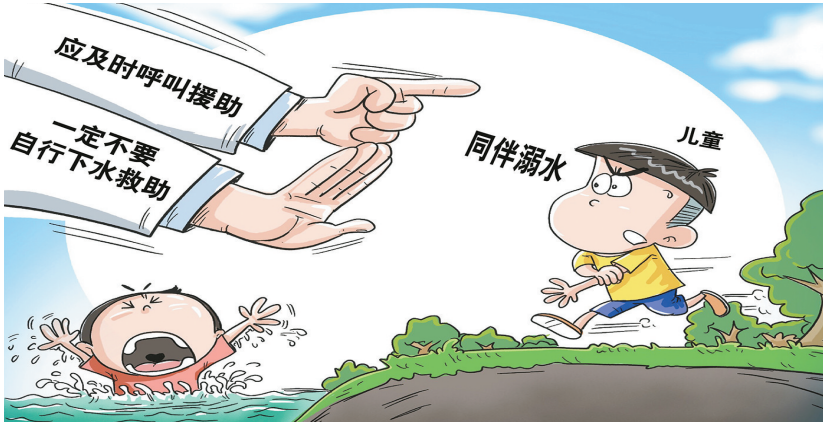


暑期未成年人防溺水指南

暑假来临，又到了未成年人溺水意外高发期。近期全国已发生多起未成年人溺亡事故。国务院教育督导委员会办公室日前发布预警，提醒各地、各有关部门和学校引以为戒，认真落实防溺水工作各项要求，严防溺水事故。



溺亡事故频发

五名少年野泳 三人溺水身亡

7月12日，辽宁沈阳市铁西经济技术开发区双树坨子村附近，5名少年一起下水野泳，2人安全上岸，3人溺水身亡，5人年龄在11岁至15岁之间。

女孩游泳被吸进排水管道遇难

7月12日16时34分，在浙江温州市永嘉县东城街道长源村河道小型堤坝，一13岁左右的女孩，在游泳时不慎被吸进排水管道，不幸身亡。

三兄弟鱼塘边玩耍 落水身亡

7月6日下午，河南省濮阳市范县龙王镇龙王庄村发生一起溺亡事故，3个孩子在村大队鱼塘边玩耍，不慎滑入水中溺亡，其中最大的12岁，另外两个是不满3周岁的双胞胎，3个孩子是亲兄弟。

八名小学生河坝玩耍溺亡

6月21日下午，重庆市潼南区米心镇涪江河坝水域，8名小学生落水，经全力搜救打捞，6月22日早上7时，8名落水者全部打捞出水，但均已无生命体征。



- 首先要保持镇静，放松身体，不能将手上举或挣扎，以免身体下沉。



- 应迅速把头向后仰、口向上，尽量使口鼻露出水面。



- 及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服，因为衣服能增加浮力。



- 如果身边有漂浮物，要尽力抓住，等待救援。



- 如果有人下水施救，要全力配合，千万不可死死抱住救助者。

1 关于溺水的认识误区

误区1: 溺水者会挣扎、大声呼救。人在发生溺水时，呼吸都难以保障，更无法双手乱挥、用力拍水或大声呼救。在泳池中溺水的人，看起来像是“趴”在水中发愣，此时溺水者可能已经意识模糊，应尽快将其抱上岸救治。

误区2: 会游泳、水性好，就不会溺水。不要因为会游泳，就放松了警惕，疲劳、抽筋、空腹等，可能会使人

无法正常游泳，导致溺水；在海边、河流等野外水域，水草、碎石、淤泥、激流都可能导致意外发生。

误区3: 带上游泳圈就能保命。充气式塑料游泳圈只在其浮力和材质厚度方面有相关的规定，本质上是个玩具。因海水存在大浪、高温、漂浮杂物等情况，充气游泳圈并不能在下海游泳时有效地保证使用者的安全。

2 同伴落水怎么办

1. 冷静观察周围环境

面对落水的同伴，孩子都会惊恐，尤其女孩子可能会吓得站在岸边哭泣。家长要教育孩子遇到突发事件时要保持冷静，观察四周是不是有竹竿、救生圈之类的救援工具，或附近有没人或公用电话亭等。

2. 切勿直接跳水救人

面对落水的同伴，有的会游泳或胆子大的孩子，会直接跳入水中救人。但是，以往，也发生很多未成年人水中救人，不幸溺亡的悲剧。

3 正确的救援方法

1. 大声呼救

碰到有人溺水，不要慌乱，第一时间要大声呼叫，找大人帮忙，同时拨打“110”报警，如果有多个同伴在一起，要派出一人去寻求大人帮助。

2. 寻找漂浮物

寻找身边的漂浮物抛向溺水

者，如救生圈、木板等。如果没有漂浮物，也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。

3. 伸手拉人不可取

有的水塘湖泊比较偏僻，在身边没有大人，也没有救援工具可用，有的孩子会盲目地自己伸手或几个同伴手拉手下水去拉人，这种做法其实十分危险，很有可能会被急于求生的落水者拖入水中。

