



暑期如何防溺水 专业人士来支招

融媒记者 章芳敏

本报讯 近期,气温迅速回升,学生户外活动也逐渐增多。夏季是溺水事故的多发、高发期。相关数据表明,全国因溺水死亡的中小学生对非正常死亡学生的30%以上,溺水是学生非正常死亡的头号杀手。

暑假期间,我们更应绷紧防溺水教育之弦,坚决防范溺水事故的发生。那么,学生特别是未成年人要如何防溺水呢?记者咨询了市疾控中心相关负责人石晓波,请她来谈一谈防溺水的建议。

如何做好防溺水的措施

六不:1.不私自下水游泳;2.不得擅自与他人结伴游泳;3.不在无家长或老师带领的情况下游泳;4.不到无安全设施无救援人员的水域游泳;5.不到不熟悉的水域游泳;6.不擅自下水施救。

一会:学会正确的自救、救人方法。

法。

溺水后,如何自救

1.不要挣扎,放松全身,让身体漂浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踏水,防止体力丧失,等待救援;2.游泳池溺水:如果在水深2米至3米的游泳池溺水,落水者可在触底时用脚踏地加速上浮,浮出水面立即求救;3.被水草缠住:要冷静,深吸气后屏气钻入水中,用双手慢慢解脱缠绕,切勿挣扎,挣扎只会越缠越紧。

如何对他人施救

可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者,再将其拖至岸边,有水上救护技能者入水救护,接近溺水者时要转动他的髋部,使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

防溺水安全三字经

防溺水、六不准,牢遵守、定安

稳,看小河、多秀美,私下水、危险随;水泥岸、直且立,力不支、无处栖;黑淤泥、藏水底,如陷入、难逃离;大河流、轮船行,水流急、波涛滚,漩涡多、暗流行,被卷入、活不成;不会游、远离水,同学邀、立拒绝;会游泳、莫逞能,下水前、想亲人,学救助、提技能,遵规章、享太平。

家长对孩子做到四个知道

知道孩子去哪里、孩子做什么、孩子和谁去、孩子何时回来。

如果孩子想和小伙伴去野外玩水,一定要及时当面阻止;如果孩子在外没有及时回来,要立即去寻找。

提醒:如果是幼童,尤其要看护好,不要让其脱离监护视线,以免发生溺水、坠楼、走失等悲剧。



解析产后抑郁

通讯员 尹秋静

近年来,虽然产后抑郁的消息屡见报端,但大部分人对其并不十分了解,甚至对产后抑郁的妈妈有误解。什么是产后抑郁?症状有哪些?该如何缓解?今天,就来说说产后抑郁这件事。

产后抑郁症多因产妇对婴儿的健康或福利过分关注,产生焦虑,继而诱发忧郁心理。多数患者产后前3天无任何症状,通常是在产后2周左右出现。产后抑郁症常会出现失眠、闷闷不乐、兴趣减退、精力不足、情绪不稳定等症状。该症状具体表现为长时间出现情绪低落、焦虑、自责、恐惧、脾气暴躁,感到悲伤或者绝望甚至出现自残等情况。

市三院提醒:家属如发现产妇在产后出现以上情况时,需及时带产妇到专业医院接受专业治疗。轻度产后抑郁可能仅需要心理治疗就能改善,严重的需要配合药物治疗。多数产后抑郁症患者持续数周治疗可缓解,且预后良好;也有少数患者要持续数月,甚至需要住院治疗。

医生建议,产妇产后要适当运动,转移注意力,寻找情绪宣泄的途径;家属应对产妇投入更多的关心与爱护,多帮忙照顾孩子,保证产妇的休息时间,关注产妇的心情和需求,倾听产妇的烦恼和痛苦;家属应当团结,不要互相指责,以免加重产妇的心理负担。

当然,对于产后抑郁也不用谈虎色变。准妈妈可以通过产前学习,充分了解分娩过程,学习育儿知识,缓解产前的紧张情绪,预防产后抑郁症的发生。

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通



重温革命史

7月11日,解放小学五(1)中队第三小队走进舟山镇方山口村徐公祠,中国工农红军第十三军第三团纪念馆,开展跟着地图学党史活动。

11名小队员穿上红军服,带上红军帽,背上背包,沿着当年红军走过的路,一路长征。在纪念馆里,队员们认真听讲解,了解了红三团的革命故事。

融媒记者 叶宁 通讯员 颜艳华 摄

市一医举办党史知识竞赛

融媒记者 章芳敏

本报讯 近日,市一医组织开展奋斗百年路 启航新征程 党史知识竞赛决赛。

据了解,经过前期初赛,该院共有康复科支部、影像支部、团委、骨科支部、急救中心支部、行政二支部等6

支代表队进入决赛。

决赛题型分为必答题、抢答题、风险题三大类。比赛内容以党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史为主体,涵盖时政热点、医院党建等。经过激烈角逐,本次比赛评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。此次竞赛充分展现了市一医职

工的政治素养和理论水平,加深了党员干部对党史的理解,展示了医护人员良好的精神风貌。

参赛队员纷纷表示,本次比赛是对自我学习成效的一次很好的检验,将以此次竞赛为契机,进一步增强学习党史的主动性和积极性,以学促行、继续奋斗。

新型玻璃可高效修复损伤皮肤

近日,研究人员依托稳态强磁场实验装置,制备出一种新型纳米级硼酸盐生物活性玻璃。该玻璃不仅能降低生物毒性,提高生物兼容性,还可以显著促进皮肤修复效果,有望成为下一代皮肤伤口修复敷料。

此前的硼酸盐生物玻璃是以硼元素为玻璃网络基体、能实现特定生理功能的玻璃,玻璃中的硼、钙等元素,经过新陈代谢会被释放到体液中,刺激血管生成,促进伤口愈合。但是,微米级硼酸盐生物玻璃在伤口处的有效面积较小,玻璃表面离子不利

于胶原蛋白的沉积,在伤口愈合处容易形成疤痕。

研究人员创新性地采用流动相对熔融法,制备微米级硼酸盐生物玻璃进行体外预处理,最终得到纳米级表面覆盖非晶态羟基磷酸磷灰石(HCA)层的硼酸盐生物玻璃。在处理过程中,HCA层能有效抑制剩余玻璃中硼、钙元素的快速释放,降低玻璃本身对细胞的生物毒性。HCA是骨骼中重要的无机成分,具有良好的生物兼容性,可以加速诱导组织中胶原蛋白的合成。

新型纳米级硼酸盐生物活性玻璃缓释的硼、钙等元素,不仅可以有效加速伤口处细胞的迁移,而且上调了伤口处的血管相关生长因子的表达。玻璃表面的非晶态HCA层不仅降低了玻璃的快速释放,还促进了伤口处胶原蛋白的沉积,进而更加快速促进伤口的愈合。(市科协供稿)



老中医柳忠谈食疗

二仁煮枇杷

主料:杏仁50克,薏苡仁50克,枇杷500克,冰糖100克。

制法:先将杏仁用开水烫后去皮尖,薏苡仁打碎成细小颗粒,枇杷洗净,去皮,切成薄片,冰糖打碎成屑。再将冰糖、薏苡仁、枇杷、杏仁同放炖锅内,加入水,置武火上烧沸,再用文火煮30分钟即成。

功效:润肺,止咳,祛痰,健脾祛湿。咳嗽、咯痰、脾虚便溏、冠心病之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供