

暑假快到了

这些知识给孩子 关键时刻能救命

7月将到,暑假即将来临,让家长担心的,除了孩子的作业,还有假期的安全问题。少了束缚的孩子们,一个个放飞自我,不知不觉陷入危险境地。以下几种可能,大家都要重视,宝宝们的安全,需要教育部门、家庭等社会各个方面的共同教育和监护防控。

1.江河池塘

6月22日,教育部官网发布《国务院教育督导委员会办公室2020年第3号预警》,落细落实落地,严防溺水事故发生。除了不私自下水玩耍外,中国消防还发布儿童溺水正确救援方法,请你记牢,并教给孩子们。

错误救援>>>

手拉手救人 这种救援方式非常危险,因为一旦有人脚下打滑,突然松手或失去平衡,就会导致数人一起落水,造成群死群伤。同时,落水者力大,施救人员稍有不留神就会被拉下水,造成连环溺水的悲剧。

直接下水施救 未成年人没有足够的能力下水施救。况且水库、河流等野外水域复杂,直接下水施救难度系数大,极易发生危险而导致一起溺水。

致一起溺水。

倒背控水 控水法难以排出肺内的水,盲目控水反而会导致胃内容物排出,增加误吸入肺部的风险,有害而无益。

正确方法>>>

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、119和120报警。如果有多个同伴在一起,要派出一人去寻求大人帮助。

寻找漂浮物或竹竿 寻找身边的漂浮物抛向溺水者,如救生圈、木板等;也可寻找竹竿、树枝等递给落水者。如果没有漂浮物,可以在书包里装满矿泉水水瓶抛给溺水者,也可以把衣服打成绳结抛给落水者。救人时要趴在地上降低重心,以免被拉入水中。

心肺复苏胸外按压 一旦溺水者被救上来,第一件事是打开气道,清理口腔异物,然后进行人工呼吸。做标准的心肺复苏胸外按压,按照30比2的方式,一般按压30次吹两口气,然后继续按压。一旦发现溺水者心脏恢复跳动,可以自主呼吸,就可以停止。

2.景观喷泉

流光溢彩、清凉解暑,城市步行街随处可见的景观喷泉,颇招孩子喜爱。三五成群、玩水嬉戏的另一面,却有漏电的安全隐患。

安全警示>>>

1.裸露在外的电线一旦磨损老化,极易漏电;
2.突然开启的喷泉力度很大,水柱极易造成冲击伤害;
3.喷泉或水池的积水易滋生蚊虫;
4.光滑的大理石、玻璃砖可能导致孩子滑倒摔伤。

3.自动旋转门

孩子天生喜欢活动的玩具,旋转木马、旋转飞机玩不够,进了商场发现自动旋转门,犹如发现了“新大陆”。

安全警示>>>

1.如果孩子太小,过商场旋转门时,建议家长抱着通行;
2.家长要时刻叮嘱孩子,不要在旋转门里逗留玩耍;
3.宁停三分,不抢一秒,这话放在旋转门也合适;
4.固定门体上有红色按钮,出现意外情况请第一时间求救报警。

4.手扶电梯

小孩子脑洞大开,胆子更大,商场里的手扶电梯,在他们眼里,就是低配版的过山车。尤其是扶手,爬上去,梭下来,重心不稳,就会摔下来。

安全警示>>>

1.乘坐自动手扶扶梯时,家长要把孩子护在自己前面,站在黄色安全警示线内;
2.电梯扶手槽、前沿板与踏板的缝隙处、梯阶与围裙板的缝隙、扶梯与建筑物的夹角都是危险区域,请让孩子远离;
3.让孩子安静坐电梯,禁止追逐、嬉戏、打闹、攀爬;
4.确保孩子的衣物不会被卷入扶梯,尤其鞋带是否系好。

