

本市已经正式进入汛期。近期，北京消防加强专业训练，备战汛期，为抢险救援做好充分准备。同时，大兴区消防救援支队梳理了汛期出行注意事项，为市民平安出行保驾护航。

汛期出行 如何保障自身安全



□本报记者 周美玉

暴雨天出行远离井盖

小井盖关系大民生。近年来，掉入下水井盖的安全事故在全国时有发生，特别是在汛期发生的几率更高，追其原因是因为下大雨的时候下水道水流压力大，一些井盖容易被大水掀起，如不慎踩落掉入下水道，严重的情况会危及生命安全。

市民出行时，应当心下水道、排污井等。在积水中行走要注意观察，如果发现路面有漩涡时要绕行。同时，发现险情时，尽量在路面留下醒目标志以及时提醒路过的人。

据悉，按照《井盖病害判定标准及治理要求》，本市已完成检查井防坠网安装与更换1.8万座，保障安全度汛。

留意周围是否有电线避免触电伤害

下雨天要远离路灯杆，以防出现电路浸泡后漏电。如果发现电线断落在水中，千万不要自行处理，应当立即在周围做好标记，并及时拨打报警电话报警。一旦电线恰巧断落在离自己很近的地面上，先不要惊慌，更不能撒腿就跑，此时应单腿跳跃离开现场。

此外，暴雨持续的话，要及时评估藏身之处的安全性。尤其是容易发生泥石流和山体滑坡的地区。

远离不牢固围墙和老旧建筑物

暴雨天里，部分被雨水浸泡的边坡和建筑会变得不牢固，进而导致塌方事故。因此，不要在大型物体下躲雨，特别是老旧的建筑物，同时也要远离建筑工地的临时围墙，不要站在不牢固的临时建

筑物旁边，比如广告牌。居民也应该把阳台上的杂物(包括花盆)收起来。

此外，暴雨持续的话，要及时评估藏身之处的安全性。尤其是容易发生泥石流和山体滑坡的地区。

暴雨时避免在空旷地行走

雷暴天气的时候，不要在空旷的地方行走，同时，也不要在水池边行走。值得注意的是，尽量避免在雷暴天洗澡，尤其是使用太阳能热水器的人群。如遇雷暴天气，不要在室外接打电话。在户外空旷的自然水域钓鱼时遇到雷雨天气，应尽快收好鱼竿到安全地带避雨，防止因鱼竿过长遭到雷电袭击。

暴雨天汽车出行贴士

暴雨天气时，视线不清、地面湿滑容易导致行车困难。驾驶人若发觉雨太大，应立即开启示宽灯或防雾灯。

开车出行须密切留意水位，观察积水是否漫到车厢内的地板、排气管和轮胎中线，如超过则不可强行通过。当水漫进车里，并有继续上涨的势头时，必须离开车辆，步行至地势较高的地方。此外，避免将车驶入立交桥的底层或下沉式隧道中。

【健康红绿灯】

绿灯

运动后休息一会再洗澡



运动后马上洗澡，会刺激皮肤血管扩张，使血流量高度集中，导致血液循环供应的重要脏器，如心脏或大脑供血不足，血压趋向更低水平。尤其当洗澡水温较高时，出汗增加，诱发体内失水，容易造成头晕、全身无力、跌倒等意外情况。建议运动后先稍微休息一会儿，待心率恢复到日常状态再洗澡。

番茄熟吃对肠道更健康



夏天燥热，不少人喜欢吃凉拌西红柿解暑。但研究证明，熟吃番茄更有益肠道健康。研究发现，炒熟的番茄酱中番茄红素含量更高，在消化过程中存活率较大，易被吸收。此外，做熟的番茄还能提高肠道内益生菌的功效，肠道不好的人尽量吃熟番茄。

红灯

关东煮有4个营养缺陷



从食材的多样性角度来讲，关东煮有荤有素。但它也存在不少缺陷：长时间在水中保温加热，食材中一些怕热营养素会被破坏；几乎没有绿叶菜，肉丸鱼丸蟹棒等主要成分是淀粉，营养价值较低；盐含量较高，尤其是放置时间过久的；汤中嘌呤含量可能较高。

