

震后如何自救

“地震具有瞬间发生、破坏性强、次生灾害严重等特点，掌握自救技能至关重要。”中共中央党校(国家行政学院)应急管理研究院院长马宝成提示，大家牢记“震时就近躲避，震后快速撤离”的避险原则。

在室内时，要快速判断自己所处位置和震动状况，就近躲避在卫生间等小开间房屋内，近水不近火，保护头颈部；不要站在窗边和阳台上，以免被坠落物体伤害，若在教室或图书馆，远离书架，躲避在书桌下方，双手抓紧桌腿；在晃动停止并确认户外安全后方可离开房间，不要乘坐电梯、跳楼或破窗而出，要选择步行下楼。

在户外时，尽快到开阔地带；远离高大建筑物，避开楼房、玻璃幕墙、立交桥、过街天桥、高烟囱和广告牌等可能倒塌的建筑物或易跌落的大型物件；远离水坝、陡峭山崖以及易燃易爆、存有危险化学品的工厂或设施等。

马宝成介绍，如果被埋压，要保持镇定、保存体力，可以用石块敲击等方式向外发出求救信号。平时加强演练，多学习防震避险知识，共同提高防灾减灾能力。

此外，专家也提醒了一些地震逃生避险应注意的误区。

误区一：发生地震后，不顾实际情况马上往户外逃

如果室内避震条件和建筑质量较好，应首选室内避震。地震发生在瞬时，人在出入或离开建筑物时，被砸伤的概率较大；屋顶的砖瓦、广告牌、玻璃墙等也都有倒塌的危险；住在高层的人如果都同时往外逃，容易发生混乱，造成不必要的麻烦。

误区二：躲入衣柜等家具里

大衣柜虽然结实，但重心太高容易倾斜，而且人一旦到柜子里就会视野受阻，四肢受到束缚，不仅会错过逃生机会，还不利于被救。

误区三：趴在地上或者躺着等待救援可以节省体力

地震发生时躺卧或趴着的姿势都是很危险的，这样会使身体的平面面积加大，被废墟等物体击中的几率比站着时要大，而且躺卧也不利于身体灵活活动。最好姿势是双手护头、曲身侧卧(保护脊椎)。

周圆(新华社电)

直播间里，主播一口一个“爷爷奶奶”，比亲孙子孙女喊得还卖力；随后诱导哄骗老人注册会员、缴纳保证金……一场直播没结束，老人的养老钱就转到了不法分子的账户里。

近年来，电信网络诈骗套路不断翻新，让人防不胜防。

假扮“孝孙”专骗老人养老钱

张奶奶打算出售家里的一些古董藏品，正好在某直播间刷到声称可以高价收购相关物件的主播“张总”。随后，有自称“张总”助理的人加了张奶奶在直播间留下的联系方式，表示愿意出高价上门收购，但要她完成注册会员、缴纳保证金等操作，并承诺点击链接进入直播间可领丰厚奖金。不明真相的张奶奶就此走进不法分子精心布置的骗局。

“他们说什么充值打赏，要我刷礼物，第一次点了100，第二次又点100……”张奶奶说，她在直播间前后共投入了4000多元。

了解事情的来龙去脉后，民警判断这是一起典型的“收藏品回收”骗局，如果任其发展，受害人或将面临该团伙更多圈钱套路。民警立刻告知张奶奶其中的利害，帮助她完成部分止付工作，避免遭受更大损失。

“被主播的精心包装所欺骗，看直播的老人会认为‘事业做这么大的老总不可能骗我’，随后一步步落入圈套。”民警说。

套路二：“高回报”诱导谋取非法利益

以“高回报”诱导他人来谋取非法利益，是此类骗局的惯用伎俩。

办案民警介绍，除了本案中张奶奶遇到的“高价回收古董”骗局，

骗子可能盯上你家老人直播诈骗需警惕



假扮“孝孙”专骗老人养老钱

“他们说什么充值打赏，要我刷礼物，第一次点了100，第二次又点100……”张奶奶说，她在直播间前后共投入了4000多元。

了解事情的来龙去脉后，民警判断这是一起典型的“收藏品回收”骗局，如果任其发展，受害人或将面临该团伙更多圈钱套路。民警立刻告知张奶奶其中的利害，帮助她完成部分止付工作，避免遭受更大损失。

