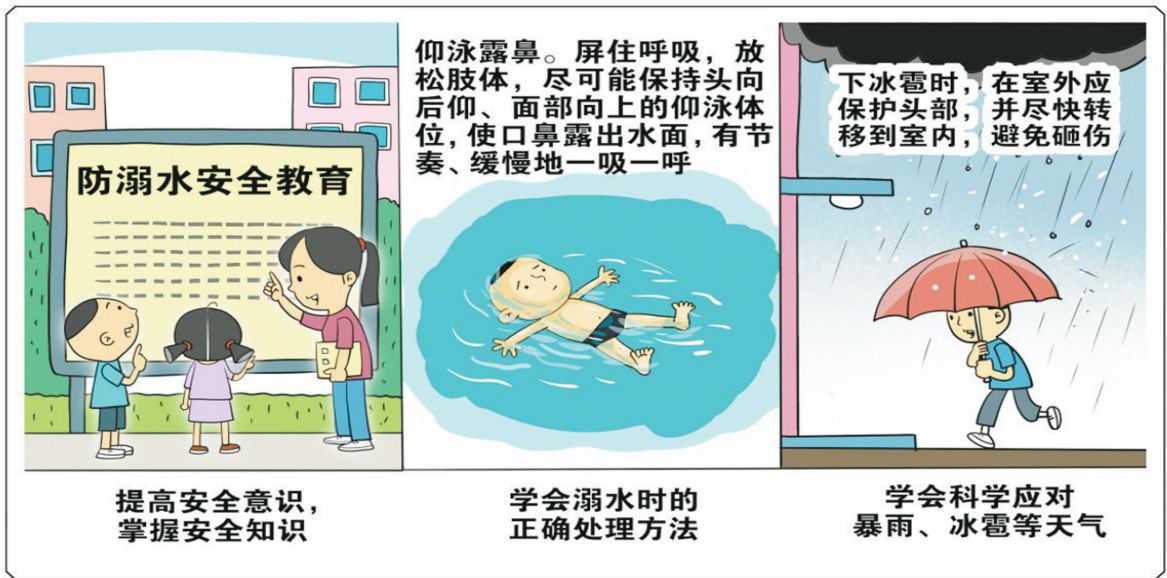


快乐过暑假 安全不放假

——这份暑期中小学生安全防汛指南请收好



安全过暑假

步入7月，全国各地中小学生在陆续迎来暑假生活的同时，多地因暴雨天气频发也进入汛期。记者近日采访黑龙江省教育、公安等相关部门，就中小学生在过一个快乐安全的假期、避免安全事故发生等问题，为暑期的中小学生在提供安全防汛指南。

首先要提高安全意识，掌握安全知识。

哈尔滨市教育局建议，各学校要加强暑假安全教育，通过学校电子屏、微信公众号推送等方式，全面开展防溺水等安全教育。

要牢记“六不准”：不准私自下水游泳，不准擅自与他人结伴游泳，不准在无家长或老师带队情况下游泳，不准到不熟悉的水域游泳，不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳，不准不熟悉水性的学生擅自下水施救。

其次要学会溺水时的正确处理方法。

哈尔滨市公安局平房分局防汛指挥部指挥长苗建苗介绍，关于溺水，中小学生在普遍存在一些观念上的误区。

误区一：人一旦溺水，一定会扑腾并大声呼救，附近若有人则很容易获救。

事实上，溺水大多悄然发生。溺水时吸入空气是第一需求。当人的口鼻在慌乱中短暂浮出水面，本能地只会全力吸气，此时会有大量的水呛入气管，根本来不及发声。

误区二：只要会游泳，溺水概率很低。

事实上，相当一部分溺亡者都会游泳。大部分初学者在静水的所学，根本不足以应对自然水域的各种复杂情况。

误区三：只要水面平静，下水就不会有危险。

事实上，自然水域水面下的暗流、暗礁、水草、沟壑等，都可能对人造成生命危险。

哈尔滨市公安局平房分局平新街派出所民警于永迪介绍，万一溺水，要懂得科学自救。淹溺进程很快，若抢救不及时，一般4分钟至6分钟即可死亡。要保持镇定，不要惊慌失措而手脚乱蹬、拼命挣扎，这样会使身体下沉更快。

新华社发 朱慧卿 作

要仰泳露鼻。屏住呼吸，放松肢体，尽可能保持头向后仰、面部向上的仰泳体位，使口鼻露出水面，有节奏、缓慢地一吸一呼。要深吸浅呼，吸气要深，呼气要浅。

第三要学会科学应对暴雨、冰雹等天气。

哈尔滨市第一二五中学校政教处主任尹相涛介绍，暴雨天，要注意添加衣物，减少室外活动。下冰雹时，应在室内躲避，如在室外，应用雨具或其他代用品保护头部，并尽快转移到室内，避免砸伤。在山区，如果连降大雨，应避免渡河，防止被山洪冲走。暴雨过后，不要靠近危险的房屋、墙体、坑塘等。

