

【健康红绿灯】

绿灯

掌握4个技巧走路变瘦



1.加快速度。2.加大步伐,提高摆臂幅度。3.先以最大速度行走,再降到中速,反复走4~6分钟。4.可以在腿上绑上沙袋行走,也可背双肩包,里面放几瓶水或几本书。轻量负重行走每周进行3~5次,每次持续30~60分钟。要点:收紧小腹、夹紧臀部,用胯部发力带动大腿行走。

床垫大睡得香



大部分人选购床垫时,都会把注意力放在床垫材质及价格上面,殊不知床垫尺寸也关乎着睡眠质量。美国睡眠协会发言人尼尔·克萊恩博士表示,在睡眠中,翻身等姿势变动更有利于血液循环,避免神经受压,改变肌肉的张力,防止肌肉变僵。因此,适当大一点的床垫对睡眠更好。

红灯

吃饭快更易发胖



一项研究表明,在热量水平差别不大的情况下,“快食者”与吃饭速度正常者相比,发胖风险高了4.4倍,吃饭快的男性比女性受影响更大。研究人员指出,与喜食油腻、吃太饱等其他进食习惯相比,吃饭过快更影响体重。专家建议一口饭尽量嚼20~30次。

洗碗尽量不用洗碗布



20%的洗碗布内都隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌,尽量别用它洗碗。如果习惯用,要用洗洁精和清水彻底洗净,自然晾干。每两天加热消毒一次,用开水煮沸10~15分钟;或把清洗后的洗碗布放在微波炉里用中火加热3~5分钟;最好每月更换一次。

开学了!给孩子们上一堂健康课

□本报记者 唐诗

金秋9月,收获的季节,各大中小学、幼儿园都相继开学,随着新学期的到来,丰富多彩的校园生活又要开始了。作为集体生活的人群,同学们在学校接触密切,常常容易发生聚集性传染病疫情。北京市疾控中心近日发布提示,新学期伊始,开学第一天,上堂健康课。



开学第一课

同学篇

调整作息 保障每日睡眠时间

小学生每日睡眠不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时;保证睡眠环境舒适。保证卧室安静、无光照、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。

保持正确的读写姿势 爱护眼睛

保持正确读写姿势,即“三个一”:胸离桌子一拳远,眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远。认真规范做眼保健操。

保证学习环境舒适

选择符合自己身高的课桌椅(或书桌椅),在照度适宜、稳定、安静的场所阅读书籍,避免在颠簸摇晃的环境中阅读。

减少电子产品使用时间

非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时,使用电子产品学习30~40分钟后,应休息远眺放松10分钟,年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

及时科学矫正近视

如出现需要坐到教室前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时,及时告知家长并到正规眼科医疗机构进行检查,遵从医嘱进行科学的干预和近视矫正,尽量在眼科医疗机构验光,

避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

合理膳食

尽快按照上学作息,调整进餐时间,三餐定时定量。保障合理饮食结构,食物多样,不偏食挑食,谷类为主,保证充足优质蛋白质的摄入,为学习生活提供足够能量。

多吃蔬果 积极参加运动

多吃蔬菜水果,尽量清淡饮食,足量饮水,远离含糖饮料,避免因作息改变引起的不适应。特别是户外运动锻炼,减少久坐和视屏时间,强健体魄,提高身体素质保障生长发育。

注意个人卫生

勤洗手、勤换衣。勤刷牙,避烟酒。早晚刷牙、远离烟酒,远离有毒有害物品。注意饮食卫生,生吃瓜果蔬菜要洗净。

在外就餐要选择具有有效《食品经营许可证》(或《餐饮服务许可证》)的餐馆就餐。

按时接种疫苗

不随地吐痰,咳嗽,打喷嚏时要遮掩口鼻。当出现发热、咳嗽、肚子痛、腹泻、呕吐、出皮疹等不舒服症状时,应尽快告诉家长和老师,及时到医院就诊。

按时接种疫苗,发现漏种要及时补种。

注意校园安全

出入校门有序而行,注意周边及地面环境,不拥挤、不推搡。上下楼梯靠右慢行,防止拥挤冲撞,不在楼梯处玩耍。

注意运动安全

身体不适在运动前告诉老师,避免带病运动。运动前穿合体的运动服、运动鞋,不配戴尖锐饰物,做好热身。运动器械必须在老师指导下使用,按照运动动作规范进行练习和锻炼,不做危险动作,不在器械周围嬉戏打闹。

注意文具用品的使用安全

使用手工工具时一定要按照老师要求正确使用。要使用钝口圆头的剪刀;铅笔不削双头;不拿尖锐文具(圆规、铅笔、剪刀等)玩耍。

自觉抵制烟草

拒吸电子烟,树立“不吸烟我健康 我时尚”的健康理念,通过注册“中国志愿服务网”加入“全国青少年控烟志愿者联盟”,争做青少年控烟志愿者参与青少年控烟活动的策划和实施,及时关注“青少年控烟”微信公众号获取最新动态和知识点。

