

暑期安全解码 别让意外伤害钻空子

暑期来临,孩子们如同脱缰的小马驹,尽情享受自由与欢乐。然而,这段看似美好的时光,却也隐藏着诸多意外伤害的风险。据相关数据显示,每年暑期都是儿童意外伤害的高发期,溺水、交通事故、烫伤、触电、摔伤碰伤等意外事件时有发生。为此,应急总医院儿科主任、主任医师刘丽利为孩子们和家长们送上暑期安全防护“锦囊”。

泳池警戒线 远离溺水危险

溺水是暑期儿童意外伤害的“头号杀手”。每到夏天,溺水事故的新闻总是让人痛心疾首。孩子们天性爱玩水,对水域的危险认识不足,很容易在不经意间陷入危险。

危险水域大揭秘 除了大家熟知的河流、湖泊、水库等自然水域存在溺水风险外,一些看似安全的地方也可能暗藏危机。比如,小区的景观水池,水深可能超过孩子的身高,而且底部可能有淤泥、石块等杂物,孩子一旦滑倒,很难自行爬起。还有农村的池塘、水坑,这些地方往往没有明显的警示标志,周围也没有防护设施,孩子很容易靠近。另外,一些废弃的矿坑,积水较深,水质复杂,一旦溺水,救援难度极大。

预防溺水有妙招 家长要时刻掌握孩子的行踪,做到“四知道”:知道孩子去哪里,知道孩子和谁去,知道孩子去做什么,知道孩子何时返回。教育孩子做到“六不”:不私自下水游泳,不擅自与他人结伴游泳,不在无家长或教师带领的情况下游泳,不到无安全设施、无救援人员的水域游泳,不到不熟悉的水域游泳,不熟悉水性学生不擅自下水施救。如果孩子想要游泳,一定要选择有保障的正规游泳场所,并在家长的陪同下进行。同时,要让孩子学习游泳技能和基本的溺水自救知识,提高自我保护能力。

溺水急救要知晓 如果不幸发生溺水事故,首先要迅速清除溺水者口中的泥沙、杂草等异物,保持呼吸道通畅。然后,判断溺水者的呼吸和心跳情况。如果溺水者呼吸、心跳停止,要立即进行心肺复苏,按照胸外按压和人工呼吸的比例(30:2)进行操作,直到专业救援人员到达。在急救过程中,要注意给溺水者保暖,避免其体温过低。

厨房防护网 杜绝烫伤隐患

厨房是家庭中容易发生烫伤事故的地方,暑期孩子们在家时间增多,接触厨房的机会也相应增加,烫伤风险加大。

烫伤源头排查 厨房里的热水壶、热汤锅、炉灶等都是导致烫伤的“元凶”。热水壶里的热水温度很高,一旦打翻,很容易烫伤孩子。热汤锅在烹饪过程中温度也很高,孩子如果不小心碰到,也会造成严重烫伤。炉灶在开启时,火焰和高温的锅具都可能对孩子造成伤害。

此外,一些厨房电器,如微波炉、烤箱等,在使用过程中也可能存在烫伤风险。

预防烫伤有策略 家长要将热水壶、热汤锅等高温物品放在孩子够不到的地方,避免孩子触摸。在烹饪过程中,要让孩子远离炉灶,不要在厨房里奔跑、打闹。使用微波炉、烤箱等电器时,要按照说明书正确操作,并在加热完成后,等待一段时间再让孩子接触。另外,要教育孩子不要随意触摸厨房里的电器和高温物品,提高孩子的安全意识。

烫伤急救要科学 如果不幸发生烫伤,要立即进行科学急救。首先,要用流动的冷水冲洗烫伤部位15至30分钟,降低烫伤部位的温度,减轻疼痛和损伤。然后,小心地脱去烫伤部位的衣物。如果衣物与皮肤粘连,切记不要强行撕脱,可以用剪刀剪开。接着,用干净的纱布或毛巾覆盖烫伤部位,避免感染。

如果烫伤比较严重,出现水泡、皮肤破损等情况,不要自行处理,要及时送往医院进行治疗。

户外护身甲 抵御摔伤碰伤

暑期孩子们外出游玩、参加户外活动的机会增多,而户外环境复杂多变,摔伤碰伤的风险也随之上升。

户外隐患大起底 在公园、游乐场等场所,一些游乐设施如果维护不当,如滑梯的扶手松动、秋千的链条断裂等,孩子在使用时就容易摔伤。野外徒步时,地形崎岖,可能有坑洼、石头、树枝等障碍物,孩子如果不注意脚下,很容易绊倒摔伤。

