

做成熟的旅行者

户外安全常识要知晓



做一名成熟的旅行者,要掌握基本的户外安全常识,树立正确的风险意识。三个理念和一个原则

来自于知识、体能、技能、风险意识等多方面的综合性保证。二、环保意识——牢记“只能留下脚印,只能带走照片”。三、自助意识——自助是一种能力,在照

顾好自己的同时如果还能帮助别人,则是更高的境界。

一个原则是:二人同行原则。旅程中不管干什么,都要二人同行,这样可以互相帮助,一旦发生意外还可以及时求助。

“走路不看景,看景不走路”也是一条重要的户外旅行准则。正确的做法是:走路应看路,确保每一步都踩在安全、踏实的路面上;看见美景停下脚步欣赏,切忌边走边赏景、拍照、吃东西。

最易发生意外的人群及时间段 根据许多户外事故案例显示,两类人群最易发生意外。一类是知识储备量较少,在行程中完全依赖领队、向导或队友的人。另一类则是各方面能力均比较强的“户外牛人”,这类人往往因为过于自信自大,对单独行动无所畏惧,易导致意外发生。

此外,早上发生意外的概率较低,意外通常发生在行程中间、体能下降时,天黑体能下降时也更容易发生意外。

留意户外活动中的危险信号

在野外活动,一定要关注天气变化,例如在参加涉水活动时,发现水突然变浑浊,可能是洪水马上就要来,此时应立即上岸。登山时若遇下雨,应选择适当的地方避雨,或立即原路下撤。即使在设施较完善的野外公园,也要随时观察路面和台阶,发现有塌方的泥土或石头,说明山体的含水量非常高,此时应警惕泥石流或塌方等意外的发生。

遭遇险况如何自救及求援

每次出发前应确定一名家里的紧急联络人,告诉对方自己跟谁、去哪里、走哪一条线路以及何时出发及返回。一旦陷入意外困境,要及时与紧急联络人取得联系。

而对现场被困的人员来说,首先要找到一个相对安全的庇护所,保证自己和同行的人有食物、有饮水、不失温,然后找相对较高的地方发出求救信息,一般智能手机都有相关装置,在发出信号之后,安静等待救援。(刘星)

厨房油烟也让人「醉」

“醉酒”“醉茶”人尽皆知,“醉油”似乎鲜有耳闻。实际上,生活中“醉油”十分普遍。

“醉油”的“祸首”是高温下油烟中所含的各种成分,如醛、酮、酸等,其中最主要是丙烯醛(最简单的不饱和醛)。丙烯醛是高温下油脂水解产生的甘油,经脱水氧化后释放的有害物质,具有强刺激性和催泪性,吸入人体后会刺激呼吸道,引发喉炎、咽炎、气管炎、肺气肿等。曾有研究人员将所收集的油烟稀释60倍,让兔子吸入体内,结果发现兔子的心律明显减慢、呼吸受阻、血压上升。很多妇女即使不吸烟也会患肺癌,主要原因是她们在烹饪时将油烧到很高的温度,从而释放出大量丙烯醛并吸入体内。

在高温的作用下,食物会发生一系列变化,特别是动物性食物,可以产生悦人的香气和味道,同时产生一些有害物质,甚至是致癌物质,危害人体健康。食用油加热到270℃时,会产生苯并(a)芘,这种强致癌物不仅会通过消化道进入人体,还能通过空气直接进入肺部。由于油烟颗粒较大,不易上扬,常规抽吸式抽油烟机很难在第一时间将有害物质排出,炒菜时一部分苯并(a)芘就会直接进入掌勺者的体内,日积月累可能导致疾病,甚至引起肺癌。

有学者对家庭厨房抽油烟机中冷凝物的化学成分进行了分析,结果发现有74种化合物,包括烃类、醇酚类、醛酮类、酯类、羧酸类、杂环稠环类、酯类,其中有些化合物具有致癌作用。研究学者还将该样品用于果蝇,进行染毒细胞遗传毒性研究,结果表明厨房油烟具有较强的致突变作用,对果蝇的生殖系统有一定的毒性作用。

另外,烹饪时燃煤、燃气所产生的颗粒物进入空气中,一部分会随油烟排出,一部分则通过呼吸或附着在食物上进入人体,而这些颗粒物也有一定的致突变作用(燃煤的致突变强度重于燃气)。

那么,该如何防“醉油”呢?