网络直播背后的“局中局”

有些主播还会通过剧本演绎或“一夜暴富”等话术引诱老人入局，以捡漏、升值等噱头，诱导老人购买大量假古董玉石等名不副实的商品。

套路三：中奖“小惠”变“大坑”

电视时代的“幸运抽奖”骗局，近年来也“改头换面”在网络直播间蔓延。

办案民警介绍，糯良边境派出所不久前破获了一起诈骗案，受害人王阿姨在看直播时收到私信，称其抽中直播间幸运“福袋”。王阿姨提供联系方式后，收到了“奖品”抽纸；不久后她再次“中奖”，又收到了小礼品。但在她第3次“中奖”时，“工作人员”引导其注册某领奖平台套取个人信息和验证码，最后损失1.6万元。

老人上网如何“避坑”

办案民警表示，随着互联网技术快速发展，一些不法分子利用老人对新技术不熟悉构筑起“信息茧房”，在直播间与老人套近乎、打感情牌“下套”，一些缺乏信息辨别能力的老人就在不知不觉中落入陷阱。

“老年群体的网络反诈能力相对薄弱，需要多方合力，让‘数字鸿沟’变成‘护老屏障’。”办案民警说。

近年来，相关部门持续高压严打电信网络诈骗违法犯罪，加强对老年人等弱势群体的制度保护。

最高法、最高检联合发布的《关于办理诈骗刑事案件具体应用法律若干问题的解释》明确，诈骗残疾人、老年人或者丧失劳动能力人的财物的，可酌情从严惩处。

在平台责任方面，《中华人民共和国反电信网络诈骗法》明确了互联网服务提供者的监管义务，比如对监测识别的涉诈异常账号应当重新核验，根据国家有关规定采取限制功能、暂停服务等处置措施；加强对分发平台以外途径下载传播的涉诈应用程序重点监测、及时处置等。

一旦老人遭遇直播间骗局，要怎么维权？

办案民警表示，受害人应第一时间向公安机关报案，越早报案挽回财产损失的几率就越大。报案时，应提供尽可能详细的证据和信息，包括诈骗者的相关信息、诈骗方式、诈骗金额等。

“许多案例中，老人被骗的根源是他们的情感需求被忽视。我们要多关注家中老人的精神生活，帮助他们建立健康社交关系。”办案民警说。

家有一老，如有一宝。破解直播间“坑老”骗局，既需要依靠刚性的打击治理，也需要柔性的情感支持。一方面，要进一步净化网络空间、完善老年人权益保障相关法律法规，让老人安心上网；另一方面，子女要常回家看看、多关心父母，让老人在现实生活中找到心灵依托。温情相伴，才是老人最好的反诈良方。

严勇 白阳(新华社电)

买菜用蓝光笔检测农残靠谱吗

“蓝光笔、紫外线笔，蔬菜安全新守护者。只需轻轻一照，如果蔬菜表面出现蓝光，就意味着蔬菜中可能存在较多的农药残留。”一段时间以来，网络短视频平台上，不少类似的“博主亲测”“良心推荐”广泛传播。用所谓的蓝光笔、紫外线笔测蔬菜农残的方法真的靠谱吗？

食品与健康专家表示，目前我国主要农产品监测总体合格率近98%，正规商超售卖的蔬菜，其农残量是合规且可以放心购买的。而紫外线照射下蔬菜是否有蓝色荧光，并不能作为蔬菜水果是否有农药残留的判定标准。