仰卧起坐不建议双手抱头



双手抱头时，手部会不自觉向前拉动头颈，使颈椎和颈部软组织承受较大的外力。若受力不均，不但会造成肌肉和韧带拉伤，严重时还会引发急性椎间盘突出。正确姿势：双手交叉放胸前，双腿屈膝呈90度，分开与臀同宽。此外，最好不要用脚钩住任何东西来稳定身体，以免影响动作效果。

周薇整理

疫情期间居家办公，如何保护眼睛？



疫情还在继续，很多职场人士开启居家办公模式，视频会议、文件处理、沟通交流都转换成线上模式，面对电脑和手机屏幕的时间比线下办公更长。那么，居家办公该如何保护眼睛呢？

“居家办公期间，职场人士最常见的眼部问题是干眼症和视疲劳。”北京大学人民医院眼视光中心主任医师王凯教授介绍，干眼症与眨眼次数有着很大的关系。人在正常状态下，每分钟会眨眼15~20次。但在盯着屏幕工作时，因为过于专注，眨眼次数会有明显下降，每分钟只眨眼5次甚至更少。眨眼次数的减少会使泪膜“刷新”的频率降低，减少泪腺分泌，使眼部细胞生存状态改变。

“同时，长时间、近距离注视屏幕，会使睫状肌长时间处在收缩状态，易导致痉挛的发生，引起

视疲劳。视疲劳可以造成假性近视，假性近视不仅在儿童中常见，在长期使用电脑的人群中也时有发生，应引起重视。”王凯教授说。

那么，居家办公期间该如何保护眼睛呢？王凯教授表示，在使用电子设备时，尽量使人眼与屏幕之间的距离在30~50厘米之内。工作中尽量多眨眼，保持泪腺充分湿润眼睛。如果看屏幕半个小时，至少要让眼睛休息5~10分钟，可以向窗外远眺，切记不要在电脑前连续长时间工作。劳累一天之后，可以适当热敷眼睛，热敷可以有效缓解眼睛干涩的症状。同时，可以通过使用眼药水、做反转拍训练等缓解视疲劳。

“总之，科学用眼、注意用眼卫生，是避免居家办公出现眼部问题的关键。”王凯教授提示。

(闫妍)

轻食≠沙拉！

中国烹饪协会发布四项团体标准

6月2日，中国烹饪协会在北京发布四项团体标准，分别为《预制菜》《轻食营养配餐设计指南》《工业化标准化中式高汤》和《工业化标准化中式浓汤》。

其中，《预制菜》团体标准由中国烹饪协会联合多家机构和头部餐饮企业代表共同制定。该标准制定时，引用和参考了多个国家标准和规范，规定了餐饮消费场景下的预制菜定义、原辅料要求、产品标准要求、生产过程卫生要求、检验规则、标签、包装和贮存要求等，将预制菜分成即食/即热预制菜、即烹预制菜和预制净菜三大类。

《工业化标准化中式高汤》《工业化标准化中式浓汤》团体标准，对工业化标准化中式高汤和中式浓汤进行了定义，对生产、检验和销售等环节进行了规范。

随着人们对于健康生活的追求日益增强，以及营养科普的不断深入，“轻食”这种新兴的饮食方式越来越受到消费者追捧。如果“轻食”的定义和内涵不清晰，容易造成轻食不“轻”，目前消费者认知往往局限于“轻食=沙拉”“轻

食=日料”“轻食=无肉”“轻食=素食”，实际上，适量摄入易消化的动物或植物蛋白，少量摄入植物油或动物油，都属于“轻食”范畴。

因此，《轻食营养配餐设计指南》起草过程中，首先明确其定义与内涵；其次对其营养设计、加工烹饪方式和供餐等进行指导；第三是规范产品特征描述，指导餐饮经营者如何进行消费者信息交流。该《指南》针对上述三项核心问题逐层展开，规定了轻食营养餐设计的各项技术问题，旨在让各类餐饮经营者在设计、加工制作轻食时有据可依。

中国烹饪协会会长杨柳表示，协会推出的团体标准坚持紧密围绕行业发展的热点、难点问题，着力塑造行业发展的亮点，确保团体标准能在行业发展中真正发挥指导和引领作用，促进产业标准化发展，提升产业服务竞争力，激发市场活力，推进产业经济提质增效。希望未来有更多的企业参与到标准化建设的工作中，凝聚共识，群策群力，共同打造餐饮行业共建、共治、共享新格局。

(宋宇晟)