另外,在建筑工地附近,地面可能有建筑材料、坑洞等,孩子一旦靠近,极易发生意外。

预防摔碰有高招 带孩子去户外活动时,要选择安全可靠的场所,提前检查游乐设施是否完好。在野外徒步时,要给孩子穿上合适的鞋子,提供必要的手杖等辅助工具。提醒孩子注意观察路面情况,遇到障碍物及时绕行。远离建筑工地等危险区域,不要让孩子在其附近玩耍。同时,要教育孩子去户外活动时要遵守秩序,不推搡、不打闹。

摔碰处理要专业 如果孩子户外不慎摔伤碰伤,家长要保持冷静。先观察孩子的受伤部位和程度,如果只是轻微的擦伤、淤青,可以用碘伏消毒伤口,然后用干净的纱布包扎。如果伤口出血较多,要用干净的纱布或毛巾按压伤口止血,并及时送往附近的医疗机构处理。

如果孩子摔伤后出现骨折症状,如肢体变形、剧烈疼痛、无法活动等,不要随意搬动孩子,以免加重伤情,应立即拨打120急救电话,等待专业救援。

电器防火墙 远离触电危险

随着科技的发展,电器在家庭中越来越普及,孩子们接触电器的机会也越来越多,触电风险也随之增加。

触电隐患要警惕 家里的插座、电线、电器等都是触电的隐患点。插座如果裸露在外,孩子可能会用手指或其他物品去触摸,导致触电。电线如果破损、老化,也容易漏电,孩子接触后会发生危险。

此外,诸如电风扇、电熨斗、电吹风机等小家电,在使用过程中如果孩子不小心碰到,也可能造成触电事故。

预防触电有方法 家长要给插座安装安全保护盖,防止孩子将手指或其他物品插入插座孔。定期检查电线是否破损、老化,如有发现问题,要及时更换。教育孩子不要随意触摸电器和电线,不要用湿手去插拔插头。

在使用电器时,要按照说明书正确操作,用完后要及时关闭电源。另外,不要让孩子在电器附近玩耍,避免发生意外。

触电急救要迅速 如果发现孩子触电,要立即切断电源,可以用干燥的木棍、竹竿等绝缘物体将电线挑开,使孩子脱离电源。然后,检查孩子的呼吸和心跳情况。如果孩子呼吸、心跳停止,要立即进行心肺复苏,并拨打120急救电话。

在等待救援的过程中,要持续进行心肺复苏,直到专业救援人员到达。

(据《北京青年报》)



精细化喂养 保健品丰富 宠物享受舌尖上的幸福

在现代社会,宠物早已不仅仅是陪伴,更是家庭成员的存在。2025年,宠物食品市场呈现出多元化的趋势,从主粮到零食,从保健品到自制食品,宠物也开始享受“舌尖上的幸福”。

不同生理阶段精细化喂养

2025年,宠物主粮市场呈现出精细化喂养的趋势。艺恩发布的《2025年宠物食品趋势洞察报告》显示,宠物主粮的社媒声量同比增长超200%,宠物主人们更加注重科学配比和营养均衡。

老年犬粮和孕期犬粮的社媒热度显著提升,宠物主人重视宠物全生命周期健康管理。幼年期的宠物需要高蛋白、易吸收的食品,以支持其快速生长;孕期和哺乳期的宠物需要补充钙、叶黄素等营养元素,以满足胎儿发育的需求;老年期的宠物则需要低脂、易消化的食品,以减轻肠胃负担。这种精细化喂养的趋势,不仅满足了宠物的健康需求,也推动了宠物主粮市场的细分和专业化发展。

宠物零食市场在2025年也呈现出快速增长的趋势。在零食品类中,冻干类零食占据主导地位,成为宠物主人的首选。冻干零食不仅保留了食材的营养成分,还具有方便储存和携带的特点。奶制品类零食也以高速增长抢占市场份额。猫奶、酸奶和奶酪等产品,因其对宠物健康的益处,受到越来越多宠物主人的喜爱。

保健品可预防常见疾病

随着宠物健康管理意识的增强,宠物保健品市场在2025年迎来了爆发式增长。数据显示,宠物保健品的社媒声量环比增长达382%。其中,调理肠胃、美毛护肤、提升免疫和关节保护等功能的产品成为主流。

宠物狗的营养膏、鱼油和益生菌等产品,因其对宠物健康的多方面益处,受到消费者的广泛欢迎。宠物猫的保健品则以牛磺酸、叶黄素和化毛膏等产品为主,这些产品不仅能够满足宠物的日常营养需求,还能预防一些常见疾病的发生。