目前某些网购平台上售卖的蓝光笔，其声称的原理是通过发射特定波长的蓝光来与蔬菜中的物质“对话”，从而达到所谓的检测目的。虽然的确有极少数农药带有荧光特性，

但大多数情况下，果蔬在紫外灯照射下显现出的蓝色荧光，只是蔬菜水果在储存过程中产生的一些荧光物质，如香豆素衍生物，而非农药残留。

此外，荧光物质的多少与蔬菜的新鲜程度有关，越新鲜的蔬菜荧光越少，时间放得越长则荧光越明显。不仅是农产品，纸张、衣服、墙壁、植物等在紫外灯照射下都可能出现荧光斑。

目前，果蔬农残的快速检测方法是中国农业科学院相关团队研发的智能快速检测试剂盒。通过对样品进行简单处理，再结合手机扫描，可在5分钟内完成6种至18种高风险农药残留等的检测。目前，快检技术已被写入新修订的《农产品质量安全法》，已于2023年1月1日正式施行，成为市场监督抽查和行政处罚的重要取证手段之一。

据中国消费网

春笋尝鲜有讲究



调节血脂等保健作用。

那么，春笋怎样吃才更健康安全呢？营养专家提出以下建议：第一，处理要恰当，烹任前要对春笋进行焯水处理，可以去掉大量草酸，预防结石；第二，食用需适量，通常一个人一顿春笋的量不要超过200克(约半根)；第三，搭配要适当，春笋不要和富含钙的食物(如菠菜、海鲜等)一起大量食用。

张沼坤(据《泉州晚报》)

清明时节阳气升 健脾祛湿畅情志



中医专家介绍，清明时节阳气渐升，北方地区昼夜温差大，气候干燥，而南方地区降水增多，空气湿度较大，易诱发多种疾病，养生防病应注重顺应天时，疏肝健脾，祛湿邪，畅情志，以促进人体阳气的生发与舒畅。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏介绍，清明时节，人体的阳气处于上升、向外发散的状态，易生肝火、肝风内动，且湿气易阻碍阳气的正常生发和运行，导致人体气血运行不畅，还可能使人体的抵抗力下降，容易诱发心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、过敏性疾病等。

“湿气易影响脾胃的运化功能，导致消化吸收能力下降，因此，饮食宜增甘减酸，多吃健脾祛湿食物。”中国中医科学院西苑医院心血管二科主治医师刘蜜说，可将山药、薏米、白扁豆、芡实等煮粥或炖汤食用，以健运脾胃；适当食用芹菜、菠菜、荠菜等具有疏肝理气作用的食物，帮助缓解情绪压力；避免过多食用生冷、油腻、辛辣刺激性食物，以防损伤脾胃阳气，加重体内湿气。

在起居、运动和情志方面，刘蜜建议：早睡早起，保证充足睡眠，以养藏体内阳气；根据天气变化及时增减衣物，避免受寒感冒，遇“倒春寒”气温较低、风大时老年人宜适度“春捂”；选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等运动增强体质，强度以微微出汗为宜，以免耗伤阳气；避免情绪波动过大，可通过踏青、赏花、听音乐等方式来舒缓情绪。

一些中医药适宜技术也有助于养生保健。专家提示，艾灸足三里、中脘、关元等穴位，可以调节脾胃功能、和胃健脾或培元固本；按摩迎香穴能够预防和缓解过敏性鼻炎，按摩内关穴可帮助调节情绪、缓解心悸等；选用藿香、佩兰、陈皮等中药以开水冲泡代茶饮，能够化湿解表、理气健脾。

田晓航(新华社电)

冠状动脉植入支架后怎么还会变窄

受饮食结构变化、生活压力增大、运动不足，以及免疫系统紊乱等因素影响，冠心病的发病率正在逐渐上升，且呈现年轻化趋势。目前，冠状动脉支架植入术(PCI)是治疗冠心病的有效手段之一，但某些患者术后仍然可能出现血管再度狭窄的现象，即冠状动脉支架再狭窄(ISR)。这种情况是什么原因造成的？又能否避免呢？

