



2024年春运已拉开序幕,您是否已迫不及待踏上归家路?这份安全提示请收好,祝您一路平安。

乘坐客车、飞机和自驾的安全提示



春运是人员流动最频繁的时期,也是安全事故高发的时期,这份安全指南请收好。

列车篇

1.不要携带易燃易爆品上车。

不要携带汽油、酒精、油漆等易燃易爆品上车,防止发生意外。

2.要提高消防安全意识。

不要认为消防安全“事不关己”。如果发现所在车厢存在安全隐患,要

积极向列车工作人员举报、说明。

3.注意逃生出口。

上车后,要熟悉列车消防设施位置和逃生出口位置,并清楚自己所处的位置,做到意外发生时“求救有门”。

4.发生火灾头脑保持清醒。

若所乘坐的车厢起火,千万不要惊慌,要积极配合列车工作人员做好火灾处置,并在乘务人员疏导下有序撤离。

客车篇

1.乘坐正规车辆。

乘坐客车时,注意到正规客运站,切勿乘坐私揽客源、无营运资质的非法营运客车,不要乘坐超员和违规载货的营运客车,乘坐客车务必系好安全带。

2.发生意外迅速逃生。

不要贪恋财物,尽量从车门处逃生。如果车门不能及时打开,可以打开车门上方应急窗的盖子,然后转动应急窗。

3.掌握安全锤使用方法。

紧急情况下,乘客可用“安全锤”击碎侧窗玻璃逃生。万一找不到安全锤,可用重物、皮带或高跟鞋猛击玻璃四周。

4.及时开启天窗。

旋转车顶天窗上的红色扳手,能将天窗打开,从而迅速逃生。同时,大部分客车都在车厢后部设置了逃生门和逃生气窗,坐在车厢后部的乘客可就近打开这两个通道逃生。

飞机篇

1.遵守乘机规定。

乘客应自觉遵守关于禁止吸烟和禁止携带违禁物品等规定。

2.熟记紧急出口位置。

乘客在登机后要熟记起飞前的安全指示,各种不同机型的逃生门位置都不同,牢记最近的紧急出口位置。

3.听从空乘人员指示。

发生紧急情况时,千万不要惊慌,保持冷静听从空乘人员安排。

自驾篇

1.提前规划行程。

驾车返程及时关注天气预报,提前做好返程时间和路线,尽量避开返程高峰,保证充足休息,尽量减少夜间驾驶,切莫疲劳驾驶。

2.做好车辆检查和保养。

车辆在长途出行前的检查和保养必不可少,避免车辆在行驶途中出现故障,切忌“带病”上路。

3.安全驾驶。

不要疲劳驾驶,长途自驾要保持精力充沛。驾车出行,请集中精力,不要超速行驶,不要接打电话、抽烟,严防分散注意力。

4.配置车载灭火器。

车上应该备好车载灭火器,便于处理自然等紧急情况。如果车辆火势失控,千万不要盲目扑救,要及时拨打119,并立即撤离到安全地带,防止车辆爆炸造成二次伤害。(任民)



肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

上期,我们讲了肿瘤患者在治疗中常遇到的几种放疗方法以及治疗后身体带“辐射”的可能性。那除了放疗方法外,在日常就医中还会有检查或者治疗项目可能让患者带有“辐射”呢?

做放疗,身体会带着“辐射”吗? (下)

碘 131 治疗

碘 131 治疗属于核医学范畴,主要是作用于甲状腺病变的患者。不同于碘 125 粒子植入,碘 131 主要是通过服用放射性药物来进行治疗。碘 131 半衰期约 8 天,在服用碘 131 后,短期内患者的确像“行走的放射源”,会给身边的人带来辐射,因此需要隔离 2 周左右。若身边有孕妇或 10 岁以下儿童,应在 40 天内尽量避免近距离接触。

