

这些防溺水知识要告诉孩子

日前，一则“重庆小学生落水，7名同伴施救，最终8名落水青少年均遇难”的新闻，让人痛心。世界卫生组织和联合国儿童基金会发布的《世界预防儿童伤害报告》显示，全球每天约有480个孩子死于溺水。正值夏季儿童溺水的高发季，下面，就请急救专家和外科医生给家长们介绍一下，那些必须让孩子们知道的预防溺水的知识。

缺氧12分钟 存活概率很小

据统计，每年6~8月发生儿童溺水数量最多，占所有病例的39.5%。在我国，溺水是意外伤害致死的第3位死因，占意外死亡总数的10%。

外科医生介绍，当人溺水后大量的水进入呼吸道，导致呼吸道严重堵塞，肺部的氧气和二氧化碳气体交换出现障碍，从而出现窒息；另外，当大量的水

快告诉孩子 落水后这样自救

“暑期是儿童溺水高发期，对于孩子的安全教育要及时跟上。”外科医生介绍，我们要教会孩子如何识别危险水域。告诉孩子，除了正规的游泳池（配备安全员和深浅水标识），禁止在没有监护人陪同及无安全设备的情况下到池塘、河流、江水、海水里玩耍戏水，甚至家里的浴缸也存在溺水风险。

同时，如不幸落水，要让孩子掌握

和异物进入人的喉部，会刺激喉部引起痉挛甚至心脏停搏，这两个机制都可以导致人的死亡。现场的急救对于溺水儿童的救治非常关键和重要，也对儿童后期的预后起着关键性作用。一般认为机体缺氧4至6分钟可导致脑神经元发生不可逆的病理改变，缺氧12分钟后机体存活概率很小。

正确的自救方法。比如，当游泳时出现小腿抽筋的情况，可用手握抽筋腿的脚趾向上拽，并同时伸直抽筋的腿。另一只手划水，脚踩水，使身体上浮。此外，对于不会游泳的人不幸落水，首先要保持冷静，采取仰面体位，头顶向后，尽量将口鼻露出水面，不让身体下沉，扔掉身上的重物，手要放在水里，不可向上举手，避免过度挣扎，等待救援。

遇人溺水 跳水救援须谨慎

如遇到身边有儿童落水，如何正确施救？外科医生建议，对于溺水者的救援要量力而行，不提倡冲动盲目地跳水救援。施救者应呼叫更多人前来协助救援，同时可以尝试在岸上使用绳子、长竹竿、木板等投向溺水者，使其抓住，拖拉到岸边救起。如果溺水者情况危急，应立即拨打120急救电话。

确定落水者周围水域环境是安全的，再下水救援。施救者要从背部将落水者的头托起，保证其能呼吸，慢慢拖到岸边。在急救人员未到达前，应把落水者放在平坦的地面上，并应迅速清除口腔、鼻咽部的异物（如淤泥、杂草



