

暑期安全“九字原则”：

看住了 管好了 用对了



儿童青少年意外伤害防护，可概括为“看住了，管好了，用对了”九字原则。通过实施有效的干预措施预防，可有效降低意外发生概率。

溺水防护：筑牢“生命线”的三道防线

溺水，是暑期孩子意外伤害的“头号杀手”。孩子们天性爱玩水，对水域的危险认识不足，很容易在不经意间陷入危险。家长可从以下3个方面构建“防护网”。

1.有效看护
保持“一臂距离”内的密切监护，

明确指定责任人，避免多人看管时的责任真空。针对不同年龄段孩子，重点防范有所不同：

- ◎1~4岁幼儿：防范家中水桶、浴缸等容器的溺水风险；
- ◎5~9岁儿童：警惕水渠、池塘等野外水域；
- ◎10岁以上青少年：强调开放水域风险。

2.辅助设备
◎配备实时定位的智能可穿戴设备，当孩子进入危险水域时自动预警；
◎游泳时穿戴符合安全标准的救生衣，低龄儿童使用浮力臂圈（禁用充气玩具）。

此外，提醒孩子要远离水库泄洪区、暗流区及水草密集水域，禁止在泳池推搡打闹。同时，让孩子系统学习仰漂自救等基本技能，培养危险预判能力。

交通出行安全：系好“隐形安全带”

道路交通环境复杂，儿童青少年的道路安全保障可从行为规范与使用安全装备双管齐下。

- 1.教育儿童不在停车场、车辆周围玩耍，牢记“不在车前跑、不在车后留、不在车边站”原则。
- 2.过马路“停、看、过”三步法。

- ◎停：在安全位置暂停；
 - ◎看：观察信号灯与车辆动态；
 - ◎过：匀速行走并持续观察环境。
- 3.正确使用安全装备。
◎骑自行车(年满12周岁)或电动车(年满16周岁)时佩戴3C认证头盔；
◎夜间出行穿反光衣物；
◎乘坐汽车需使用符合身高的安全座椅（置于后排，禁用副驾驶）。

跌落伤防护：构筑“立体防护网”

防止意外跌落，家长可从环境改造与培养安全意识双重入手：

- 1.居家环境**
◎窗户、阳台安装合格防护栏，移除窗边可攀爬物品；
◎楼梯口加装安全门，地面防滑且保持干燥。
- 2.高危行为禁令**
禁止攀爬屋顶、施工脚手架等设施，避免跑酷等未经训练的高风险活动。
- 3.安全意识培养**
提升孩子安全意识，强调行走时不使用手机或耳机，养成观察环境的好习惯。

烫伤触电防护：细节决定居家安全

- 1.热源管理。**
厨房安全：远离炉灶；热饮、汤锅等放置于孩子无法触及的稳固平面；锅具手柄朝内；避免怀抱儿童处理高温食物。
浴室安全：热水器温度调至≤45℃，洗澡前用手试温。
日常防护：使用防烫饮水机；移除桌布，防止桌上高温物品倾倒；高温电器断电后及时收纳；插座加装安全塞；教育年幼孩子不要触碰电源。

- 2.禁止孩子私自拆卸家里电器。

隐蔽伤害防护：预防胜于救治

- 1.误服风险**
儿童易误服电子玩具中的纽扣电池，家长需定期检查玩具电池，并用胶带封固。此外，废弃电池要妥善处理，未使用电池存放于高处。
 - 2.预防锐器伤**
家中边角加装防撞条；针线、刀具等收纳至孩子无法触及处；禁止孩子持餐具跑动。
 - 3.防范线缆缠绕**
检查窗帘绳、玩具绳等长度，避免缠绕孩子颈部、手指等部位。
 - 4.正确应对异物窒息**
婴幼儿喂食时保持安静，避免食用坚果、果冻等高风险食物，哭闹时暂停进食。
 - 5.规避运动损伤**
滑板车、轮滑等运动需穿戴护具，选择平整场地，运动前热身10分钟，禁止盲目尝试高难度动作，家长或教练需全程监督。
- （综合自中国疾控中心、光明网）



我的健康我做主

夏日炎炎，很多人会将爽口的“轻食沙拉”作为三餐的选择，认为其不仅方便快捷，还能控制能量摄入，不少消费者直接把“轻食沙拉”作为减脂餐食用。夏日吃沙拉，需要注意什么？

这样吃沙拉，清爽又营养

在国家卫健委日前举行的新闻发布会上，国家食品安全风险评估中心研究员方海琴表示，“轻食沙拉”确实是比较便捷的午餐选择，但如果要判断它是否安全、营养和健康，要从以下方面来看：

◎安全是底线 兼顾新鲜和卫生

沙拉以生鲜为主，所以食品安全尤为重要。方海琴建议，消费者在家自制沙拉时一定要注意食品卫生，对于蔬菜、水果要彻底清洗，可以用流动自来水冲洗后进行充分浸泡。

如果对生冷食材过敏，要注意避开选择这些食材，或者采用一些熟热处理，比如焯水。

购买预制沙拉时，要选择包装完好、包装上有生产日期和保质期，且保质期内保存在0~4℃冷藏状态下的沙拉。

◎均衡搭配

一份合格的沙拉不仅仅只是蔬菜水果，还应有充足的优质蛋白质，适量的优

质脂肪和适宜的碳水化合物，以及足量的膳食纤维、维生素、矿物质。

优质蛋白质可以通过加一个水煮鸡蛋、一个掌心大小的三文鱼、鸡胸肉或者豆腐来满足。

对于优质脂肪，鼓励以不饱和脂肪酸摄入为主，比如来自橄榄油、菜籽油等植物油或者坚果、鱼肉的不饱和脂肪酸。

对于碳水化合物的来源，鼓励选择全麦、糙米等全谷物和适量精制米面搭配，做到粗细搭配。

想摄入足量的膳食纤维、维生素和矿物质，通过搭配蔬菜、水果、全谷物等是可以实现的。

◎避开“伪健康”误区和“酱料陷阱”

