

9月即将到来,学生们又迎来了新学期。提到上学,“交通出行”是个绕不开的话题。学生们上下学在乘坐交通工具时,需要注意哪些安全问题?在公交车上突发身体不适又要做些什么?带着这些问题,记者采访到京港地铁和公交集团的工作人员,了解关于学生出行安全的各种知识。



开学第一课 从交通安全开始

□本报记者 盛丽文/摄



途中喜欢和同学跑闹,这种行为在站台候车时是要不得的。此外,马琳介绍:“站台两端设置有列车紧急停车按钮,这个按钮只可在特殊情况下应急使用,不可随意按压启动。小朋友可能会有好奇心,这时需要家长给予提示。再有,当关门铃响起时不要抢上抢下,以防发生危险。还有一点需要强调,不要倚靠站台上的安全门。”

列车行驶中,马琳提醒:“上车后,需要抓好扶手平稳站立,以防摔倒。坐在座椅上时,不要将手塞入座椅边缝,防止手被卡住。”那么乘坐地铁发生突发情况,又该如何应对?“列

车行驶中遇突发情况,需要与工作人员联系时,列车车厢内列车门边上有一个绿色封条封着的小玻璃片,将绿色封条撕毁,将小玻璃片上推,按压里面的红色按钮,即可与列车司机联系。可以将现场情况告知列车司机,由司机后续联系处理。后续处理中不要慌乱,要听从工作人员指挥,配合处理。”

此外,马琳还补充:“在地铁站内和列车内,遇重大突发事件时不要惊慌、不要跟风乱跑,需要及时将情况汇报给站内工作人员或列车司机寻求帮助。要注意广播或列车、车站电视屏幕显示的信息。在组织疏散或逃生过程中,一定要听从指挥,有序离开车站或列车,不要盲目乱跑,不贪恋财物,保持冷静。”

马琳提示,在开学季早晚高峰期间,为了中小学生的安全出行,京港地铁针对中小学较为密集的站点,会对客流变化加强监控,站内也会在高峰时期配合进行一些客运组织工作,站内加强

了解安全常识 顺利通过闸机

地铁是人们日常出行时的重要交通工具,地铁4号线及大兴线人民大学站站长马琳介绍。“中小学生在进入车站后使用电扶梯时,要注意站稳扶好,不能在电扶梯上追跑打闹。需要重点提示的是,裤腿、裙子边角收好,避免绞入电扶梯内。”马琳说,“不少孩子都喜欢摆弄手机,但是在经过楼梯时尽量不要看或者接打手机,要时刻注意脚下情况,必要时抓好扶手。”

在乘车前,需要通过进站闸机。在这个过程中,学生群体尤其要注意一些地方。“通过闸机前,要确认闸机状态正常,闸机上方及闸机机身侧面显示绿色箭头的方可正常使用。”马琳说道,“通过闸机时,需要站在闸机前的黄线外刷卡。再有,闸机扇门开启后要迅速通过闸机,不能在闸机中间停留或逆向通过闸机。如果遇到闸机显示异常或刷卡失败后,也不要强行穿越闸机。这时,要和车站工作人员来咨询寻求解决方法。”

站台候车莫跑闹 遇到突发别慌张

年纪较小的孩子在上下学的

现在越来越多的人都认识到酸奶的好处,也有越来越多的人养成了喝酸奶的习惯,其实喝酸奶也是很有讲究的,关于酸奶大家又了解多少呢?喝酸奶之前,这3件事先要搞清楚。

喝酸奶前 先要搞清楚3件事



酸奶和牛奶有什么区别?酸奶具有新鲜牛奶大部分的营素质,而且在发酵的过程中,牛奶中乳糖、蛋白质被分解为小分子,脂肪的含量比牛奶增加了2倍之多,对于乳糖不耐受的朋友来说,喝酸奶不容易发生腹胀、腹泻等不耐受的症状。经常喝酸奶对于改善消化很有帮助。

乳酸饮料等于酸奶吗?酸奶是由优质的牛奶经过乳酸菌发酵而成,乳酸菌饮料就是一种饮料而已,不属于酸奶也不属于牛

奶,两者的营养成分含量是天壤之别,比如:它的蛋白质每100克含量只有1克左右,而酸奶的蛋白质含量3克左右,因此建议大家首选正宗的酸奶。

酸奶较稠是增稠剂的作用吗?很多人都担心稠稠的酸奶是增稠剂使然,其实酸奶发酵的过程中,牛奶会自然而然地变稠,并不需要增稠剂。在酸性得当条件之下,蛋白质分子间的疏水基团会连接,把乳糖、水、脂肪都网在一起,形成酸奶的黏稠。(刘宁)

