

# 赛先生的背影

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

近日,广东省一对母女暴雨天在公交站触电死亡的新闻,引起大家的热议。如今又到雨季,多地进入暴雨模式,如何正确应对雷电天气?我们来看一看。

## 正确应对雷电天气



雷电是日常生活中常见的一种自然现象,它对我们的人身安全有着极大的危害。雨季来临,请大家及时关注气象部门的天气预报,做好相关准备,正确应对雷电天气。

### 室内安全

- 1.雷电来临前,及时更换老化线路。在雷雨来临前,检查用电线路,若老化需请专业人员更换老化的线路。另外,要注意检查漏电保护开关等电器是否正常运行,以及零线或接地线有没有脱落的情况。
- 2.台风天气是一个短时的过程性天气,在强雷雨来临时应关闭电视机,拔掉电源和有有线电视插头,因为一旦电网供电不稳,电压高低变化超过了电视机的额定承受范围,就容易出现不安全的现象。
- 3.雷电天气里,不用太阳能热水器洗澡。太阳能热水器基本上都装在屋顶,很可能引起雷电。
- 4.电闪雷鸣,不用手机更安全。大雨和雷电交加时,应慎用有线和无线电话以及电脑。据介绍,雷雨天气,手机在开机状态下,特别是在拨打电话时电磁波信号较强,容易引

发“感应雷”。  
5.当室外积水浸入室内时,为防止电器设备进水漏电,应及时断开电源总开关。

### 户外安全

- 1.不可在变压器或架空线下避雨。大风有可能将架空电线刮断,而雷击和暴雨容易引起裸线或变压器短路、放电,对人身安全构成威胁。
- 2.不要在紧靠供电线路的高大树木或大型广告牌下停留或避雨。大风一旦将树枝刮断或将广告牌刮倒,就可能将紧靠的电线砸断或搭在电线上。人体一旦接触那些被砸断的电线以及被淋湿的树木或金属广告牌,是十分危险的。
- 3.不要触摸电线附近的树木。现

在很多行道树随着树木的逐年长高,电线已经被树木的树冠包围,且电线经过长时间的摩擦可能存在绝缘层破损的情况,遇到雷雨大风时,树木和线路之间相互碰撞、摩擦,会导致短路、放电。  
4.不要靠近电线杆和斜拉铁线。斜拉铁线的上端离电线很近,在恶劣的天气里有可能使斜拉铁线带电。  
5.不要趟积水。尽量选择没有积水的路段行走,如必须趟水通过,一定要事先保证积水内没有电线落入,避免水体导电而产生的触电事故。如果发现供电线路断落在积水中的情况,千万不要自行处理,应当立即在周围做好记号,提醒其他行人不要靠近,并及时打95598通知供电部门紧急处理。

6.发现有人触电倒地,不能急于靠近搀扶。一旦发现有人在水中触电倒地,必须要在采取应急措施后才能对触电者进行抢救或拨打120请医护人员现场救援。否则不但救不了别人,还可能会导致自身触电。记住不要赤手救人,不要用潮湿的工具或金属物体去拨开电线,须关掉电源或用绝缘器具挑开导线。

7.遇到电线掉落至自己附近,不要慌。这时候应该用单腿跳跃着离开现场,否则很可能在跨步电压的作用下使人身触电。

(星华)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

## 科普在行动

KE PU YI QU XING  
栏目 | 四川省民族科普工作队  
协办 | 凉山州科协

### 夏季身体有“5怕”

炎热的夏天,高温、燥热的天气下,一不留神就容易受到疾病的侵袭。夏季身体最怕的这5件事,你一定要注意。

**喝水最怕快。**由于气温高,出汗多,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,有心脏不适的人群容易出现胸闷、气短等症状。所以,无论何时,喝水都不能喝太快,要少量多次。每次只喝100~150毫升,身体吸收得更好。喝水不能贪凉,温水对身体最好。

**颈椎最怕吹。**夏天有些人喜欢呆在空调房里,如果空调对着颈椎吹,周围的软组织容易产生病变,造成颈部持续痉挛、后酸痛等。加之坐得太久还会造成颈部运动失调,从而使颈椎病的症状加重。提醒大家,室内空调温度最好不要低于26摄氏度;肩背部不要直对着空调;如果空调温度不能自行调节,可以披个披肩,晚上给肩膀做个热敷。

**皮肤最怕过敏。**春夏交替之际是过敏高发的季节,各种细菌、病毒伺机而动。许多人认为过敏

原来自户外,事实上在室内也有很多过敏原。最为常见的就是:厨房里的霉菌、卧室里的尘螨以及阳台上的花粉等。夏天应增加屋内清洁的次数,至少两三天打扫一次;可以使用空气净化器,净化室内空气,清除过敏原。

**眼睛最怕晒。**在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点对眼有益处的食物,比如枸杞、山药、胡萝卜、蓝莓等;避免用手揉眼睛。

**肠胃最怕凉。**夏天是肠道疾病的高发期,细菌、病毒、不洁食物等都是引发胃肠疾病的原因,例如未经彻底煮熟的虾、蟹等海鲜,没洗净的凉菜、水果,已变质的食物等。请大家尽量少吃太凉的东西,如冰镇饮料,尤其早晨起床时和晚上临睡前;空腹或饮食不规律都会损伤胃黏膜;吃凉拌食物时,不妨加点姜,可以暖胃、杀菌。(钟气科)