- 1.购买食用油时,不宜一次购买过多。应检查生产日期,购买近期生产的小包装油品。
2.食用油应在干燥、避光、低温环境中保存。不可反复使用食用油,同时不宜高温烹煮。
3.多采用煮、蒸、凉拌等烹饪方法。
4.注意厨房通风。

(黄珍)

你不可不知的健康知识

有哪些普通大众不知道,但医生清楚的事?我们汇总一些“不能只有医生知道”的健康知识,希望您和家人能从中受益。

别给1岁以下孩子吃蜂蜜 成年人有完善的肠道菌群,不用担心。但是对于肠道发育不完善的乳儿来说,容易造成肉毒杆菌中毒。

乳腺增生不用治 一个体检下来,10个女生8个有“乳腺增生”问题。其实,乳腺增生是正常的生理现象,只有极少数会发展为乳腺癌,注意定期复查即可。类似的还有甲状腺结节,绝大多数是良性的,不用太担心,定期观察即可。

看到治宫颈糜烂的医院赶紧跑 “宫颈糜烂”这个名称已经被取消,早先医学对于宫颈周期性的变化不是特别清楚的时候,把宫颈的正常变化当成了病理变化,但是现在这个诊断已经没有了。如果被诊断为这个东西,说明遇上不靠谱的医院或者医生了,赶紧跑。

服用任何药物都要忌吸烟 因为烟中含有的烟碱会加快肝脏降解药物的速度,服药时吸烟会导致血液中的药物浓度下降,使药物药效难以充分发挥。所以,在服用任何药物后的30分钟内都不要吸烟。

感冒不一定要吃药,但要小心并发症 有句话是:感冒这东西,吃药是一周,不吃是7天。如果超过7天,病情还不好转,甚至出现高烧、全身关节疼痛、皮疹等,这时应该及时寻求医生的帮助,而非继续咬牙硬扛。

不要往伤口上抹任何粉状的东西 不管是割伤还是烫伤,受伤后在伤口表面涂抹的粉状物会造成严重的疤痕增生,就算是在某些场合会采用的止血粉,也是需要在之后的清创中弄干净的。

抗生素一定要遵医嘱足量、足时使用 细菌耐药性的产生就是因为细菌不能被抗生素完全杀死,残留下部分耐药性强的成为优势菌群,而足量、足时的运用,可以尽量让细菌的数量降到自身免疫系统能够处理的数量之下,不让体内继续有致病菌残留,这样可以尽量减少耐药菌形成的机会。(李花)



健康人生

做核磁共振 哪些物品不能带入

近日在上海某医院,有家属把轮椅推进了核磁共振的检查室,结果上演了惊险的一幕,轮椅整个“亲吻”上核磁共振机器。专家提醒,有些事项,也许你不知道,它也是危险因素。

这些东西它不喜欢 所有金属制品 磁共振设备周围(5米内),具有强大磁场,严禁病人和陪伴家属将所有铁磁性的物品及电子产品、各种磁性存储介质类物品靠近、带入检查室,最好也不要穿着有金属纽扣的衣服,还有衣服上的金属拉链、文胸上的金属搭钩都是隐患。钥匙、手表、假牙、硬币都不能带,体内有金属避孕环的也要注意。

化妆妆 有些化妆品中含有某些金属,它们会与磁场发生反应。建议检查当天不要化妆,指甲油、止汗药、防晒霜、护发用的发蜡等也最好不要用。

文身、文眼线 文眼线、文身中的颜料会加热,导致皮肤受到刺激甚至灼伤。检查中如果皮肤有刺激感,应立即停止。

它可以“接待”这些患者 做过血管支架的 放了金属支架,是否就不能

做核磁共振了呢?专家的回答是否定的,大量文献和临床实践都已经证实,近5年做过血管支架手术,术后半年,身体条件允许都可以做核磁检查。其余部分早期的外周动脉支架可能存在弱磁性,有必要对安全性进行评估。

装了人工关节的 人工关节等主要是钛和钴铬合金等材质的金属植入物,它不仅在磁共振里是安全的,而且磁共振还能专门针对关节假体进行评估,发现引起手术后疼痛的原因。另外,做过腰椎内固定手术的患者,也是可以做磁共振的,但是如果再检查手术部位的话,可能会产生伪影,影响诊断。

它“接待”不了的患者 做过心脏搭桥手术,装有心脏起搏器、神经刺激器的患者不能做核磁共振成像。颅内有银夹、眼球内有金属异物者禁止做该检查。曾做过动脉瘤手术(动脉瘤术后)、心脏手术并装有一个人工瓣膜者不能做核磁共振成像。另外,装有胰岛素泵的患者也不能做。(刘敏)



你知道吗



五方面判断健身效果

现在,很多人喜欢去健身房,在锻炼了一段时间后,怎样判断健身效果呢?可以参考以下几个方面的:

主观感觉 如果运动负荷安排适宜,则锻炼者的主观感觉应该是精神饱满,体力充沛,倍感舒适,渴望运动。

排汗量 当运动负荷适宜时,人体可有微汗或中等程度的出汗。如果负荷过大,机体过于疲劳,则锻炼者会满头大汗,浑身湿透。当然,排汗的多少还要视气温、气压、风速以及饮水而定。

