,用于接收天气、洪涝预警信息;哨子,用于求救;手电,用于在夜晚撤离,也可用作求救信号;救生衣和救生圈,防止溺水。

不做“孤泳者”,如何预防溺水

预防溺水措施。应在熟悉水性的人带领下游泳,学会游泳;不要独自在河边、山塘边玩耍;不去非游泳区域游泳;游泳前要做适当的准备活动,以防抽筋。

溺水自救方法。不要慌张,发现周围有人时立即呼救;放松全身,让身体漂浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踢水,防止体力丧失,等待救援;身体下沉时,可将手掌向下压;如果在水中突然抽筋,又无法靠岸时,立即求救。如周围无人,可深吸一口气潜入水中,伸直抽筋的那条腿,用手将脚趾向上扳,

以解除抽筋。

发现有人溺水时的救护方法。碰到有人溺水,不要慌乱,第一时间要大声呼叫,寻求救助,同时拨打110或119;寻找身边的漂浮物抛向溺水者,如救生圈、木板、绳索等;寻找竹竿、树枝等递给落水者,也可以把衣服打成绳结抛给落水者,救人时要趴在地上降低重心,以免被拉入水中;救援的第一要务是保证自身安全,不能贸然下水营救,以免发生更多的悲剧。

(据人民网)

每年一到三伏天,晒背就成了大家关注的话题。有说晒背能补阳气、祛湿气的,有说晒背能减肥的等等,但也有人问,她有朋友晒中暑了!三伏天晒背到底有哪些好处?具体怎么晒?哪些人不宜晒背?

三伏天晒背真的能补阳气、祛湿气吗?

答案:可以。三伏天是自然界阳气比较旺盛的时候,此时气候炎热潮湿,而湿为阴邪,易伤阳气。从人体经络来说,有两条经络容易发生瘀滞、受寒。一条经络是后背正中的督脉,此为“阳脉之海”,统领全身之阳经,另一条则是膀胱经,它是一条从头到脚、贯穿全身的经脉。

通过三伏天晒背,可以帮助生发督脉、膀胱经的阳气,阳气足了,自然有能力排出各种外邪病气,起到祛除湿气和寒气、疏通经络、调节脏腑、防病强身的功效。晒背还能帮助补肾、促进钙质吸收、改善血液循环、改善睡眠质量。不过,晒背对于减肥可没有太大帮助,并不能帮助燃烧脂肪。

三伏天晒背养生指南

1. 什么时候晒背?三伏天晒背,可在7:00-9:00,或者15:00以后进行,太阳猛烈时可适当提前或延后。不必每天都晒,隔一天晒一次即可。

注意:晒背晒到微微出汗即可,不可晒到大汗淋漓。如果晒背时出汗过多,并伴随体温升高、四肢无力、头晕、口渴、头痛等不适症状,要考虑中暑的可能,及时就医。

2. 晒背时要晒哪里?三伏天晒背主要以背部的中到下部为主,尤其是脊柱两侧的膀胱经穴位。

大椎穴:位于督脉的穴位,位于第7颈椎棘突下凹陷处。

脊柱两侧的膀胱经穴位:从脊柱中部到下部,大约从肩胛骨下方到腰部。这些穴位包括肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞等。

命门穴:从肚脐向后画水平线,与脊柱相交的位置是命门穴。

3. 晒背要晒多久?成年人每次晒背15-30分钟为宜。老年人随着年龄增长,合成维生素的能力有所降低,晒背时间可适当延长,但也不能一次暴晒太久,微微出汗即可。儿童皮肤娇嫩,根据个体差异,建议最长不超过15分钟。

4. 晒背有哪些小技巧?空腹时不可晒背,晒前晒后可以适量喝点白开水或淡盐水,补充体液消耗。晒背时,可以穿颜色浅,比较薄的宽松衣服。晒背时要做好防晒、防暑措施,尤其是头、脸、眼,可以通过戴帽子或用遮阳伞保护头部,如果晒背时,后背裸露,应涂抹防晒霜,避免晒伤。

注意:晒完背后,要及时把汗湿的衣服换下来,不要立即洗澡或吹空调,要等身上不再出汗了,再开空调或洗澡。

晒背并非人人都适合

适合晒背的人群:湿气重、阳虚体质(畏寒怕冷、手脚冰凉、无精打采)、抵抗力较弱的人群,适当晒背对身体有一定好处。

不适合晒背的人群:紫外线过敏者、高血压患者、高血脂患者、糖尿病患者、冠心病患者、孕妇等不要晒背。

(据央视新闻)

三伏天晒背是『最便宜』的养生方式
但要注意这几点