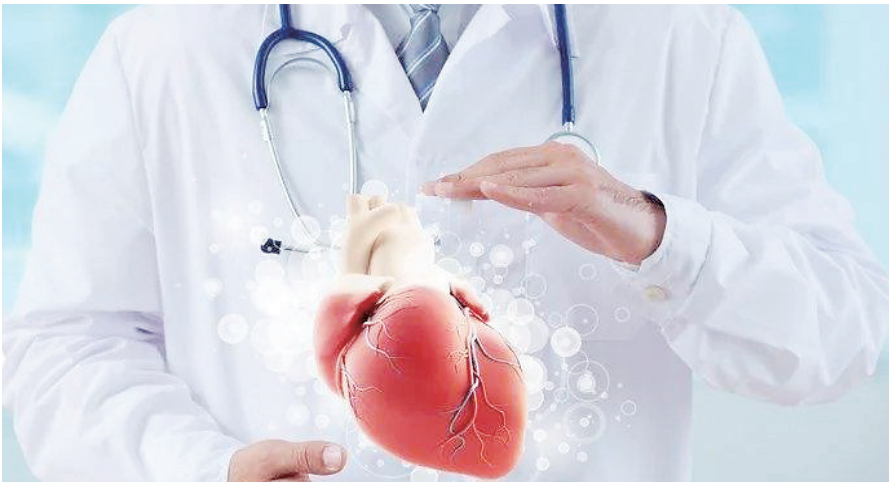
留神

这7个迹象说明孩子或已溺水

- 1. **不能踢腿** 溺水者在水中是直立的，没有踢腿的动作，他们只能挣扎20~30秒，之后就会沉下去。
- 2. **眼神呆滞** 溺水者无法专注看事物，或是闭着眼睛，头发可能盖在额头或眼睛上。
- 3. **仰头张嘴** 溺水者可能会头后仰，嘴巴张开；小孩的头则可能前倾。
- 4. **仰面无声** 溺水者看起来可能只是抬头在看天空、岸际、泳池边或码头。这个时候进行询问，如果他们能回答、交流，就没事。如果询问无反应、眼神涣散，就需要立刻伸出援手。
- 5. **突然安静** 小孩在戏水时会发出很多声音，当发现孩子突然安静无声时，就该去看看怎么回事。

据《北京青年报》

五脏衰老 都有先兆



心老了

青筋暴露 舌不灵活

心在体合脉，其华在面，在窍为舌，在液为汗。心主血脉，心脏衰老则脉道不利，脉络外露而青筋明显。舌为心之苗，心气通于舌，心脏衰老则舌不灵，心功能的变化可通过舌直接反映出来。比如有些人出现青筋暴露、舌质变化、面容枯槁，则意味着心脏的衰老。平时调理，要以适量运动为先，运动能维持心脏活力；同时，应低盐低脂饮食，保持血脉通畅；也可取适量黄芪、党参、麦冬、五味子、丹参、三七粉等益

气养阴活血的药物代茶饮。

脾老了

容易疲惫 口唇不润

脾在体合肌，主四肢，在窍为口，其华在唇，在液为涎。有些中年人常有这种感觉，身体没有以前强壮了，而且容易疲惫，口唇苍白不润，常流哈喇子。其实，这是脾脏衰老的征兆。中医认为，“脾为后天之本”，故延缓脾胃的衰老尤为重要，关键是饮食上做好预防。一方面，饮食要有节，不暴饮暴食，同时清淡饮食，避免肥甘厚味；另一方面，根据体质不同，适量食用健运脾胃、健脾化湿的药食，比如山药、薏米、茯苓、陈

如何科学断奶

专家：视情况而定不可“一刀切”

咀嚼功能，学习固体食物用餐方法。如果宝宝过于依恋母乳，会影响到吃固体食物。”儿科医生介绍，在合适的机会断奶可以让宝宝更容易接受固体食物，有利于宝宝的生长发育及口腔功能的发展。断奶后，妈妈和宝宝各自对对方的关注、依赖逐渐减少，宝宝的关注点逐渐向妈妈以外的人转移，向家庭以外的环境转移，这是宝宝成长的必经阶段。

“断奶的本来意义是指从正常母

乳喂养过程中由母乳为唯一食品过渡到用母乳以外的食品来满足婴儿的全部营养需要的转变过程。这个过程一般约需7~8个月，称之为断奶期。“儿科医生说：“自然断奶是最佳的方式，随着辅食的添加，有的宝宝对母乳的依赖逐渐减少，慢慢地就自然断奶了。”

良好的断奶历程更能促使宝宝健康成长，而“粗暴”的断奶过程反而会给宝宝留下长久的心理阴影。通常来

皮、山楂等。

肺老了

皮肤皱纹 气喘吁吁

肺在体合皮，其华在毛，在窍为鼻，在液为涕。皮肤长皱纹、毛发失去光泽、不自主地流鼻涕、一活动就气喘吁吁，常为肺脏衰老的表现。如何预防肺脏衰老呢？首先要经常运动锻炼，保持呼吸通畅，经常做深呼吸，以吐故纳新、吸清呼浊。肺为娇脏，喜润恶燥，空气质量不好，要注意戴口罩。肺气虚衰的人群，平日可常用黄芪、防风、麦冬、桑叶、五味子代茶饮。血糖正常的人，吃些蜂蜜、秋梨膏也是不错的选择。

