



滑雪是项很好玩的运动,能给运动爱好者带来速度与激情的愉悦感受,近年来受到越来越多人的青睐。然而,这一充满魅力的体验活动,同时也是一项危险系数很高的运动。如果滑雪者自我防护意识差,加之个别滑雪场因场地安全警示不到位,很容易发生意外受伤。鉴于北京目前又进入滑雪旺季,为了让大家玩得开心,玩得安全,记者通过对消协有关人士及玩家的采访,提醒大家滑雪前要做好功课,具体注意掌握以下几个方面的基本技巧。

户外玩冰雪 安全功课不可少

提醒:中途休息时不能停在陡坡下

□本报记者 博雅

装备注意保暖

滑雪时体力消耗比较大,所以穿衣服就要格外注意了。在做冰雪运动前,一定要备足御寒衣物,滑雪者应该尽量穿戴专业滑雪服、手套、滑雪帽。由于雪地上阳光反射较强,为避免雪盲,因此,滑雪时除需要戴上滑雪护目镜外,也要另外准备一副墨镜以防雪盲。而且在运动过程中,可根据身体发热程度适当减少衣物,提高人体舒适度。运动结束后,要尽快到室内封闭场地,避免遭受风寒。

玩家建议:冬季寒冷、干燥,加上滑雪时的冷风刺激,以及雪面上强烈紫外线都会对皮肤造成灼伤。为防止水分的散失和紫外线对皮肤的灼伤,可选用一些油性的有阻止水分散失功能的护肤品,然后再用防紫外线效果较好的具有抗水性的防晒霜涂在皮肤上。

热身运动先行

冰雪运动让人兴奋也较为激烈,滑雪者一定要提前做好热身,尤其要活动好髋、膝、踝、腕等各处关节和韧带。热身后能增加关节及韧带的柔韧性和活动范围,做了准备活动后再滑,一般不容易摔倒,即使摔倒后受伤程度也会有所减轻。所以滑雪者要根据自身条件,选择相应难度等级的运动场地。

玩家建议:初学者应需教练陪同指导,要在掌握必要的动作要领后再尝试单独滑行。即使有滑雪基础的消费者,也要先从初级道开始练习,逐步升级到高级道。

滑行重视细节

在滑雪前,每个人都要仔细了解滑雪的高度、宽度、长度、坡度以及走向。由于高山滑雪是一项处于高速运动中的体育项目,看来很远的地方一眨眼就到

了眼前,滑雪者不事先了解滑雪道的状况,滑行中一旦出现意外情况,根本就来不及做出反应,这一点对初学者尤其重要。为了最大限度地保证自身安全,首先参加冰雪运动一定要穿着安全防护设备,衣服口袋内要避免放置尖锐、易碎及硬质物品,以防摔倒过程中造成扎伤或顶伤。同时,最好能结伴滑行,在结伴滑行时,相互间一定要拉开距离,切不可为追赶同伴而急速滑降,那样很容易摔倒或与他人相撞。

玩家建议:在中途休息时要停在滑雪道的边上,不能停在陡坡下,并注意从上面滑下来的滑雪者。滑行中如果失控跌倒,应迅速降低重心,向后坐,不要随意挣扎,可抬起四肢,屈身,任其向下滑动。要避免头朝下,更要绝对避免翻滚。

风险提早防范

滑雪和其他运动不同,这是一项刺激性强的高风险运动项目,所以凡患有心脏病、高血压、恐高症等疾病的消费者不宜参加。一般消费者在滑雪前要提早做好“功课”,对场地基础设施、安全防护措施、专业救护救援等情况做到心中有数。滑雪者一定要选择合法的冰雪经营场所,要听从引导,安全当先。正规的冰雪消费场所对经营项目适合人群、安全防范措施、注意事项等有明确规定,消费者要按照说明选择适合自己的运动项目。同时,还要详细了解相关内容和注意事项,必要时主动购买意外伤害保险,确保万一受到意外伤害后,能减轻额外的经济负担。

