

提醒！小心风筝变利刃

□本报记者 周美玉



“儿童放学归来早，忙趁东风放纸鸢。”春暖花开，五颜六色的“小精灵”纷纷飘向了空中。放风筝是民间传统游戏之一，可以让我们走进大自然，不但可以愉悦身心，而且有益于缓解视力疲劳、治疗颈椎病、增强体质。但是这个漂亮的“空中精灵”如不加注意，则有可能变成一件伤人利器。大兴区消防救援支队通过实验提醒市民，放风筝虽然有趣，但是细细的风筝线却存在着不小的安全隐患，被风筝线割伤的事件不止一起，堪称伤人“利器”。

子，连人带车摔倒在地，脖子上留下两道恐怖的伤痕。大兴区消防救援支队消防员做了一个简单的实验：将风筝放飞，消防员戴好手套，握住香蕉一头，斜角度划过风筝线，一瞬间，香蕉就被切成了两截。接着消防员用苹果做实验，同样被切成了两截。最后，消防员将一块猪肉缠绕在风筝线上，通过风筝线的拉扯，猪肉也很快被切成了两半。“这样看来，风筝线就像一把‘隐形刀’，极其危险。”大兴区消防救援支队刘丙涛说。

通过调查得知，目前，市面上一般使用的风筝线是腈纶、丙纶材质。这些线直径0.2毫米左右，白色、灰色为主，半透明。风筝依靠空气流动力来飞翔，越到高空，空气的流动力就越大。相关研究显示，在四级风环境下，绷紧的风筝线至少可以产生25千克以上的拉力，这时如果一个体重为50千克的人，骑车以5米/秒的速度撞到风筝线，则产生500万帕的压力，可直接导致脖子或肢体被划出很深的口子，伤害很大。因此，放风筝要格外注意安全。

选择合理场地 随时提高警惕

放风筝的时候，应尽量选择空旷人少的场地，比如公园里、小山丘上、河川旁或海边。而机场旁、电线杆附近、火车道旁、高楼顶或有闪电的地方，绝对不可以放风筝。风筝线挂住电线，易引发线路短路造成大面积停电；风筝线绝缘性能差，高压线下放风筝给人们生命安全带来严重威胁。我国《电力法》明确规定，严禁在高压线两侧300米区域内放风筝。

风筝一旦缠绕在电线上，千万不要自己爬上电线杆去取，也不要东西敲击电线，以免引起火灾或触电。应及时报告给所在地有关管理单位或供电部门，由专业人员清除电线上的风筝。

要把握好风向，春季风向变化快，风向一变风筝就容易失控，容易掉下来缠在树上。如果风筝掉下来被植被缠绕拿不下来，为了保证风筝线不伤到行人，请把风筝线拉断或者剪断。剪断的风筝线也不要随手乱扔，

以免误伤行人。最好选择颜色鲜艳且较粗的专业风筝线，或是在风筝线上系上标志物，提醒旁人多加注意。

儿童放风筝时，身旁要有家长监护，同时尽量选择棉质风筝线的小风筝；放大风筝时，最好戴上手套，以防风筝被缠绕或遇到大风时手指被风筝线割伤。同时，风筝不宜放得很高，以免失控。

作为“观众”或者碰到有人在放风筝，消防救援人员建议，勿离放风筝人太近，有可能因为风向突变，风筝线突然缠绕到自己身上。穿行放风筝地域时，最好离放风筝的人20米以外。如果看见附近有人放风筝，骑车人最好放慢车速，或者推行一段，行人也不要奔跑，一旦身体接触到风筝线要向反方向躲开，尽量注意颈部、面部和手指接触风筝线，避免受伤。

此外，一旦不幸被风筝割伤，正确的处理办法是压迫止血。用干净的纸巾或纱布直接放在伤口处用力压住，及时就医。不要以为伤口小、出血量低而不去就医，容易造成伤口感染。

纤细风筝线 暗藏致命危险

近些年，关于“风筝伤人”的事件屡见不鲜：2019年4月，两名男子在放风筝时，突然刮来一阵大风，缠在两人手上的线直接将其中一人的四根手指割断，另一人的半个手掌也被割断；2021年4月，外卖员刘某在骑电动车送货时，被风筝细线勒住脖