一些沙拉里放了不少品种单一的蔬菜，比如球生菜，看起来蔬菜很多很健康，但实际上营养密度（指单位热量所含重要营养素的浓度）并不高。建议搭配紫甘蓝、西红柿、胡萝卜、彩椒等深色蔬菜，来提高营养密度。

此外，有些消费者在吃沙拉时喜欢加沙拉酱、蛋黄酱或者千岛酱来改善口感，但这些酱料往往含有比较高的盐、油、糖，且所含的能量也不低。

可以改用油醋汁，用少量橄榄油加上柠檬汁或者食用醋。也可以仅用柠檬汁来调味，减少酱料的摄入。

方海琴建议，轻食沙拉作为午餐，每周最好不要超过三次，可以和其他形式的健康餐食交替食用，比如杂粮饭套餐、烩菜等，这样可以更好地保证营养全面均衡地摄入。

（朱晓倩）



生活提示

炎炎夏日，穿什么衣服出门能既凉快又防晒？很多人会毫不犹豫地选择浅色系衣服，觉得比穿深色系衣服更凉爽，其实不然。

穿什么颜色的衣服更凉快？



◎衣服穿对能更凉快、更防晒

首先，人体内的新陈代谢会产生热量，人体需要将多余的热量散发到周围环境中，才能维持体温的稳定。通常有四种不同的散热途径来调节人体的体温：辐射、传导、对流和汗液蒸发，这四种方式的共同作用，使我们拥有稳定的体温。

但在不同情况下，它们所发挥的作用大小也有所不同。当人们安静地处于室内时，中红外波长范围的辐射是人体热量散失的主要途径；而在剧烈运动中，身体会通过汗液的蒸发来排出大部分热量。

热传递过程中，由于温度差的存在，热能会从高温向低温处传递。当我们的体温比周围环境的温度低时，人体就会从周围吸收热量；当周围环境温度低于体温时，人体会向外辐射热量。

所以夏天穿什么衣服更凉爽，不仅和衣服的颜色有关，更和当时所处的环境有关。

选择衣服颜色时，记住这两个要点：
1.炎热室外穿红色衣服

烈日当头的室外，环境温度比人体高，热量就会从空气传到人体，穿浅色衣服受到的热辐射程度相对较小，会感觉比较凉快，但浅色衣服吸收紫外线的能力不好，如长时间暴露在户外，反而容易晒伤。相较之下，红色衣服可以大量吸收日光中的紫外线，因此长时间户外活动时，穿红色衣服不但更凉快，而且还防晒。

吸收紫外线：红色光波长较长，能够大量吸收日光中的紫外线。紫外线是

位于太阳七色光谱中最远离红色光谱的波长最短的射线，它易被波长最长的红色可见光接纳吸收。因此，穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线，从而减轻紫外线对皮肤的损害。

反射热辐射：除了吸收紫外线，红色衣服还可以反射传播热辐射的红光和红外线。这意味着红色衣服不仅能够有效减少紫外线对皮肤的伤害，还能帮助身体反射掉部分热量，从而使人感觉更加凉快。

2.凉爽室内穿深色衣服
深色衣服吸热快同时散热也快。如果在室内空调房或者夏季的晚上，环境温度比人体温度低，选择穿深色衣服除了散热快外，其吸收的热量还会在体表形成热冷空气对流，带走体表汗液，而汗液蒸发，能够快速排走皮肤表面的热量，从而让人感到更凉快。

◎衣服越薄越凉快？

很多人认为，雪纺衫、速干衣等看似轻便清凉的料子更凉快。其实，相比之下，棉、麻、丝等天然纤维才是高温天气的首选。

棉质：衣服吸汗，透气性好；
亚麻材质：孔隙大，透气性和吸水性好；
丝绸：亲肤性好，更加轻薄，穿上通体凉快。

此外，夏日不一定穿得越少就越能防暑。只有在皮肤温度高于环境温度时，皮肤才能传导散热，而当外界气温达到或超过人的体表温度时，皮肤就不能主动散热，相反皮肤还会从外界吸收热量，让体温上升，使人更易中暑。

同时，考虑到对流散热，穿着宽松的衣服会更凉爽，领子、袖口、裤腿等开口部分也不宜过瘦过紧，以利于通风散热。

（来源：央视新闻）

科学辟谣

热射病就是中暑，在家降温即可？

这是一个很危险的误解。热射病是中暑中最严重的一种，绝非普通中暑那么简单。热射病常表现为体温迅速升高（超过40℃）、意识障碍（如胡言乱语、抽搐、昏迷），并可能在短时间内引发多器官功能衰竭，死亡率高达60%以上。

简单吹空调、喝水并不能减轻症状，尤其是劳力型热射病，常见于年轻人剧烈运动后，发病迅猛。经典型热射病则多见于老年人、慢性病患者，可能在不开空调的室内悄然发生。

一旦怀疑热射病，应立即让患者脱离高温环境，快速物理降温，并尽快送医。专家指出，是否能在2小时内将核心体温降至38.5℃以下，是救命关键。

总之，千万别把热射病当“小题大做”，它不是“躺一会儿就好”的“小毛病”，而是必须立即救治的重症急诊。

作者：蒋永源 第三军医大学内科硕士

审核：苏晓清 河北医科大学第三医院急诊科副主任医师、中国心肺复苏培训专业委员会河北省心肺复苏培训专家委员会常务委员

科学辟谣平台（本报合作平台）

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。