消协建议:冰雪运动时发生人身安全事故往往伤筋动骨,由于滑雪场所往往处于荒郊野外,游客受伤不能及时送往医院救治。因此冰雪项目经营场所应设置基本的医疗场所,医疗人员也应具备及时施救技能,并在显要位置向游客明示应急救治地点和联系电话以备急需。

洗衣机比你想象的还要脏

□谭卓墨

洗衣机有异味?洗好的衣服沾有异物?上海市疾控中心抽样检查了128台使用半年以上的洗衣机,结果显示,洗衣机洗涤桶内槽中的霉菌检出率为60.2%,细菌总数检出率为81.3%,总大肠菌群检出率高达100%,有54.7%的洗衣机同时含有以上三种菌类。中国家用电器研究院健康家电分析测试中心主任鲁建国表示,衣服洗涤剂中的游离物、衣物上的灰尘等易残留在洗衣机夹层中,形成水垢和污渍,引发皮肤病、妇科病等。教你几招,给洗衣机做套清洁操。

分开洗,早晾衣。最好将床上用品等与其他衣服分开洗,内衣裤、袜子等最好用手洗。家中如有传染病患者,要将其衣物单独洗,洗后用消毒水浸泡或擦拭一下内筒。为防止细菌滋生,应在洗衣结束后30分钟内将衣物取出。

洗完衣,吹吹风。洗衣机用完后,不要马上关门或盖盖子,也不要立马用塑料套罩住,让它先通风吹干后再盖。洗衣机上面不要放太多东西。洗衣机内部一

定要保持清爽干燥,否则易滋生细菌或霉菌。

有细菌,定期清。洗衣机最好每两周清洗一次。清洗时,洗衣机放满温水加适量专用洗涤剂,运转5分钟左右后关闭电源,浸泡1小时,让污渍充分被清洁下来,随后开启洗衣机,按洗涤标准模式运转一遍,建议之后再清水漂洗一两次,避免有些脏污可能没被水冲走。鲁建国表示,网络上有许多清洁洗衣机妙方,比如白醋等,确实可以使用,但兑水的比例目前没有科学依据,最好使用洗衣机厂商指定的除垢剂,根据说明书兑换比例。切忌乱买消毒剂,以免腐蚀洗衣机。

过滤网,洗一洗。过滤槽内易积攒大量的水垢、毛屑等脏渍以及洗衣液的残留物,鲁建国建议,每次洗完衣服后,最好清理一下过滤网,太脏的话用小刷子刷洗干净,晾干后放进去。波轮洗衣机排水过滤器要按说明书定期检查,最好每隔一到两年清洁一次,以防排水不畅滋生细菌。

【健康红绿灯】

绿灯

吃小白菜好处多



小白菜又称上海青或油白菜。小白菜是钾元素的一个最佳来源,而钾元素有助于增长肌肉和保持血压处于正常水平。它还富含多种维生素,能增强免疫系统功能,增加白细胞的活性和提高人体对毒素所产生的反应。

芥菜是补钙能手



《中国食物成分表》中的数据显示,每100克芥菜的钙含量高达230毫克,而相同质量的牛奶含钙量一般为100毫克。有研究显示,芥菜的做法很多,可以用来炒肉丝、做汤、调馅等,还可以用来腌制小凉菜。

红灯

过度悲伤会伤肺



肺怕过度悲、忧。悲伤和忧愁虽不同,但皆为负面情绪。《黄帝内经》说:“悲则气消”,“忧愁者,气闭塞而不行”。说明过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对保护肺脏是极为重要的。

肠胃差少喝豆浆



因为豆浆性质偏寒,消化不良、嗝气和肾功能不好的人尽量少喝豆浆。而豆浆在酶的作用下能产气,所以腹胀、腹泻的人最好别喝豆浆。另外,急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品,以免刺激胃酸分泌过多加重病情,或者引起胃肠胀气。



商场搞促销 金价跌破“2”

互联网+的时代,线下实体店的经营直面汹涌的网购大潮,传统经营模式与互联网模式的较量尤为突出。近日,崇文门新世界百货17周年店庆启动促销活动。早已知道降价消息的消费者待商场开门后直奔黄金珠宝区,抢购每克199元的黄金饰品,柜台被围得水泄不通。

本报记者 邱勇 摄影报道