哪些原因易导致冠脉支架再狭窄

临床上，导致冠状动脉支架再狭窄的原因复杂多样，常见的有以下3种：

患者 血管病 变情况特殊

冠状动脉钙化病变使血管壁变得非常坚硬，导致植入的冠脉支架难以完善扩张；分叉处的病变及开口(血管起始段与主干血管连接的部位)的病变位置较为特殊，血管结构的复杂性导致支架难以完善覆盖这些区域；小血管病变不容易找到匹配的支架，而长病变(血管病变范围较大)提供了血管内瘢痕组织增生的机会，这些情况都会增加支架再狭窄的风险。另外，对于接受过慢性完全闭塞手术或者心脏血管搭桥术的患者而言，由于血管的内膜及结构均发生了变化，出现支架再狭窄的风险也较高。

慢病因素 影响手术效果

糖尿病尤其是血糖控制不佳的患者，容易出现血管内膜增生；高血压和高脂血症尤其是血压和血脂控制不佳的患者，血管长期受到压力和血管内脂质的攻击，会加速动脉粥样硬化的进程；慢性肾脏病患者由于肾功能受损，体内毒素积聚，血管的状态会变差，这些慢性病因素增加了支架

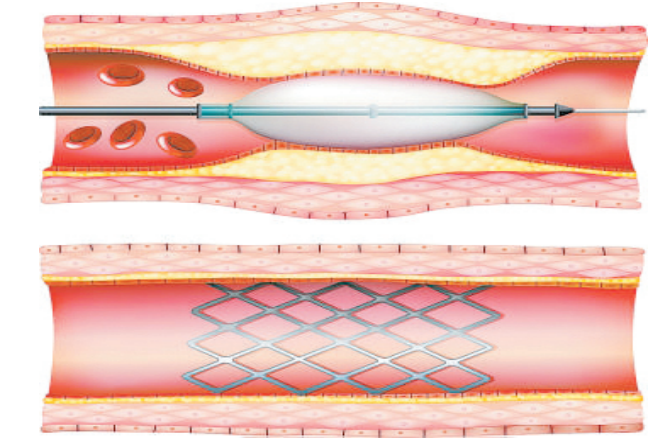
再狭窄的发生率。此外，高龄和肥胖也可诱发支架再狭窄。

与 支架类型 和植入水平相关

金属裸支架就像是一个没有“保护层”的小金属网，撑开堵塞的血管后，虽然能暂时疏通血流，但因为它没有药物来控制血管内的修复反应，容易刺激血管内膜增生，增加再狭窄的风险。不过，随着药物涂层支架的更新迭代，支架再狭窄的发生率已明显降低。

另外，支架在植入时如果膨胀不完全或者贴壁不良，也会导致支架和血管壁之间出现空隙，影响血流，导致血管再次变窄。部分患者对支架表面的聚合物产生过敏反应，会引发炎症，影响血管健康。因此，合理选择支架类型、确保精确植入对减少支架再狭窄的发生至关重要。

少数情况下，风湿免疫性疾病会引起冠状动脉慢性炎症，进而影响血管壁的结构和功能。当风湿免疫性疾病患者出现心血管事件时，给已发炎的血管中植入支架，炎症反应可能导致血管壁增厚、组织增生，如不及时控制这种免疫活跃的炎症状态，患者便会反复出现支架再狭窄，带来灾难性的心血管事件。



如何降低术后再狭窄发生风险

根据冠心病的严重程度，确有必要实施冠状动脉支架植入术的患者，应积极接受手术干预，以延缓病情发展。但考虑到冠状动脉支架再狭窄发生的可能性，建议从3个方面做好准备，尽量降低其发生风险。

做好健康管理 与症状监测

冠状动脉支架植入术后，患者需采取健康的生活方式，促进疾病的康复和预防并发症，如低盐、低脂饮食，以减轻心血管系统的负担；合理控制体重，避免肥胖给心脏带来额外压力；保持情绪稳定，避免情绪剧烈波动对预后造成不良影响等。同时，患者需密切关注身体的反应，特别是活动后出现胸闷、胸痛、前胸有压迫感、气短或心慌等不适症状持续超过30分钟没有明显缓解时，应立即前往医院就诊。

