



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。鉴于北京目前已进入滑雪旺季，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、注意事项等有明确说明，消费者要按照说明选择适合自己的运动项目。同时，还要详细了解相关服务内容和注意事项，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急救救治地点和联系电话以备急需。

## 洗衣机比你想象的还要脏

□谭卓翌

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。**过滤槽网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。

## 吃苹果不喝水反加重便秘

□方晓

为了解决“便秘”这件尴尬事，很多人拼命吃粗粮、蔬菜等高纤维食物，但没想到便秘反而更严重。台湾《常春月刊》杂志刊文解释，吃高纤维食物不配水，会让便秘雪上加霜。

台湾马偕纪念医院营养师赵强指出，粪便要在大肠内形成体积，除了纤维之外，还要有水分帮助膨胀，才能对肠道产生刺激的信号。所以如果吃很多纤维，但是水不够，纤维膨胀不起来，粪便体积小又密实、干硬，在肠道中运送反而更慢。此外，大肠的一个基本功能就是回收粪便中的水分，身体越缺水，大肠回收的水分越多，粪便越干燥，便秘越严重。许多人可能还以为自己是“顽固型便秘”，其实只是喝水太少。

怎么吃高纤维食物助排便呢？赵强以苹果为例讲解了其中

的原理，苹果到底是“止泻”还是“助排便”的食物，重点就在于水分的摄取。想要用来止泻，要吃去皮苹果，因为苹果中的果胶可吸附肠道多余水分，让稀稀的水便较易成形，如此就能止泻；便秘则要吃带皮苹果，同时多喝水。以一个拳头大小的苹果来说，喝水量至少要 and 苹果体积等量，约250~300毫升甚至更多，纤维吸水后会在肠道形成足够的体积，可刺激肠道蠕动进而促进排便。

需要说明的是，便秘不一定是纤维不够、水喝太少，还有很多爱美女性怕胖，吃得太少，这样也容易引起便秘。因为肠道是需要食物来刺激促进排便的，如果食物吃得不够多，粪便没有足够的原料，当然排不出来。因此便秘时不要拒绝吃饭，否则也会加重便秘。



## 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

## 【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。

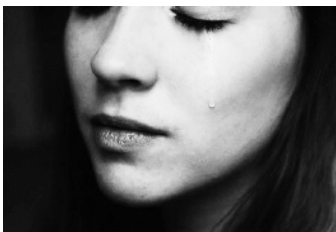
#### 芥菜是补钙能手



《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，芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。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，或者引起胃胀肠气。