## 健康减肥 合理选择主食

范志红



栏目协办:四川省营养学会

要健康的减肥,比较合理的膳食结构是什么样的?对于减肥的女性来说,一天应该摄入多少主食,在品种选择和搭配,以及烹饪方式的选择方面有哪些讲究呢?学会聪明的吃主食,让你减肥更轻松。

健康的减肥,要减少的只是油脂、甜食和精白米饭,而不是拒绝一切碳水化合物食品。合理选

择主食,可以既减少一餐中的能量(卡路里),又增加营养素供应,同时还不会带来饥饿感。研究发现,那些柔软精白的白面包、白馒头,那些白米饭和白米粥,还有各种饼干、甜点、甜饮料,都属于让人吃了不容易饱,吃过之后又容易饿的食物。它们不仅营养价值低,还让人很难控制食欲。这样的食物,自然对于控制体重非常不利。流行病学研究发现,与经常吃粗粮的人相比,吃精白谷物多的人,随着年龄的递增,体重日益增加的机会更大。

减肥期间,主食的摄入量的确需要适当减少,但并不意味着一口不吃,建议体力活动较少的女性减肥期间每天吃3两粮食(1两粮食大约相当于半碗米饭的量)。可是主食少吃又会饥饿,怎

么办?这就在食材上打主意了。摄入同样多的淀粉,同样多的能量,把主食的食材换成豆类、粗粮和薯类,效果就会大不一样。一系列研究表明,用淀粉豆类替代一部分精白米面,可以大大提高饱腹感,让人吃了之后不容易觉得饿。比如说,喝一大碗白米粥,2小时都不到就会饿;而喝同样一大碗红豆加燕麦煮的粥,干物质一样多,却能坚持到4个小时。吃一个100克白面粉做的白馒头,根本不觉饱;而吃一个80克全麦粉做的全麦馒头,饱感会比100克面粉做的白馒头更强。从营养素角度来说,吃这些豆类、粗粮做的主食,按同样多淀粉量来计算,所含的维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、钾、镁等营养素,都是白米饭的好几倍。

对于那些主食摄入量的人来说,特别是甘油三酯已经升高的人,或有脂肪肝的人,更要注意控制精白主食的数量。一方面用粗粮、豆类、薯类来替代部分精白主食,另一方面还要多吃蔬菜,来填充食物体积,提高饱腹感。

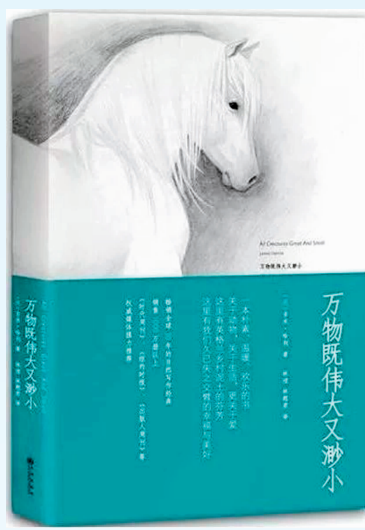
(作者系中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授)



## 书香天府 全民阅读

### 《万物既伟大又渺小》

[英]吉米·哈利 著



#### 推荐理由:

这本书写的是一个兽医的故事。在这本书里,你会发现,兽医其实并不轻松——他要在半夜帮母牛接生,要在雪夜爬山给小牛治疗感冒,还要面对专踢人要害处的老牛、狡猾又强壮的家猫……但你不会在这本书里读出任何不满和抱怨,反而是温暖和有趣。作者怀着满腔的热情去拥抱生活,并将其优雅地表现于笔端,带给读者同样的感动与欢乐。

## 脱离邪教后我重新入党



栏目协办:四川省反邪教协会

弯路,但在各级党组织的关心下,我重新找回了自己,重新加入了党组织,实现了我生命意义上的又一次重生。

1995年的一天,一位同事神秘地对我说:“你知道有种叫‘法轮功’的功法吗?能祛病健身,修炼好了还能‘圆满’。”听了她的话,我抱着试试看的态度,参与其中,并要了一本“法轮功”的宣传手册。刚开始,我还觉得书里面讲的有点神乎其神。但慢慢的,随着“做好人”“成佛成道”等字眼的频繁出现,像中了邪一样,我也变得深信不疑。经过一段时间有规律的锻炼和其他

功友的暗示,我感觉精神状态好像真的好多了,我就愈发痴迷。国家依法取缔“法轮功”后,我非常不理解,联系“功友”一起去静坐。由于扰乱社会秩序,我受到了法律的制裁。后来,经过社会各界不懈帮助,我逐渐认识到了邪教“法轮功”的本质和社会危害,意识到自己犯下了严重错误。

认识到错误后,我主动参与到街道反邪教的工作中去,现身说法,做其他“法轮功”痴迷人员的帮教工作,先后帮助50余人脱离了“法轮功”的毒坑。同时,“必须要为自己的心灵寻找一个新的生命支

点,我要重新入党!”成为我脑海中挥之不去的强烈想法。2003年,在我49岁生日的这一天,我将一份饱含真情和强烈愿望的入党申请书交到了单位党组织。单位党委对我重新入党的请求非常重视,后经党委研究,2008年7月11日,批准我正式成为中国共产党的一名预备党员。重新入党后,我更加珍惜共产党员这个来之不易的称号,努力工作,报答各级组织对我的信任和厚爱。2011年从单位退休,但我退而不休,经常参加社区里的一些公益性工作。现在,我还是一名反邪教志愿者。(凯风)



请本报刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。