

生活广角

孩子在家 煤气出“问题”咋办?

暑假来了,大多数孩子将在家中度过暑期,保证家用煤气安全非常重要。那么,孩子在家时,煤气出“问题”怎么办呢?

云南省红十字会卫生救护培训中心专家介绍,家长应教会孩子,如果发现家里煤气泄漏,严禁在现场开启任何电器的开关,严禁打电话、点火,以免产生火花而引发爆炸;应用湿毛巾捂住口鼻,迅速撤离。

如果遇到煤气中毒的病人,应立即打开门窗通风透气,或迅速想办法将其抬到通风的地点,松开衣领、裤带,保持其呼吸道通畅,但要注意保暖防止感冒;并马上到安全地带拨打“120”急救电话,或迅速想办法将病人送往医院抢救。

另外,要提醒孩子,在使用煤气热水器沐浴时,一定要注意开窗通风。



严禁在现场开启任何电器的开关,严禁打电话、点火,用湿毛巾捂住口鼻,迅速撤离。

相关链接

安全用电也不能忽视

暑假期间,孩子在家除了要注意安全使用煤气之外,还要学会如何安全用电。

云南省红十字会卫生救护培训中心专家介绍,应让孩子认识了解家中电源的总开关,学会在紧急情况下关闭总电源。

要教育孩子不要用手或铁丝、钉子等金属制品导电物去接触、探试电源插座内部;不要用湿手触摸或湿布擦拭正在使用的电器。电器使用完毕后应断开电源;插拔电源插头时不要用力拉拽电线,否则容易使电线的绝缘层受损造成漏电。

如果发现有人触电,要设法关断电源;或者用干燥的木棍等绝缘物将电线与触电者分开,不要用手去直接救人。

值得注意的是,家长应告诉年龄小的孩子:当遇到有人触电时应呼喊成年人相助,不要自己处理,以防触电。(本组稿件由杨跃萍提供)



拨打“120”急救电话



打开门窗通风透气

饮食新知

孩子们放假吃啥

——精肉、鲜蔬、饺子最营养



饺子



蔬菜

酷热难耐、热浪袭人的暑期日益临近了,家长们最关心的就是孩子一个人在家,吃什么好?既营养均衡,保证孩子成长需要;又快捷方便,让单独在家的孩子也可以自己做出一顿营养餐。

就夏日的营养均衡而言,首先是蛋白质的补充。由于夏季人体营养消耗大,代谢机能旺盛,体内蛋白质分解加快,常处于蛋白质缺乏状态,所以要常吃些富含优质蛋白质的食品,如精肉。除了蛋白质,维生素的补充同样不可忽视。夏天人体对维生素的需要量比普通标准要高一倍或一倍以上,而维生素对提高耐热能力和体力又具有重要作用。因此,在夏季,一定要多吃新鲜蔬菜并及时补充维生素、蛋白质。



如何让放暑假的孩子们吃到营养全面又方便的餐食呢?营养专家认为饺子是很好的选择之一。放暑假的孩子们在家,简单的水煮熟饺子,就可以享受一顿营养均衡的正餐。

此外,营养专家还指出,家长在购买速冻水饺时,一定要仔细选择,劣质的速冻水饺里往往

掺加碎肉、大豆蛋白,不新鲜的蔬菜以及某些添加剂,消费者若在品尝饺子时,吃不出哪里是菜、哪里是肉,这样的饺子就极有可能是卫生不达标劣质水饺,所以消费者在购买速冻水饺时,一定要购买正规厂家的产品。

(张宝峰)

气象信息

未来三天 广西有强降水

据中国气象局网站消息,受冷暖空气的共同影响,未来三天,青藏高原大部、西北大部、华北西部、黄淮西部、江淮大部、江汉、江南、华南大部、西南大部等地有小到中雨或阵雨,其中,甘肃西南部、云南西南部、贵州东部和南部、广西北部、湖南大部、江西大部、福建中北部、浙江西南部等地的部分地区有大雨或暴雨,贵州东南部、广西东北部、湖南中部、江西中部等地的部分地区有大暴雨,上述部分地区并伴有雷雨大风、冰雹等强对流天气。

具体预报如下:

7月3日08时至4日08时,新疆西部、青藏高原大部、西北地区东部、内蒙古中部、东北东部、西南地区、江南大部、华南等地有小到中雨或阵雨,其中,贵州南部、湖南南部、江西南部、福建中部、广西大部、广东北部等地的部分地区有大雨或暴雨,局部地区有大暴雨,上述部分地区并将伴有雷雨大风、冰雹等强对流天气。内蒙古大部有4~6级偏北或偏南风。东南沿海将有6~7级旋转风,台湾海峡将有5~7级西南风。

7月4日08时至7月5日08时,新疆西部、青藏高原大部、西北地区东南部、内蒙古中东部、华北中北部、黄淮西部、江汉、江淮西部、西南地区、江南大部、华南等地有小到中雨或阵雨,其中,贵州中南部、湖南中南部、江西西部、广西大部等地的部分地区有大雨或暴雨,上述部分地区并将伴有雷雨大风、冰雹等强对流天气。内蒙古中东部、东北有4~6级偏北或偏南风。黄海、东海海域将有5~6级风。

健康提醒

6岁前治疗弱视 效果最佳

“儿童弱视在6岁以前被发现,通过适当的弱视康复训练大多数孩子是可以达到健康视力的,如果6岁以后发现,康复的可能性就会大大减少,孩子有可能终身弱视。”这是全国政协委员何伟博士在日前举行的“我眼中的美丽世界”儿童创意彩绘T恤大赛上提出的。

一名叫琪琪的5岁小女孩,有一只眼睛视力仅为0.1,常因为视力不好而跌倒,经专业眼科检查确认为弱视。4个疗程的康复训练后,琪琪目前的视力达到了1.0。

何伟博士说,琪琪是幸运的,因为她的弱视在6岁前被发现,并参加了弱视康复训练,从而拥有了健康视力,如果在10岁以后被发现弱视,那么后果不堪设想。因此,家长要带孩子进行定期的眼科检查,一次小小的眼科检查,可能就会改变孩子一生的命运。

何伟认为,由于儿童时期眼球不断发育,早期发现、早期治疗,特别是学龄前时期进行康复治疗,是弱视儿童恢复视力的最佳方式。

(姜敏 李克瑶)

本版图文除署名外均由本报综合



(李杉 黄翠萍)

三种果蔬别冷藏

夏天气温高,很多主妇害怕新买来的蔬菜、水果在室温下放坏了,就把它们统统放到冰箱里冷藏。但冰箱并不是“保险箱”,有些食物不但不会保鲜,还会加快腐败的速度。

例如,现在大量上市的荔枝,在0℃以下的环境

中放上一天,其表皮就会变黑,果肉就会变味;还有香蕉,在12℃以下的环境贮存,会使其发黑腐烂。黄瓜是夏天最受欢迎的蔬菜之一,但在0℃的冰箱内放三天,表皮就会呈水浸状,失去其特有的风味。

(李惠明)



出游宝典

暑期出游 教你省钱“穷游”

眼下经济不景气,“穷游”又开始火热。近日旅游论坛上关于“哪里的住处最便宜”、“哪里的餐饮又抵又好吃”等“穷游”帖子越来越多,更有不少精明一族开始在网“拼团”,凑齐人数享受跟团、购票、住宿等优惠。据搜索发现,这群“穷游族”中多为刚下火线的高考、中考学子还有即将踏入社会的大学毕业生。

高考、中考结束,毕业游成为学子的当前大事;应届大学生找到“归宿”单位,也开始张罗着上岗前的奖励游。经济能力有限的他们,不约而同加入了“穷游”行列,以各种方式寻找性价比最高的出游方式。不少学生哥们开始通过网上“拼团”享

受团购优惠。就读华南师范大学南海校区的小黄表示,集体出游享受团购优惠,再加上学生证优惠等,可省上好几百元甚至上千元的费用。

据了解,为省钱,入住价格经济便宜的青年旅馆成为“穷游族”的第一选择,而廉价招待所也备受他们青睐。资深“学生驴友”小李对此表示,“旺季时招待所也涨价,有时直接在网吧过夜就算了,才2、3元/小时,起码有瓦遮头。”还有不少“穷游族”曾试过扎帐篷露营。旅游专家提醒,出外旅游尽量选择接近闹区,证件齐全的旅馆。价格实惠的汽车火车也成主要代步工具。

(李杉 黄翠萍)