肾老了

腰酸耳聩 记忆减退

肾在体合骨，生髓，通脑，其华在发，在窍为耳，在液为唾。齿为骨之余，腰为肾之府。齿摇发落、两鬓斑白、腰酸耳聩、记忆减退、精神不振，常为肾脏衰老的先兆信号。在中医看来，肾为先天之本，脾为后天之本，补后天以资先天，保证脾胃运化正常，气血生化有源，是先天精气充足的保证。其次就是不要作劳，保护肾精。平时饮食，可常吃“黑色食品”，黑色入肾，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑葚、紫米、紫菜等。另外，还可辨证服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

据《生命时报》

看，断奶期宝宝容易出现拒绝奶瓶、厌奶等情况，也会因为抗拒奶瓶而变得不爱吃母乳，造成身体缺乏营养，容易生病，影响身体健康。

怎样做到自然离乳，让宝宝顺利度过断奶期？儿科医生介绍，随着辅食的添加，宝宝对母乳的依赖逐渐减少，同时随着月龄的增长，宝宝对外界的兴趣越来越大，对妈妈的依赖逐渐减少，这些为宝宝自然离乳打下了基础，大人再稍加引导，就比较容易促使宝宝自然离乳了。要做到自然离乳，就要等到宝宝生理上和心理上都已经做好了准备，比如宝宝已经接受母乳以外的其他食物，已经学会固体食物的用餐方式，对妈妈不过度依恋等。

据人民网

哪些茶叶更耐泡



喝茶时我们会发现，有的茶“七泡有余香”，有的茶三五泡就没味道。越耐泡的茶品质越好吗？专家表示，耐泡与否，代表着一款茶的品质能够持续多久。对于同类型茶叶，品质越好，其中内含物越多，越耐泡。具体来讲，以下这些茶更耐泡。

高山茶 海拔较高、多云雾的山地环境温度大，白天光合作用产生的养分，被夜晚的低温保存下来。日积月累，形成了比低海拔茶叶更浓厚的口感，香气也会持续多泡，且有层次，茶叶质量会更好。

土壤肥沃、生态环境优秀 茶叶和所有农作物一样，依赖土壤的滋养。有机质丰富的土地能够让茶叶形成更多内含物，而生态环境好的茶园，茶树叶片纤维含量高，更坚韧。因此，在很多名优产区，茶叶捏起来韧性很好，冲泡时不会一开始很浓，然后口感断崖式下跌的现象，能够每一泡都均匀出味，可持续冲泡很多次。

原料较老的茶 一些采摘细嫩芽叶的茶，我们是喝它的新鲜爽口、清雅甘甜，因此相对不耐泡，比如绿茶。原料更大、更成熟的茶会耐泡。比如大红袍、铁观音、单丛等乌龙茶类，要求有一定成熟度，通常可以冲泡7~10次。白茶中的寿眉，冲泡十余次还可以煮

着喝。

古树茶 这主要体现在普洱茶中。树龄超过百年的古树茶，根系深，吸收的养分也更多，叶质更肥厚，其内含物质更多。相比树龄小、枝干瘦弱的茶要醇厚很多。

此外，冲泡次数还和冲泡手法有关。同一款茶，口感清淡的人每一泡相对时间要短，也许可泡十几次；重口味的人浸泡时间偏长，也许只能坚持七八次。虽然很难给出统一答案，但一般情况下，耐泡的茶不会在七泡之内就没味，也不会有品质突然下降的现象，会有一个“几字形”风味变化的曲线。也就是说，前三泡茶叶浓度逐渐上升，随后达到最佳的口感，再缓慢下降，最后口感清淡却依旧甘甜。这个曲线持续越久，就越耐泡。