5.升降电梯

孩子们玩闹起来,很难分清场合。电梯门自动开关、电梯内升降带来的体验,容易给孩子一种错误的印象,此处好坑。

安全警示>>>

1.等候电梯时千万不要扒门,也不要靠在门上,防止跌进电梯;
2.电梯不是蹦床,打打闹闹、又蹦又跳容易导致电梯“死机”;
3.电梯开门时不要依靠门边,更不要伸手去“冒险”。

6.停车场

停车场看起来地方很大,但车辆来往频繁,存在视线盲区,并不适合让孩子“满场跑”。

安全警示>>>

1.家长带着孩子去停车场时,请或抱或牵,别让孩子脱离自己视线;
2.不要让孩子蹲在地上玩耍,驾驶员视线盲区大;
3.提醒孩子不要在车道周围奔跑、打闹。

7.密闭车内

一些家长驾车带着孩子出去办事,习惯把孩子留在车内,甚至反锁好车门以防走失,这是万万不可取的!夏天气温高,留在车内的孩子极易发生脱水、中暑、休克。

安全警示>>>

1.家长千万不要把孩子单独留在密闭的车内,不论开没开空调;
2.外出一定要让孩子携带电话手表或手机,讲清楚应急电话,方便紧急呼救。



明日停电

7月1日 10kV 木龙172线(全线:华昌桥、平楼下、张家新村、东方嘉园、开发区管委会、普善人家部分、御珑湾、恒大名都、丹阳市开发区高新技术产业发展有限公司一带)05:00-11:00;

10kV 东方278线,至27801开关(无用户)05:00-11:00;

10kV 普善275线,至恒大名都1#环网柜275开关(普善人家部分、御河西岸公建变一带)05:00-11:00;

10kV 窦新22511开关以下(22511:杨城刘家村、迎宾路灯变、丹阳市仙桥涂料有限公司一带)06:00-09:00;

10kV 祁钦12518开关以下(12518:祁钦村、祁钦四队、谢家村、开发区红旗大队、六都村、开发区石人岗、潘家村一带)06:00-13:00

10kV 南街227线华阳路1#环网柜南街227A32开关以下(227A32:千家乐一带)08:00-12:00。

不吃肉、少吃肉就是低脂饮食？

生活水平的提高,让人们摆脱了“饥不择食”的时代,现在越来越多的人开启了“饮食2.0”的精致饮食时代,即根据自身需求选择更加健康的膳食搭配,其中“低脂饮食”非常受人追捧。但低脂饮食者常认为的不吃肉、不喝全脂牛奶其实是一种误区,所谓低脂饮食是指脂肪、胆固醇比例较少的饮食。

低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等。事实上,鱼肉、瘦禽畜肉等含的脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但含的脂肪不多,而且鱼肉所含的脂肪是有利于保护心脑血管和维护视网膜提高视力等的不饱和脂肪酸,因此,建议常吃鱼肉,尤其某些深海鱼肉,如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、鳕鱼、小黄花鱼、带鱼等。

全脂牛奶在一些人眼中似乎也成了高脂肪食物的代表。一般来说,脂肪含量超过20%的食物才被认为是高脂肪食物,而全脂牛奶中的脂肪含量通常为3.0~3.5克/100克,并非是高脂肪食物。对大多数体重正常且血脂正常的成年人来说,每天喝半斤到一斤全脂牛奶是有益的;对超重、肥胖或明显血脂紊乱者,则以喝脱脂牛奶为宜;对需要控制热量以预防肥胖或血脂异常,或消化能力较弱的高龄人群,可以适量选择低脂牛奶。

从营养学角度讲,低脂实质包括两层含义:一是限制脂肪的数量,二是考虑脂肪的质量,即保证饱和脂肪酸在合理范围、反式脂肪酸不超标。怎样才能做到呢?烹调油是提供脂肪的一个“大户”,首先要合理选择有利于健康的烹调方式,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、拌、急火快炒等;用煎的方法代替炸也可减少烹调油的摄入。这是减少烹调油的首选方法。其次要坚持家庭定量用油,控制总量。可将全家每天应食用的烹调油盛入一量具内,炒菜用油均从该量具内取用,逐步养成控制用油量的习惯。