PET-CT

PET-CT 又称正电子发射计算机断层显像,这个检查目前应用较广的显

像剂中含有的放射性元素为氟 18。有研究对刚刚做完检查的患者周围 1 米半径的人群进行检测,发现接触检查患者 30 分钟约等于乘坐 1 小时飞机所带来的辐射。该元素的半衰期约 110 分钟,因此在进行常规 PET-CT 检查 10 小时后,对身边人带来的“辐射”就很小了。

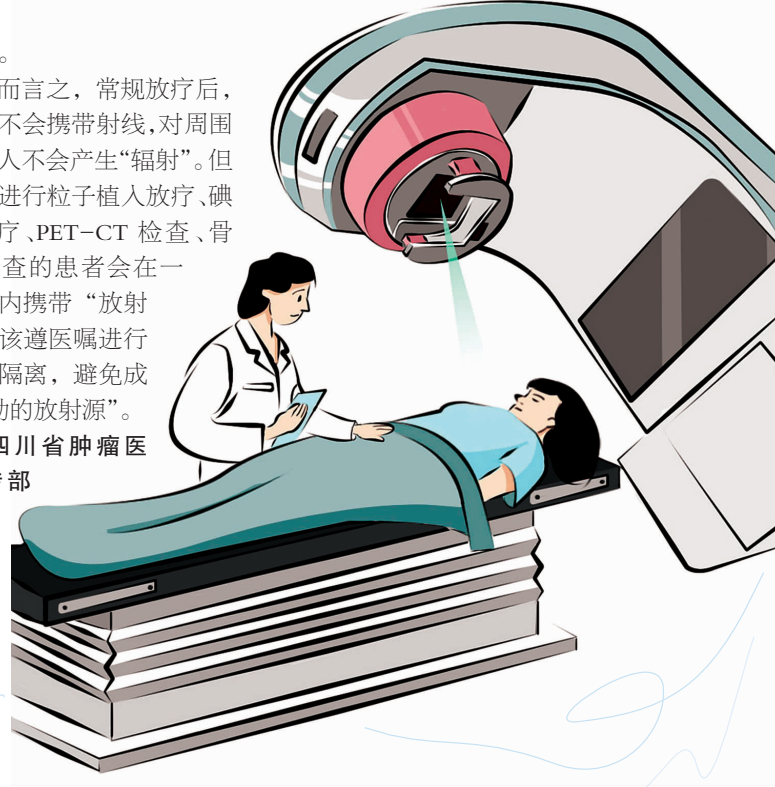
骨扫描

骨扫描又称全身骨显像,是鉴别恶性肿瘤是否发生骨转移的常用检查方法。进行骨扫描时注射的显像剂含有的放射性成分为锝-99m。半衰期为 6 小时,注射 24 小时后,0.5 米半径以外接触者受到的辐射基本安全。对于孕妇、婴幼儿等则建议避免 36 小时内的近距

离接触。

总而言之,常规放疗后,患者并不会携带射线,对周围接触的人不会产生“辐射”。但是部分进行粒子植入放疗、碘 131 治疗、PET-CT 检查、骨扫描检查的患者会在一定时间内携带“放射性”,应该遵医嘱进行适当的隔离,避免成为“移动的放射源”。

(四川省肿瘤医院宣传部 供稿)



我的健康我做主

科普进行时

心慌会引发猝死? 有些心慌不必担心

孕妇熬夜危及胎儿

研究发现,长期熬夜的准妈妈生下的宝宝比作息正常的准妈妈生下的宝宝智力发育迟缓两倍之多,在学龄阶段会表现出注意力不集中、多动等情况。如果准妈妈长期熬夜会导致内分泌失调,子宫内部环境也会有所改变。胎儿没有一个良好的生长环境就会造成发育迟缓等现象的出现。

(据《保健时报》)