日常生活中，绿茶经常使用大杯，浸泡时间长，正常2~3大杯就没有太多味道。专家支招，饮用时不要喝光茶水，留下一点做“根”，再续水后就不会味道过淡。

茉莉花恰当剪枝 一年能开四五茬

夏天好多人都喜欢买一盆洁白芳香的茉莉。其实，如果对茉莉的枝条剪枝到位，一年能开四五茬，从五六月开到八九月。

茉莉开完花后，应及时对其进行修剪，这样能让它尽快开出一茬花。

花后修剪很简单，把茉莉的残花及残花下1至2对叶片剪掉，剪完后，整个枝条

只剩2对叶片即可。这样，剩下的每片叶子，都会冒出一个侧芽，让茉莉的株形，越来越丰满。

等到侧芽长大了，还会开花。这时候，再次给它修剪，留下2对叶片，这样每片叶子又长出1个侧芽。随着侧芽的增多和生长，茉莉整个冠幅会越来越丰满，每月都会开一次花。

高考前要备哪些药

有读者问，女儿高考在即，为了让孩子万无一失地参加考试，需要准备好哪些药品以防万一呢？

专家解答，父母确实需要准备好几类药物，以防万一。

感冒药 孩子备考压力大，又因久坐复习锻炼减少，免疫力随之下降，容易感冒。家长可准备些常用退烧药如乙酰氨基酚、布洛芬等。许多家庭习惯用复方感冒药，但要注意，千万别给考生使用含有抗过敏成分的药物，这类成分容易引起嗜睡和注意力不集中，可能影响孩子考试发挥。例如成分中含有“扑尔敏”“苯海拉明”“氯苯那敏”等，就不要选用。

止泻药 饮食不规律加上精神压力大，有的考生容易出现腹泻。如要及时止泻，首选蒙脱石散，其具有强大的吸附功能，可吸附引起腹泻的病菌、毒素，使其随粪便排出，适用于大部分腹泻，且副作用小。但要注意，蒙脱石散只能缓解症状，不能治疗引起腹泻的疾病。若用药后情况不见好转，应立即就诊。

舒缓安眠的药 紧张到心慌、发抖者，可服用谷维素和维生素B1，以舒缓神经。但是需要提醒的是，这类药物起效较慢，不是用了就能立即缓解紧张，也不能用它们预防紧张。考生最好还是尽量放松心情、调整心态，能不用药就不用药。如果考生容易紧张失眠，可以考虑到医院开一些“超短效”催眠药服用，但切忌服用中、长效催眠药，否则可能影响第二天发挥。

久吹空调 易患“空调皮肤病”

很多人都知道，长时间待在空调房间里，容易患“空调病”：出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、四肢肌肉关节酸痛等症状。这跟室内空气干燥、微生物滋生、室内外温差大、机体适应不佳有关。

可是你知道吗？长时间待在空调房间，还容易出现“空调皮肤病”。

“空调皮肤病”的形成和皮肤屏障失衡有很大关系。这主要是因为室内外温差大，在室外，皮肤出汗让身体降温，而到了凉爽的室内，没有散热的需求，皮肤血管、汗孔需要迅速收缩，相应的皮肤的皮脂分泌也会减少。

皮肤屏障对皮肤健康而言非常重要，而皮肤屏障的最外层就是皮脂膜。汗腺分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要组成部分。长期在空调房间内，这两样东西会减少分泌，皮肤屏障的完整性可能会受到影响。

另外，空调制冷作用会导致密闭室内的空气中含



水量越来越少。因为空气干燥，更多的皮肤水分通过受损的皮肤屏障跑到空气中。皮肤水分丢失，进一步破坏皮肤屏障的稳定。不通风的室内环境使各种微生物容易滋生，尤其是空调滤网上的尘螨。皮肤屏障受损加上微生物滋生，皮肤出现问题的概率自然会增加。另外尘螨也是皮肤过敏最常见的过敏原，它可以通过呼吸道进入人体或者直接接触皮肤，导致各种皮肤过敏问题的发生。