自制食品保证食材新鲜

2025年,自制宠物食品成为一种新兴趋势。许多宠物主人开始自学科学配比,为宠物制作新鲜、营养丰富的食物。这种自制食品的方式,不仅能够提供更加新鲜的食材,还能够减少宠物食品中的添加剂。但自制食品也存在一定的争议。一些专家指出,家庭制作难以掌控科学的配比,容易导致宠物营养不均衡,甚至引发健康问题。

尽管如此,自制食品的市场需求仍在不断增长。一些品牌开始推出自制食品的原料包和配方,帮助宠物主人更加科学地制作宠物食品。这种自制食品的产业链正在逐步形成,未来有望成为宠物食品市场的一个重要分支。

(据《北京青年报》)

很多人认为,使人体产生凉爽舒适感觉的雪纺衫、速干衣等看似轻便清凉的料子更凉快。其实,相比之下,棉、麻、丝等天然纤维才是高温天气的首选。

棉质:衣服吸汗,透气性好;
亚麻材质:孔隙大,透气性和吸水性好;
丝绸:亲肤性好,更加轻薄,穿上通体凉快。此外,夏日不一定穿得越少就越能防暑。

衣服越薄越凉快?

只有在皮肤温度高于环境温度时,皮肤才能传导散热,而当外界气温达到或超过人的体表温度时,皮肤就不能主动散热,相反皮肤还会从外界吸收热量,让体温上升,使人更易中暑。

同时,考虑到对流散热,穿宽松一些的衣服会更凉爽,领子、袖口、裤腿等开口部分,也不宜过紧,以利于通风散热。

(据学习强国)

中国公民健康素养——基本技能与知识释义

(2024年版)

37. 每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症。

情绪是人类对于各种认知对象的一种内心感受或态度,是人们对工作、学习、生活环境以及他人行为的一种情感体验。情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪又称正面情绪,主要表现为爱、愉悦、满足、自豪等,使人感到有信心、有希望、充满活力。消极情绪又称负面情绪,主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等,过度的消极情绪会对人的身心健康造成不良影响,严重时可能发展为焦虑症和抑郁症等。

焦虑是人体处于不确定情境时的一种正常情绪反应,是与生俱来的生存本能,具有适应性和效能性,即适度的焦虑能提高效率。抑郁是一种短暂的、遇到具体事件后的不愉快、烦恼体验,包括悲伤、苦恼、沮丧。

焦虑和抑郁是正常的负面情绪反应,每个人一生中都会遇到。过性的或短期的焦虑情绪和抑郁情绪,可通过自我调节或心理咨询予以缓解和消除,不用过分担心。

焦虑症和抑郁症是两种常见的精神障碍。突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时伴有濒死感、失控感,如频繁发生,就有可能患了焦虑症。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自残、自杀的念头或行为,持续存在2周以上,就有可能患了抑郁症。如果怀疑自己患有焦虑症或抑郁症,不要觉得难为情或耻辱,要主动就医,到综合医院的精神科或精神专科医院就诊,规范治疗。

38. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理问题应及时就医。

0~3岁为婴幼儿期。在全生命周期中,0~3岁是大脑细胞、神经元联系形成的最旺盛时期,儿童的大脑、神经系统、运动系统对外部环境的影响极为敏感,可塑性很强。在这一时期,对婴幼儿进行科学养育,能帮助儿童发挥最大潜能,促进儿童在生理、心理和社会适应能力等方面得到全面发展。

2018年,联合国儿童基金会、世界卫生组织发布了《养育照护框架——促进儿童早期发展》,提出促进0~3岁婴幼儿早期发展的五大要素,包括良好的健康、充足的营养、回应性照护、早期学习机会和安全保障。其中,回应性照护包括观察并回应婴幼儿的动作、声音、手势和口头请求,与儿童一起交流玩耍,这些社交互动能够刺激大脑内部神经联系的形成,帮助婴幼儿更好地认识周围的世界,对人、关系和语言形成认知,促进大运动、精细动作发育。

养育人应重视并掌握亲子交流与玩耍运动的知识与技能,充分利用家庭和社会资源,为儿童提供各种交流玩耍的机会,促进婴幼儿各种能力的协同发展。

国家基本公共卫生服务项目免费提供0~6岁儿童健康管理服务,家长应按带孩子接受相应服务,发现儿童心理行为发育问题及时就医。

(待续)