肠胃不好,做菜先焯水

蔬菜属于植物性食品,有坚韧的细胞壁,其中富含未经软化的纤维,有些蔬菜还含一定量的抗营养物质,如草酸,它们对肠胃都有一定的刺激作用。蔬菜经过焯水后,纤维得到软化,一些抗营养物质也会被去掉,焯水后的蔬菜对肠胃的刺激作用会减小。因此,即使是能生吃的蔬菜,肠胃不好的人最好也不要生吃。(据《医药养生保健报》)



心慌是我们经常会遇到的一种身体不适的表现。可以表现为“心脏突突跳得特快”,可以是“心脏空空的”,还可以是“感觉胸口窝发慌”,或是“浑身筛糠、坐立不安”等。特别是冬季,心脑血管病高发,再叠加心慌,更是让人“慌”。别急,医生告诉你,有些心慌不必担心。

猝死往往是心梗闹的

心慌到底是不是很严重的心脏疾病,会不会出现猝死?好多心慌的患者会有这样的担心。

实际上心源性猝死的大部分原因往往是急性心肌梗死,俗称急性心梗。急性心梗一般是供应心脏血供的冠状动脉发生了急性闭塞导致的,而心慌则是负责刺激和维持心脏跳动的电学的改变。两者截然不同。所谓电学导致的心慌是不是很严重?相比较急性心梗,导致心慌的疾病则要轻很多。想要了解心慌的危害,就要知道心慌的时候心脏发生了什么改变。

心慌的感觉,来源于心跳的速率和节律的改变。例如心跳得特别快、特别慢、跳得不整齐等都会导致心慌。三种情况中,有的快速率的、不整齐的心跳是不必担心的。

这种心脏突突跳没大事

首先,有些快速的心跳是生理性

的,不用担心。比如学生在考试时精神十分紧张、爬山时十分用力、生气时十分恼火,这些情况都会导致一个结局,即交感神经兴奋。人体的各项活动受到交感、副交感神经系统的精细调节,而达到一个平衡。交感神经兴奋会令人出现心跳快、呼吸快、血压高等表现;而副交感神经兴奋则是恰恰相反,令人心跳慢、呼吸慢、血压下降等,例如睡眠状态。

有时,夜里做一个噩梦,惊醒时心跳也是非常快的,那时候因为梦中身体处于极度的交感神经兴奋状态。这些情况下的心跳快,是人体为了适应环境、身体功能的需要而做出的适应性调节,当不再紧张、不再生气时,心跳自己会好的。若是强制用药把心跳压下来,反而不好。

凡是生理原因造成的交感神经兴奋,导致的心跳加快或者早搏样的快速性心律失常,均不必担心。

这种情况可酌情吃点药

除了生气、紧张等情绪因素外,饮酒、茶、咖啡等兴奋性的饮品也会导致交感神经兴奋,从而引起心慌。这些情况属于生理性因素,即食物或饮品影响所导致的,一般情况下不必担心,没有必要用药。

有些患者从来不饮酒,偶尔饮

酒导致的心慌可能会持续很长时间,一直不太舒服,这种情况可以在医生的指导下,适当用一点抑制交感神经递质的药物。

有些心慌病根不在“心”上

有一些情况是病理性的,但疾病本身不在心脏,而是全身其他系统的问题。如,糖尿病患者出现低血糖时会表现为心跳快导致的心慌,以及有手抖、出汗等不适症状,此时也不是简单地降低心率,而是解决低血糖,可以服用巧克力、糖块、饼干等高糖食物,可以很快改善心慌现象;颈椎病也会导致心慌,表现为较长时间的伏案作业或者颈部突然受力时出现的心慌、头晕、出汗、恶心,甚至伴有胸闷等,此时也不必急着用降低心跳的药物,而是改善颈部的状态,可做仰头长啸、隔墙看戏等动作,或者做肩部肌肉的运动,改善附着于颈椎的肌肉的力量分布;贫血也会引起心慌,首先表现就是心跳加快,往往伴有活动后气短、胸闷,此时需要做血液检查才能确定。此外,甲状腺功能异常也会导致心慌。