遵医嘱规律药物治疗

患者术后应遵医嘱规律使用抗血小板药物，防止血栓形成和血管内壁增生，定期监测血压、血糖及

新手爸妈需关注原始反射

当新生儿用手紧握你的手指，或是张嘴觅食，或是蹬腿挥臂、手舞足蹈时，你可知道，这些与生俱来的“小动作”，是人类发育的“生命密码”——婴儿原始反射。

原始反射是什么？蕴含着哪些能量？新手爸妈为何需要关注？

“原始反射是新生儿出生后，在一定刺激下某一组神经通路发生的反应。它是先天性、无意识的动作反应，由脑干和脊髓等低级神经中枢控制，无需学习即可触发。”儿科医生说，这些反射在婴儿的早期生存和发育中起关键作用，会随神经系统成熟逐渐消失。通常来说，孩子出生后3至6个月，这些原始反射便逐渐消失，进而被高级脑区发育后的自主运动取代。

原始反射约10种，包括觅食反射、吮吸反射、拥抱反射、握持反射、屈体侧弯反射、踏步反射、紧张性颈反射等。每一种反射情况，都是婴儿神经系统发育的重要信号。

例如，用手指触及新生儿面颊或口唇时，其出现转向同侧类似于觅食的动作，称为觅食反射；当乳头触碰新生儿下唇时，可诱发其吮吸反射。这类反射出生时自带，是新生儿的生存本能，在4至6月龄时随着婴儿自主进食逐渐减弱消失。

又如，用手指或者铅笔触及新生儿手掌时，会被其用手握紧，刺激足底也有类似反应，这就是握持反射。

总之，冠状动脉支架再狭窄是一个复杂的过程，与患者的临床病史、支架类型和是否存在风湿免疫性疾病等密切相关。虽然介入治疗技术在不断发展，但支架再狭窄的风险仍然存在，早期识别高风险患者，制定个性化治疗方案，进行有效的药物治疗和定期检查，可以显著降低支架再狭窄的发生率，提高患者的生活质量。

据京报网

新生儿的握持反射十分有力，部分新生儿可用手握紧检查者的手使自己整个身体悬挂。握持反射在3个月后会逐渐由主动的抓握动作替代。值得关注的是，严重脑损伤、肌张力异常增高的新生儿或婴儿，握持反射会过强。

原始反射以独特的方式参与构建宝宝的运动、认知与社会情感发展系统。家长通过观察和利用婴儿的原始反射，不仅能了解孩子的神经发育状态，还能在日常互动中促进其成长。医生对家长提出以下建议：

做好宝宝的健康筛查。家长应在儿保体检时主动询问医生原始反射检查结果并学习简单的家庭观察方法，例如轻触掌心观察握持反射等。发现异常时，避免自行判断，及时转诊至儿科神经专科。

建立宝宝的发育时间轴。记录关键反射的出现与消失时间，对比双侧对称性，例如轻触婴儿左右手掌，观察抓握力度是否一致，单侧反射弱可能提示臂丛神经受损或锁骨骨折等疾病。也要关注反射强度变化，例如吮吸反射方面，若从有力吮吸突然变得无力，需排查宝宝感染等的可能性。

通过抚触与按摩，激活神经通路。如进行足底按摩，轻划婴儿足底，促进下肢感知觉发育。进行手掌按摩，用拇指按压婴儿掌心，缓解握持反射过强导致的肌肉紧张。

据人民网

哪些人更易“青筋凸起”

有的人在手背、手臂能看见明显的青筋，有的人却几乎看不到血管踪影。如果一个人皮下脂肪较少，如体形瘦削或经常健身，静脉血管会更容易被看到；而皮下脂肪较厚的人，脂肪层就像一层“隔

板”，让静脉不容易显露出来。年轻人的皮肤弹性好，紧致而有厚度，即便血管稍微凸起也不明显；但随着年龄增长，皮肤逐渐松弛、变薄，静脉失去遮挡，就会显得更为突出。

据《健康咨询报》