者，如救生圈、木板等。如果没有漂浮物，也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。

3. 寻找竹竿或树枝

寻找竹竿、树枝等递给落水者，也可以把衣服打成绳结抛给落水者，救人时要趴在低处降低重心，以免被拉入水中。

延伸阅读

孩子易发生哪些伤害

气管异物：许多孩子爱将小球、硬币、纽扣等小东西放入口中含着玩，或在吃瓜子、花生米、糖果及果冻等零食时，因逗笑、叫喊或哭闹等原因，将这些异物呛入气管。

眼外伤：孩子使用小刀、剪刀、锥子、针等，不小心会刺伤眼睛；有的是在玩弹弓、玩具枪时，被击伤眼睛；有的是在看大人干活时，被飞溅的木屑、玻璃或金属碎片等溅入眼内；有的眼睛让石灰、氨水、热油等灼伤。

提醒

很多家长因上班、外出办事等，将孩子单独留在家中或让其外出玩耍，是非常不妥也是很危险的。家长最好在暑假设专人看护孩子，即使家中有人，也不要让孩子

烫伤：孩子穿得单薄，稍有不小心，极易被开水、热饭菜烫伤。

车祸：车祸是造成儿童意外伤害和死亡的最常见原因。如孩子乘小轿车或四轮机动车时不系安全带；大人带孩子骑摩托车不戴头盔；孩子在马路上疯跑玩耍，骑车爱我追我赶，也不看红绿灯。这些都容易发生车祸，造成伤害。

宠物咬抓伤：天气炎热，宠物容易暴躁，同时夏天衣着单薄，孩子被狗猫抓咬伤的概率增加。

较长时间离开视线。平时，大人要学习一点急救的常识，发生意外能进行简单的处理，但千万别慌乱、手足无措，或病急乱投医，盲目用土方法。

晚综

健康生活

如何科学午睡

午睡时间不要过长。午睡也需要因人而异，但一般情况下，建议午睡时间为30~60分钟。

尽量避免吃太饱后立刻午睡。中午别吃太饱，并且吃完不能马上睡，建议饭后半小时左右再考虑午睡。因为胃部进食后，需要考虑机体进行食物消化的时间，否则容易造成消化不良等问题。

建议不要趴着睡。特别是很多上班族，可以选择个护颈枕仰在靠椅上睡，但尽量不要趴着午睡。

睡醒后不要立即站起来。不管是午睡还是夜间睡醒了，都尽量不要立马起来。建议可以先坐在椅子上或者坐在折叠床上，休息3~5分钟，简单地蹬蹬腿或者活动下胳膊。

晚综

三个动作缓解“熬夜伤”



从中医学的角度来讲，熬夜耗伤肝血肾阴，不利于身体健康。但是很多需要值班的工作必须熬夜，尽量减轻熬夜对身体的伤害就显得格外重要。夜班时，可以忙里偷闲做几个简单的动作，舒展筋骨，调畅气血。

背后手扣手拉伸锻炼（上图），可以放松颈部、肩部、背部肌肉，缓解颈肩背部的僵硬疼痛，适合电脑一族。每次扣手后坚持20秒，两边各做5次。

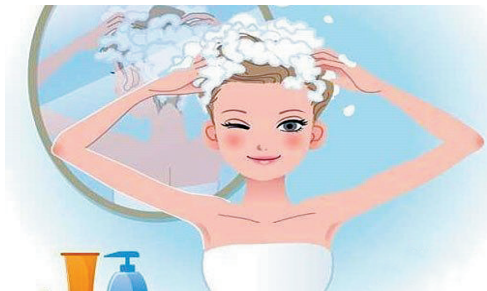
金鸡独立可以锻炼平衡能力，并有引气血下行、疏通经络的作用。直立，放松膝盖和脚踝，全身力量放在左脚上，抬起右脚，足心放在左膝盖内侧，双手合十于胸前。先睁眼做，保持10秒钟，然后换脚，循序渐进，直至1分钟，习惯睁眼做后，慢慢训练闭眼做。做完后拍打放松膝盖。

深蹲能强健心肺功能，锻炼下肢肌肉。深蹲注意事项：下蹲时深吸气，缓慢屈双膝，下蹲，到大腿平行于地面，膝关节不要超过脚尖，让背部保持笔直，或微微前倾。

据《大河健康报》

实用宝典

漂发后洗头注意事项



温水洗头最合适。水温也会大大影响发色的持久度，如果用太烫的水，会使毛鳞片张开，染料的颜色就会吃不进头发反而流失得更快，所以平常洗发用一般的温水洗就可以。

发膜每三天用一次。染后的头发非常脆弱，很容易干燥、一扯就断。建议染后的一个月內每三天就用一次发膜护发，不仅能维持住颜色，也能让发质更好更健康。

湿发要立刻吹干。染过头发的人一定知道，洗头后滴下来的水、毛巾上都会有颜色。因为刚洗完头，头发的毛鳞片是张开的，颜色就会跟着水一起流失。想要让发色持久，洗完头后一定要立刻吹到全干。

晚综