

科普零距离

栏目|四川省民族科普工作队
协办|凉山州科协



在农村，一些存在溺水隐患的河道、水库和池塘等，多存在安全监管方面的缺失，家长更应该时刻提醒孩子不要去野泳、不要去河边。

防溺水知识要知晓

1.加强对孩子的游泳安全教育，告诉孩子下水前要充分活动身体，防止水下抽筋，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，也不要相互打闹，以免意外呛水。游泳时，如果突然感觉身体不适，如眩晕、恶心、心慌、气短等要立即上岸休息或呼救。若出现抽筋等情况不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

2.如果遇到有人溺水，首先要大声呼救并立即报警，寻找身边的成年人。可向水中抛掷救生圈、木板等漂浮物，或在岸边使用长竹竿和绳子拖拽溺水者，切不可贸然下水救人。岸上抢救时，要让溺水者平躺，头偏向一侧，协助其将口鼻内的水吐出来。如果溺水者已经出现了呼吸微弱或停止



雨季来了！
室内防潮有妙招

SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办：
四川省科学技术普及服务中心

6月份开始，我国大部分地区进入雨季。很多人认为雨季来了，家里就要关门关窗，避免潮气进屋。其实这个做法是错误的，空气不流通更会导致螨虫的滋生。防潮的最重要时段是每天的早晨和晚上，这两个时间段里尽量不要开窗通风。

瓷砖地板：温盐水有奇效。将拖布用温盐水浸泡后拧干拖地，温热的盐水蒸发速度比冷水快，所以地板可以快速干燥，而且食盐里的氯化镁和化钙能够吸附水分，防止水汽在地面凝结。

浴室：洗衣粉有效吸湿。将洗衣粉分装到小袋子里，再在袋子上戳几个小洞，放在需要除湿的角落里，洗衣粉吸水后会结块，但并不影响其去污效果，洗衣时可以使用。还可选择有香味的洗衣粉，能让浴室充满清爽清新的味道。另外，还可多开浴室排气扇。

厨房：晒干的茶叶可除湿。苏打粉、面粉等可以吸收湿气，晒干的茶叶或用过的咖啡渣也有同样的功效。

赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办：
四川省科学技术普及服务中心

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

遗失公告
眉山市东坡区郑凌月庄稼医院营业执照(统一社会信用代码为:92511402MA62J8K10K)遗失,特此公告。
眉山市东坡区郑凌月庄稼医院
2018年7月13日

请本报所刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。

近日,山东两名少年高考后,戏水时不慎被汹涌的黄河水卷走。这样的悲剧让人心痛,然而更让人担忧的是,每到毕业季、暑假,类似的故事总是接二连三。

孩子暑期安全莫大意

暑期安全隐患多

暑假里，孩子们独处的时间多了，户外活动的价格也增多了，同时也是安全事故的高发期。除了防溺水外，以下假期安全注意事项，家长们切莫疏忽大意。

坠楼隐患。7月的一天，浙江杭州一天之内发生了两起儿童坠楼事故。暑期别让孩子独自在阳台玩耍，不要在阳台放置垫脚的东西，以防万一。

居家安全隐患。为了孩子的居家安全，家长可以对家具、电器等进行检查，排除安全隐患；孩子在家时要格外注意用电安全，家长应给电源插座配置插座套，将各类电器的电线整理好，放在电线盒内，防止孩子触电或绊倒；家中的暖水瓶、饮水机等一定要放置妥当，不要让孩子轻易碰到；厨房是烫伤事故多发的场所，家长不要让孩子在厨房玩耍。

户外游玩隐患。暑期在外游玩时，要注意游乐场所、交通出行的风险，另外还要注意防止动物咬伤，每年的5~10月是狂犬病高发期。一旦发生意外，要及时就医打疫苗。

(任民)

书香天府
SHU XIANG TIAN FU

QUAN MIN YUE DU
全民阅读

《我要做好孩子》

黄蓓佳

推荐理由：
此书是一部适合少年儿童和家长、老师共同阅读的长篇小说。从一个叫金铃的女孩子身上，折射了上世纪90年代都市小学生的种种生活况味，对中国学校教育和孩子家庭生活作了深入的描述，语言流畅浅近，在不经意间向社会提出了一系列震聋发聩的社会命题。小说很快被改编为电影、电视剧，广播剧、滑稽戏，其中广播剧和滑稽戏获全国“五个一工程”奖并演出上百场。

YING YANG YU JIAN KANG
营养与健康

栏目协办:四川省营养学会

对成人来讲，每周减轻体重500克左右容易被人体接受。合理的减肥膳食应该是在营养平衡的基础上减少每日摄入的总能量，减肥膳食的基本原则应遵循“膳食平衡金字塔”，同时做到低脂肪以及多吃蔬菜、水果。