饮水设备进行维护、清洗、消毒,确保学校供水安全。保持校园卫生。对教室、图书馆、食堂、宿舍、厕所等学生学习生活场所进行彻底打扫,并严格落实消毒、通风制度,确保教学环境清洁卫生。

建设视觉友好环境

根据学生座位视角、教室采光照明状况和学生视力变化情况,每月调整学生座位,每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整,使其适应学生生长发育变化。改善视觉环境。检查全校的教室照明设备,擦拭灯具,及时更换损坏的灯管,制定、落实教室、宿舍、图书馆(阅览室)等采光和照明要求,使用利于视力健康的照明设备。

坚持每天两次眼保健操。中小学校要严格组织全体学生每天上午下午各做1次眼保健操,认真执行眼保健操流程,做眼保健操之前提醒学生注意保持手部清洁卫生。

关注学生营养健康

加强对学校食堂的管理,确保师生饮食卫生安全,为学生提供科学合理营养膳食,鼓励学校创建健康食堂,全面提高学校食堂管理水平。

加强学校传染病管理

加强检查。严格落实晨午检制度,每日进行缺勤登记。建议有能力的学校使用全市统一的信息化系统报送晨午检信息。

询问健康状况。班主任在开学初应仔细询问学生健康状况,一旦发现学生出现发热、咳嗽、咽痛、腮腺肿痛、腹泻、呕吐、咽痛、皮疹、结膜红肿等症状时,应立即送至学校卫生室或保健室做进一步排查,怀疑患传染病时应立即隔离,通知家长带学生到医院进行诊治,并跟踪了解学生病情和诊治情况。

加强学校健康教育

针对学生、家长和老师,开展丰富多彩的学生常见病和传染病防控健康教育,大力倡导健康生活方式,引导和督促学生建立良好的卫生习惯,提高学校防病意识和能力,积极争创星级健康促进学校。

开学第一课

家长篇

开学后,学生面对作息的调整,松弛状态的改变,学习任务增加,容易出现抵触情绪,家长要帮助孩子合理安排起居,创造有利于学习的安静、清洁环境。

准备合适的桌椅

准备好有利于保护视力的照明和书桌、椅,督促并与孩子一起注意保持良好的学习生活规律。

创造宽松的学习氛围

给孩子创造宽松的学习气氛,帮助孩子进行调整,逐步进入入学后的学习状态。

开学第一课

学校和托幼机构篇

保证学校供水与卫生 保证供水安全。开学前应对

丰台区市场监管局 “线上线下一体化” 加大电商领域监管

为进一步强化网络交易市场监管,净化网络购物环境,让消费者放心网上消费,丰台区市场监管局采取多项措施,“线上线下一体化”加大电商领域监管。一是开展线上执法检查。利用网监系统归集丰台区电子商务经营者数据,并将其作为线上执法检查对象,组织执法人员对其经营的线上经营情况进行检查。二是及时取证固证。利用存证云技术,对检查中发现的互联网(PC端)和移动互联网(移动端)违法行为第一时间进行取证固证。三是规范执法程序。梳理《网络交易管理办法》和《电子商务法》网监职权,与法制部门沟通确认执法程序和执法流程。四是线下加强网络类案件办理。严厉打击电商领域违法行为,对于适用简易程序案件,现场开具《当场处罚决定书》,提高案件办理效率。(杜茹冰)

隧道内发生意外 如何快速逃生?

8月27日晚,沈海高速浙江台州段一隧道内发生货车自燃,形成大量烟雾,导致5死31伤。隧道内发生意外,如何快速进行逃生和自救?高速交警部门表示,隧道内如遇到火灾,应直接弃车(熄火,别拔钥匙),往后方就近人行通道(两个隧道之间供人通行)进入对向隧道,经检修道撤离,防止浓烟呛到。

具体来说,若车辆无法驶出隧道,应尽可能停靠在隧道右侧的紧急停车带上。只能停留在行驶车道的车辆,应立即开启危险报警闪光灯,尽量利用惯性靠边停车。在确保自身安全的情况下,在车后方150米以外设置警示标志。车内人员应迅速下车转移到检修道上,司乘人员要及时使用隧道内火灾报警按钮、紧急

电话或手机报警请求支援。同时,隧道内右侧墙壁上一般每隔50米,设置一个消防设备箱,司乘人员在确保自身安全的前提下,可以利用隧道消防设施实施自救灭火。如果无法控制火势,应立即疏散逃生。车上如果有人被困,要尽快打开或砸开车窗,让车内人员离开,并根据逃生标志指引疏散。(新华)