雷电交加时，如果在空旷的野外无处躲避，应尽量寻找低凹地、藏身，或立即下蹲、双脚并拢、双臂抱膝、头部下俯，尽量降低身体的高度。如果手中有导电的物体，要迅速抛到远处，千万不要拿着这些物品在旷野中奔跑，否则会成为雷击的目标。

新华社哈尔滨7月14日电

阿斯巴甜危害及风险评估报告发布：每日限量内可放心食用

新华社日内瓦7月14日电（记者王其冰）国际癌症研究机构、联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会14日发布了人工甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告，将阿斯巴甜归为“可能对人类致癌”（2B类致癌物）之列，认为只要摄入量限定在一定范围内，可放心食用。

阿斯巴甜是一种人工甜味剂，化学名称为天门冬酰苯丙氨酸甲酯，被食品工业视为代替蔗糖的甜味剂。自上世纪80年代以来，阿斯巴甜广泛应用于无糖饮料、口香糖、酸奶等各种食品和饮料产品中。迄今，阿斯巴甜在食品中的使用已在全球近100个国家获得许可，但围绕阿斯巴甜对健康的影响，数十年来争议不断。

在14日发布的这份最新评估报告中，国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”，将阿斯巴甜归类为“可能对人类致癌”（2B类致癌物）。具体来说，阿斯巴甜对人类致癌的证据有限，对实验动物癌症及致癌机制的证据也有限。

联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会在评估报告中重申，评估数据表明，并无充足理由改变此前确定的每日每公斤体重40毫克以内的阿斯巴甜允许摄入量标准，一个人每天摄入的阿斯巴甜消费量在这个限度内是安全的。

世卫组织官网14日发布的一份新闻公报说，针对阿斯巴甜的健康影响，国际癌症研究机构和上述食品添加剂联合专家委员会进行了独立和互补的评估。经过审查现有科学文献，两方面的评估都指出，阿斯巴甜在癌症和其他健康影响方面的现有证据存在局限性。

动物实验显示有氧锻炼可延缓帕金森病发展

新华社北京7月15日电 意大利科研人员通过动物实验发现，对于早期帕金森病，高强度有氧锻炼可促进脑分泌一种生长因子，恢复重要脑区的“可塑性”，从而延缓病情发展，维持运动和认知能力。

此前科学界发现，有氧锻炼能阻止帕金森病的致病蛋白质—— α -突触核蛋白扩散，保护脑部负责协调精细运动的纹状体区域。意大利圣心天主教大学的这项新研究详细分析了其中机制，相关论文发表在美国《科学进展》期刊上。

研究人员给大鼠脑部注射 α -突触核蛋白，模拟早期帕金森病，然后让其中一部分大鼠进行不同强度的跑步机运动，每次30分钟，每周连续锻炼5天，4周后用视觉空间任务测试大鼠的运动和认知能力，并取脑组织样本观察神经元形态变化。

与不锻炼的大鼠相比，高强度锻炼的大鼠在测试中的表现明显更好，纹状体区域的脑源性神经营养因子水平较高，使神经突触的“长期增益效应”得以恢复。后者是发生在神经元信号传输中的一种持久增强现象，与突触的可塑性有关，被认为是构成学习和记忆基础的主要分子机制之一。

研究人员说，在帕金森病早期进行有规律的锻炼可能带来长久的益处，停止锻炼后这些益处仍然存在。

三伏天流行的养生小妙招 人人都适合吗？

三伏天到了，三伏贴、三伏灸等冬病夏治的治疗方法，备受追捧，一些养生的小妙招也格外流行。但是中医讲究辨证，这些养生方法到底有多大效果？有哪些适合您？下面，就请中医专家给出解答。

三伏天如何给环境降温？

首都医科大学宣武医院中医科主任医师黄小波：要注意避风邪和寒邪，大家为了过好这个伏天，电风扇、空调都开得特别特别低。这个时候，要特别注意电风扇不能对着人吹，空调不能开得太凉、太低，尤其晚上睡觉的时候，开窗户不要对着人。把心养好，心平气和了，心静自然凉。

可否通过吃冰凉食物防暑？

首都医科大学宣武医院中医科主任医师黄小波：老百姓为了解决身体燥热的环境，能够清热消暑，吃很多冰镇的、凉的东西，容易损伤脾胃，所以咱们吃凉的东西要适度，不要太过。养生最好的还是要养心。

三伏贴和三伏灸适合所有人吗？

厦门大学附属第一医院中医科主任医师赵心悦：事实上，它也是有一些禁忌的，有一些人是不适合的。比如说本身体热的，包括阴虚火旺的，平时口干舌燥的。另外像皮肤非常容易过敏、疤痕体质的人也是不适合贴敷的。另外像一些糖尿病患者血糖控制不好的，血压控制特别不好的，包括一

些肝肾功能严重不全的，还有像孕妇，也不建议做这些治疗。

三伏天还可以做户外运动吗？

厦门大学附属第一医院中医科主任医师赵心悦：在这个时候，有的人会说冬练三九夏练三伏，但事实上，过度的运动会出汗，人体的阳气和津液也会随之消耗，所以说也不是特别适合。

据央视新闻客户端