7月天宇：“启明星”将最明亮，木星土星先后“冲日”

新华社电 7月天宇,太阳系的几颗大行星成为“星空舞台”的主角。天文专家介绍,以“启明星”姿态现身的金星迎来全年最明亮时间,木星和土星先后上演“冲日”表演,神秘的水星则迎来年内的第四次“大距”。

7月10日,以“启明星”姿态现身的金星将达到全年最明亮,亮度为-4.7等,日出前在东北方低空发出耀眼的光芒,像灯塔一样预示着黎明的到来。

“有兴趣的公众可在当日凌晨3点至4点观赏,看看它是如何开启黎明,迎接旭日初升的。”天津市天文学会副秘书长许文说。

7月14日,木星将上演“冲日”表演。“‘冲日’是观测木星的最佳时机,此时木星距离地球最近也最明亮。届时如果天气晴好,‘冲日’前后几天,感兴趣的公众几乎整夜可观测这个太阳系中的‘大个子’。”许文说。

一周后的7月21日,有着

夏日炎炎 这些关于水果的小知识,你知道吗？

炎炎夏季,高温来袭,水果成为许多人消暑解渴的首选。夏季水果如何保鲜?冰镇水果食用时又要注意啥?这些关于水果的小知识,你知道吗?

夏季时令水果

荔枝：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果，味甜如蜜。荔枝性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。常吃荔枝可令人心情舒畅，但是食用过量可能会引起上火。

西瓜：西瓜是一种十分常见的夏季水果，解暑生津。吃西瓜需讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

杨梅：杨梅盛产于我国南方，果实色泽鲜艳，汁液多，酸甜可口，消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌等功效。

桑葚：初夏，那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚，很是诱人。现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。



水果保鲜小妙招

分开保存：许多水果在成熟的过程中会释放大量乙烯，比如苹果、香蕉、木瓜等，如果和其他水果集中放置就会促使其他水果加快成熟，进而容易腐烂变坏。还有坏掉的水果，它们也会释放大量乙烯，需要马上从水果堆里拿出来，避免与其他水果接触。

别洗掉果胶：水果的表面有天然的果胶保护，能够预防水分的流失以及微生物的侵扰。若将水果放入冰箱保存，不需要清洗之后再放冰箱，因为在清洗过程中容易把果胶清

洗掉。把水果分类存放，将容易受损伤的水果放到保鲜盒里，以免在冰箱里受到挤压。

排出氧气：像山竹、葡萄以及提子等水果，很容易氧化腐烂。因此，在保存这类水果的时候，不但需要低温冷藏，还要尽量排出其中的氧气，以免水果氧化坏掉。在把山竹、葡萄、提子等水果放进保鲜袋之后，注意先把里面的空气轻轻按压排出，再放入冰箱冷藏。还需要注意把坏掉的水果拣出来丢掉，以防影响其他完好的水果。

冰镇水果食用三注意

注意一：食用时间有讲究。尽量不要在刚吃饱或者空腹时食用冰镇水果，可以在饭后1~2小时后食用。

注意二：每次食用量不宜过多，以免引起胃肠不适为宜。如西瓜每次食用不要超过500克，葡萄15颗左右，桃子不要超过1个，草莓10~15颗。

注意三：如果西瓜没有一次性吃完，冰镇后下次食用前应把表层切掉再食用，其他储存在冰箱的水果也要重新洗一遍后再食用。

| ★ 彩票信息 ★ |
|-------------------------------|
| 体彩七位数 |
| 第20075期:9 8 1 3 2 7 1 |
| 体彩大乐透 |
| 第20056期:03 11 25 29 34 +03 06 |
| 体彩排列5 |
| 第20131期:3 5 8 4 4 |
| 福彩双色球 |
| 第20056期:2 5 8 12 26 31 +14 |
| 福彩15选5 |
| 第20132期:1 4 9 10 12 |
| 福彩3D |
| 第20132期:6 4 9 |