需要提醒大家,在排除上述各因素后,仍有找不到原因的心慌,应该及时到医院就诊,查找原因。针对病因进行治疗,才是最关键的。

(钟光珍)

科技前沿

以昆虫为模型 迄今最轻快全功能机器人制成

据物理学家组织网近日报道,美国华盛顿州立大学科学家以昆虫为模型,开发出一个迷你虫子和一个迷你水龟。它们的体重分别为 8 毫克和 55 毫克,且都能以每秒 6 毫米的速度移动。研究团队在国际智能机器人与系统会议上报告称,这是迄今已知最小、最轻且运动速度最快的全功能微型机器人,未来有望用于人工授粉、搜救、环境监测、微型制造或机器人辅助手术等领域。

研究团队指出,这两款微型机器人的“秘密武器”是使其移动的微型致动器。借助新的制造技术,他们将致动器小型化到重量不足 1 毫克,是迄今已知为微型机器人开发的最小、移动速度最快的致动器。

这种致动器使用的材料是形状记忆合金。这种材料在加热时会改变形状。与移动机器人一般使用

的电机不同,这些合金不包含任何移动部件或旋转部件。

研究人员表示,这些合金的机械性能非常好,超轻致动器的开发为微型机器人研发开辟了新的领域。

最新机器人配备的致动器由两条直径为千分之一英寸的微小形状记忆合金线制成。只需少量电流,就能很轻易地加热或冷却电线,使机器人以每秒 40 次的速度拍打鳍或移动脚。在初步测试中,该致动器还能举起 150 倍于自身重量的重物。与其他机器人移动技术相比,最新技术只需非常少量的电力或热量就能使机器人移动。

研究团队希望接下来复制另一种昆虫,并在此基础上开发出一种可在水中移动的机器人。他们还致力于用微型电池或催化燃烧,使机器人完全自主行动,而不受电源的影响。(刘霞)

崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

2024年四川省春节期间反邪教 警示宣传教育活动在乐至启动

近日,四川省 2024 年春节期间反邪教警示宣传教育活动暨资阳市“反邪春风进万家”示范活动启动仪式在资阳市乐至县举行。省委政法委副书记封安宣布活动启动并讲话。

封安指出,邪教是影响国家和社会稳定的重大隐患,是侵害群众生命财产安全的社会毒瘤。资阳在乐至示范开展“反邪教明白人”培育工程,有效解决了反邪教“最后一公里”难题,为推进反邪教治理体系和治理能力现代化建设提供了优秀案例和先进经验,此次活动在乐至举办,既是对“乐至成效”的肯定,也是对“资阳经验”的推广。他强调,各级党委政法委、科协和反邪教协会要切实提高政治站位,有效整合各种积极因素,抓住春节期间节庆活动较多、返乡人员集中、走亲访友密集等特点,将反邪教警示宣传教育与“三下乡”、新春文化民俗

活动等有机结合,拓宽形式路径,丰富内容载体,打造特色亮点,进一步筑牢全民反对邪教思想防线,厚植全社会反对抵制邪教的土壤。

启动仪式现场,为 9 名乐至县首届优秀“反邪教明白人”代表进行了颁奖,成都、德阳、遂宁、资阳等四市八县(市、区)反邪教协会共同签订反邪教区域协作协议,宣读了《全民反邪教倡议书》,举行了“反邪齐参与,你我共同行”宣誓活动。启动仪式结束后,还举行了反邪教文艺汇演、反邪教书画创作及作品展示等反邪教警示宣传教育活动。

省委政法委、省反邪教协会、省文艺志愿者协会相关负责人,成都市、德阳市、遂宁市、资阳市四地 8 个县(市、区)相关负责人以及乐至县相关领导,各乡镇(街道)、县级相关部门负责人,群众代表等参加活动。(和谐天府)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。