想快速“躺瘦”？提醒：代餐食品不可长期食用

代餐，顾名思义，取代正餐，是指为了满足成年人控制体重期间的营养需要，专门加工配制而成的一种控制能量食品。但代餐最初并不是专门为减脂人群设计的，而是为了解决在某些特殊环境下没有条件吃正餐的问题，后来才逐步向减脂人群乃至普通人渗透。

代餐受到欢迎，与当下年轻人注重体重管理、追求健康生活方式密切相关。但省事又“健康”的代餐，真的能让我们“躺瘦”吗？

代餐食品不宜长期食用 代

餐食品的使用是以控制体重为目的，有时间性，不宜长期食用。由于现在市场上有的产品在低能量的同时，未强化营养素，所以营养素含量偏低，会引起膳食营养素的缺乏。建议当体重达到一定理想范围后，应当恢复正常饮食，适当控制能量和增加运动，多吃膳食纤维，做到能量平衡，以维持健康体重。

几类人不适合代餐减脂 代餐主要针对超重和肥胖人群，普通减脂人群其实没必要食用代餐，适当控制饮食和锻炼才是最健康的。不建议孕妇、哺乳期妇

女、婴幼儿、儿童、病人及老人食用代餐食品。另外代餐食品一般来讲膳食纤维含量比较高，对于胃肠功能紊乱，消化功能不全者也不宜食用。

正确选购代餐食品 注意选择大品牌，尤其要关注食品标签内容，一是看配方成分组成，二是看营养成分量值表，优先选择成分较多，主要营养素如B族维生素、铁、锌、钙等含量比较高的产品，建议可参考中国营养学会发布的代餐食品团体标准（T/CNSS 002-2019）。

（中新）

【健康红绿灯】

绿灯

多喝水有助预防肾结石



常见的肾结石，与长时间喝水不足有关。人体代谢、排毒均需大量水分，饮水量太少，会增加血液浓度及肾脏负担，并导致尿液浓缩，易引起结石。据《中国居民膳食指南（2016）》，成人每日推荐饮水量为1500-1700毫升。

饭后吃点水果和坚果



在快节奏的生活方式下，点外卖、在外就餐对人们来说是再寻常不过的事情。点外卖时，要注意荤素搭配，食材丰富。中式快餐相对洋快餐更健康些，可选择蒸煮、清炒、白灼等放油较少的菜肴，玉米、红薯等五谷杂粮，豆浆、绿茶等健康饮品。每天最好带个水果和一把坚果，作为饭后补充，为午餐加分。

红灯

生病期间不推荐白米粥



白米粥深受生病和胃口不佳者青睐。事实上，白米粥是用普通的大米加水熬制而成的，所含有的营养素和普通的白米饭并没有什么区别。生病期间更不推荐白米粥，因为它不足以满足每天所需的能量和各种营养。哪怕是青菜肉末粥、韭黄鱼片粥、皮蛋瘦肉粥、山药小米粥、八宝粥也比纯白粥好得多。

睡觉戴隐形眼镜几率高20倍



通常佩戴隐形眼镜不宜超过8小时。黑眼球代谢需要氧气，而80%的氧气需要从空气中获得，覆盖在眼球表面的隐形眼镜就像一个屏障，隔绝了黑眼球和氧气的接触，影响代谢。入睡时，由于眼睛是闭着的，因此角膜更容易缺氧。戴隐形眼镜过夜会导致角膜炎发病几率增加20倍。

·广告·

丰台区市场监管局

“四项科学”统筹安排2022年药械流通监管工作

按照市药监局2022年各项工作部署，丰台区市场监管局药械市场科提前谋划，统筹组织开展2022年药械流通监管工作。

科学制定丰台区药械经营环节监管计划 明确科所职责分工，分解20条工作任务目标，

制定4项9条监督检查和飞行检查覆盖率，严防严控严控药械流通安全风险。

科学开展药械抽样检测工作 全年计划完成药械流通领域160批次，按季度均匀分布抽检数量，侧重外埠生产企业生产的药品，重点提高医用口罩、

医用防护服等防疫产品的抽样比例。

科学评估应急防护物资储备量 会同区级相关部门，制定在全区大规模核酸检测所需应急防护物资目录和储备量，继续优化物资调拨出库工作流程和轮储机制，防护物资储备

量保持动态平衡。

科学精准督促药店落实疫情防控各项措施 药店严格落实基础防疫和专业防疫两大类工作，重点对购买“四类药品”人群上传“京药通”系统不扫码、不漏登进行监管，全力保障疫情防控常态化大局平稳安全。（张悦）