“其实并非吃得越少就越减肥。”暨南大学附属第一医院医学博士陈祖辉表示，事实上，如果一个成年女性每天只摄取800千卡的热量，她的新陈代谢就会很快降低，身体因为缺乏必须的能量和营养，变得容易疲劳，皮肤和面色也会暗淡无光。此外，在恢复饮食两三天后，稍稍降低的体重很可能会全部反弹回来，甚至更胖。有些爱美的女士为了减肥而不吃早餐，或者早餐只吃水果。长此以往，可能会事与愿违。因为水果中虽然含有维生素、矿物质及纤维素，这些都是人体必需的物质，但它只含有少部分的碳水化合物及很少的蛋白质，根本无法满足人体



减肥应该循序渐进

然节食了，可是缺乏运动也没有让你消耗足够的热量，这样是不利于减肥的。”据介绍，高效率的有氧运动是公认的最好的减肥运动。跳绳、骑车、步行、跑步、游泳都是绝佳的有氧运动。有氧运动超过20分钟，血液中的血糖基本消耗后，身体就要调动糖原和脂肪作为热源提供能量，所以每次进行20分钟以上的有氧运动训练，对减肥最有效。

陈超刚指出，导致发胖的原因跟什么时候进食也大有关系。他建议，一般情况下，早餐时间安排在早上6点半到8点半；午饭则应在中午12点进行，1点前结束；晚餐最好晚上六七点开始，八点后就不要再吃了。

(全民营养周办公室供稿)

一个上午的代谢需要，反而会加速人体的衰老。进食应遵守“早餐吃得像皇帝，中餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”的三餐定律。规律、有节制的饮食方式，自然就确立了良好的饮食习惯，为减肥瘦身打下基础，如此才会瘦得健康。节食并不意味着远离所有富含脂肪的食物。想减肥绝不是不摄取油脂、糖，而是要适当摄取。

有一种观念认为，只要减少摄入热量，不需要运动也能减肥。对此，中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚指出，节食可能会瘦下来，但无法长时间保持，过段时间又会反弹。“减肥的原理是你摄入的热量要比消耗的热量少，你虽

崇尚科学
CHONGSHANGKEXUE
反对邪教
FANDUIXIAJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会

蔡江林(化名),生于1964年,初中文化程度。上世纪八九十年代蔡江林正值年富力强,他除了耕种自家的3亩责任田,还承包了村里的水塘养鱼,经济收入可观,妻子又贤慧,一儿一女聪明好学,全家生活甜蜜幸福。但是,在1997年后,这个家庭幸福的生活被打破了。

1997年春天,蔡江林在去集镇购买农具的路上,看见一群人在

他因痴迷“法轮功”丢了性命

“练功”,其中有一位是他的初中同学罗肖(化名),罗肖看见了他,大声跟他打招呼,然后对他说:“我们在练‘法轮功’,能祛病健身,而且一人‘练功’,全家受益。”听了同学的话,蔡江林想到自己上个月才检查出患了肝病,每天要吃药花钱,便抱着试一试的心态,在罗肖那里买来了“法轮功”的书籍和光盘。

蔡江林参加了集体“练功”,一段时间后,自我感觉肝部病痛减轻,认为是“练功”得到的好处,于是就更加努力“练功”。周围的人发现蔡江林迷上“法轮功”后,人变了。地里的庄稼长满杂草不去清

理,水稻长虫不去除虫,鱼塘更是疏于管理,家庭收入明显减少,生活变得拮据起来。妻子劝他不要练了,蔡江林大怒,一巴掌打在妻子的脸上,妻子一气之下提出离婚,回了娘家。

国家依法取缔“法轮功”后,蔡江林口头上答应不再“练功”了,但在家仍然偷偷练。妻子回娘家后,家里的两个孩子读书无人管,生活没人照料,学习成绩跟不上,只能辍学。2002年,两个孩子都到外地打工谋生,四口之家,只剩下蔡江林一人。2003年的夏天,由于他小便不通,肚子发胀,不能行走,加上

脸色发黄,被邻居送到县人民医院,经医生诊断为肝癌后期,并从他肚子里抽出大量的积水,医生建议他马上住院治疗,不然就有生命危险。他的两个子女急急忙忙从外地赶回来护理他。但是,第三天的半夜,他偷偷溜回了家。等找到他的时候,他已晕倒在家中,不省人事,子女又重新把他送回医院抢救,可惜病情太重,5天后还是去世了。他苦苦修炼的“法轮功”没能保住他的性命。

这里告诫仍痴迷邪教的人们:“练功”不是治病,而是要命!

(凯风)