情绪 情绪是人身体的“晴雨表”,同时也是衡量人体承担负荷情况的一种主观指标。一般来说,人体具有运动的需要,当这种需要得到满足时,人就会产生愉快的情绪体验。

食欲 一般来说,如果运动后生理反应正常,健康状况良好,人的食欲是很旺盛的,食量也会增加。

睡眠 如果身体锻炼负荷适宜,一般应睡眠良好,睡得很沉,较少做梦,觉醒后感到精力充沛,处于良好的工作和应激状态。(王月)

如何正确陪孩子写作业

如何更好地陪同孩子完成每天的作业,一些家长的做法备受老师的推崇。

1.在孩子做作业前,听孩子大概复述老师课堂的重点内容,并由孩子说自己哪些还没有理解。

2.孩子在规定时间内独立完成家庭作业,家长仔细检查并签字。

3.把孩子做错的题型、错误的解题思路写在纸上,和作业一起交给老师,并根据孩子的描述,在写给老师的作业纸上写上孩子的理解和接受程度。

同样是陪孩子写作业,不同的方式教出的孩子是不一样的,这就像在课堂上不同的孩子听同样的课,学习效率千差万别一个道理。总结起来,家长陪孩子写作业要做到以下几点。

- 1.鼓励孩子自己完成总结过程。
2.帮助并督促孩子完成作业。
3.允许孩子犯错,提出建议。
4.和老师充分沟通,让老师更好地了解自己孩子的学习状态,而不是掩盖事实。(石宇)



一穴加一食 养出好五脏

养肾套餐:黑豆+涌泉

《本草纲目》记载,黑豆能“治肾病,利水气”。黑豆怎么吃最养肾?最简单的黑豆食疗方就是黑豆豆浆。

涌泉穴对于滋肾阴、补肾水意义重大,尤其适合肾虚腰痛者。涌泉穴位于脚掌中线的1/3处,将拇指放在该穴上,用较强的力搓揉20~30次,两脚都要按摩,晨起和睡前按摩,养肾效果较好。

养脾套餐:大枣+足三里

《神农本草经》认为红枣“安中养脾,助十二经”。这里推荐一个健脾补血的食疗方——花生衣红枣汁。做法:花生米100克,温水泡半小时,取其红衣,与干红枣50克同煮半小时,加适量红糖调味,一日内分3次服用。适用于产(病)后血虚、营养性贫血、血小板减少性紫癜。

时常按摩足三里穴,可以健脾补气。足三里穴位于腿部,外膝眼向下四横指(将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准)处。

养肺套餐:白果+太渊

《本草便读》记载,白果能“上敛肺金除咳逆,下行湿化痰涎”,尤其适合虚寒咳嗽者。这里介绍一款白果养肺的食疗方——白果鸡丁。原料:去皮和芯的白果10枚,鸡脯肉200克,青椒50克,葱白15克,鸡蛋清1个,干淀粉15克,水淀粉50克,鲜汤50克,精盐、料酒、香油适量。

制法:将鸡脯肉切成1.5厘米的方丁,用精盐、料酒拌匀入味5分钟,再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆;青椒、葱白洗净切小丁;白果入沸水中焯熟,鸡丁用四成热的油快速滑炒捞出;葱丁炸香,放入青椒、鸡丁、白果和鲜汤,翻炒均匀,水淀粉勾芡,淋入香油即成。此菜适用于年老体弱湿重之久咳、痰多、气喘及妇女脾肾亏虚、浊湿下注所引起白带量多、质稀等症。

太渊穴是肺经的源头,刺激太渊穴可以达到补气养肺、止咳平喘的效果。太渊穴位于腕横纹上,桡动脉搏动处。用左手拇指指尖按压右手太渊穴,垂直向下按压,按而揉之,然后缓慢屈伸右手腕,产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,持续20~30秒后,渐渐放松,再轻揉局部,如此反复操作。左右交替进行,每次按压5~10分钟,每日1~2次。

养心套餐:龙眼+神门 桂圆也叫龙眼,入心经。这里为大家介

绍一款宁心安神汤:龙眼肉15克,莲子、芡实各20克,用水熬煮直至莲子和芡实熟烂。可增强记忆力、缓解失眠、神经衰弱等症,还可用于改善夏季脾胃功能减退导致的食欲不振。

神门穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处,具有安定心神、泻心火的功效。日常可随时掐、揉刺激神门穴,以有轻微酸胀感为宜。晚间睡前按摩神门穴,助眠效果更好。就寝时以右手大拇指按左手神门穴5~10次,再用同样的方法按摩右手,有利入睡。

养肝套餐:枸杞+太冲

枸杞子能滋肝肾、填精固肾。这里为大家推荐一款枸杞白菊茶。取枸杞子、白菊花各3克,泡入代茶饮,可辅助治疗肝血虚引起的见风流泪、白内障等眼病。枸杞偏于温热,感冒发烧、有炎症、腹泻的人最好不要吃。

中医认为高血压与肝阳上亢、肝火旺有关,因此按摩太冲穴可有效降压。此外,感



养生须知