宣传疏导;对于学生群体也有所监控,如遇有问题的学生会及时提供帮助,确保乘客安全出行。

候车守秩序 车厢勿打闹

“中小学生在等候公交车和乘车时,需要站在指定的地点依秩序上下车。不要争前恐后地上车,在拥挤中很容易被人踩伤,也容易为小偷作案提供可乘之机。”公交客七分公司安全服务部科员吕昆介绍,“公交车进站时,需要提示的是要站在原地不动,不要跟着车跑,否则在人流拥挤中容易被挤到车下或者被车撞伤。”

在乘坐公交车时,年纪较小的孩子一定要抓牢前面座椅的扶手,防止司机急刹车时造成撞伤。对于车厢中应该注意的地方,吕昆举例说明:“不要在公交车上吃东西,尤其是带竹签的食品,如羊肉串、麻辣烫等。这样不但会污染车内卫生,更容易使孩子在急刹车时被竹签扎伤。再有,在乘坐公交车时不要向车外乱扔杂物,以免伤及他人,要把垃圾拿好,等下车后丢入垃圾桶内。”

此外,在公交车还没完全停稳时不要着急下车。“下车前,要在车门口先微微探头左右看一下,在确定没有自行车和电动车穿行时再下车,下车后应注意观察周围来往的车辆,以防被车辆撞倒。”吕昆补充道,“再有,车辆驶入站台车门打开后,有时学生着急上学可能会出现不观察车辆就过马路的现象。对此,吕昆提醒,“下车后如果需要过马路,应该让孩子等公交车开走之后再过马路,不要从车前车后猛跑过马路,孩子的目标较小,司机很可能看不到孩子,从而引发交通事故。所以,应在公交车开走后,看清路况依照红绿灯过马路。”

在乘坐公交车时遇到走失或者是身体不适时,需要做哪些?吕昆介绍:“独立上下学乘坐公交车的孩子,建议家长给其配备写有家长的联系方式的卡片,一旦发生走失方便工作人员联系其家长。发生身体不适,要及时和乘务人员联系,以便及时解决。”

【健康红绿灯】

绿灯

想补铁最好吃鸭肝



动物内脏含有丰富的营养素,不同动物的肝脏营养价值也不同。动物肝脏中铁的含量极高,铁含量从高到低依次为:鸭肝、猪肝、鸡肝、鹅肝、羊肝。维生素A含量从高到低依次为:羊肝、牛肝、鸡肝、猪肝。可根据需求来选择购买,比如如果想要补铁的话,最好买鸭肝。

拥抱能提升幸福感



英国牛津大学和芬兰阿尔托大学研究称,拥抱这种身体接触对增进人际关系起到了非常重要的作用。研究者通过考察灵长类动物发现,皮肤毛发中的一组特定神经,能对轻柔和缓慢的安抚产生反应,并引发大脑内啡肽的释放,产生镇痛、愉悦的作用。

红灯

宝宝走路别过早



婴儿身体各组织十分薄弱,骨质柔软,过早负重,对发育非常不利。婴儿骨骼绝大部分由软骨构成,根本不坚固,过早学习走路,会影响婴幼儿的腿部发育,导致出现O型腿和X型腿,一般建议一周岁左右开始学习走路。

开水烫碗消不了毒



很多人外出吃饭习惯用开水烫碗,以为这样能杀菌消毒。其实,因作用温度和作用时间不足,这样并不能杀死大多数致病性微生物。要达到效果,煮沸、流通蒸汽或用红外线消毒碗柜都是可选的方法。若采用煮沸,一定要多煮一会儿,用红外线消毒碗柜一般要维持15~30分钟。

丰台工商分局

三举措支持完善 便民商业服务

按照上级部门关于“疏解整治促提升”的工作要求,丰台工商分局统筹市场疏解和便民服务保障,积极利用疏解腾退空间优先用于补充便民商业设施:

一是和区政府或商务部门建立常态化会商机制,按照“一事一议”的方式,经区政府等相关部门同意后,支持使用地下空间补充完善便民商业服务设施;

二是支持利用居住配套商业服务设施从事便民商业服务,用于便民商业服务的闲置或腾退房屋未取得房屋所有权证或规划用途与所从事经营活动不一致的,经区政府或其授权部门出具同意意见,支持

其办理工商登记。

三是为辖区符合要求的连锁便利店企业开展“一区一照”登记,进一步优化连锁便利店发展环境,提高生活性服务业品质。(刘亚亚)

