

今天是我国第15个全国防灾减灾日，5月6日至12日也是我国的防灾减灾宣传周，今年防灾减灾日的主题是“防范灾害风险 护航高质量发展”。灾害无小事，预防要及时，初夏时节，天气升温较快，但气候仍然多变，风大、雨多，气温起伏不稳定，如何在复杂的各种气候和环境状况中增强防灾减灾意识，最大限度地减轻自然灾害带来的损失，掌握防灾减灾知识和避灾自救指南显得尤为重要。

科学防灾减灾 守护生命安全

【防地震篇】

一般所说的地震，多指构造地震，当它足够大并发生在危及人类生存的地方时，就可能造成房屋倒塌，构筑物损坏，山崩地裂，人员伤亡。地震也是对人类社会构成威胁的众多自然灾害之首。

地震发生时，身体尽量蜷曲缩小，卧倒或蹲下；用坚固遮挡物护住头部，一手捂口鼻，另一只手抓住一个固定的物品。

如果没有任何可抓的固定物或保护头部的物件，则应采取自我保护姿势：头尽量向胸靠拢，闭口，双手交叉放在脑后，重点保护好头部和颈部。

目前多数专家认为，震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方，是应急避震较好的办法。

在平房 可根据情况充分利用12秒钟自救时间跑出室外，来不及跑的可迅速躲在坚固的桌下、床下、家具旁及紧挨墙根处，趴在桌上，闭目，用鼻子呼吸，使用坐垫、被子等物品保护头部颈部等要害部位，并用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛入的灰尘。正在用火的应当立即熄灭

炉火，随手关掉煤气或电源开关，然后迅速躲避。远离可能坠落的物体，不要站在窗户边。

在高层 远离高层楼房的窗户或阳台。地震时，高层楼房面向马路的那面墙很不稳定，高层楼房的窗户更要远离。地震发生时，千万不能使用电梯。一旦断电，上不来下不去，卡在里面就出不来了。万一在搭乘电梯时遇到地震，可将操作盘上各楼层的按钮全部按下，电梯一旦停下，迅速离开。

在公共场所 在车站、剧院、教室、商店、地铁等场所的人员，切忌乱逃生，要保持镇静，就地择物（排椅、柜架、桌凳等）躲藏，伏而待定，然后听从指挥，有序撤离。

在室外 要远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。不要在石化、煤气等易爆、化学有毒的工厂或设施附近。不要位于明火的下风处。

在车内 在确保安全的情况下，尽快到开阔地靠边停车，注意保持车距，留在车内。不要把车停在立交桥、高楼等建筑物下、大树旁，或电线电缆下。

【防溺水篇】

开放气道 溺水者被救上岸后，如果发现溺水者停止了呼吸，应立即清除口鼻中的泥沙、杂草、泡沫，保持呼吸道的畅通；而后用毛巾或是手绢包着溺水者的舌头，将其拉出，用夹子夹住舌头，以防缩回。

人工呼吸 迅速采取口对口的人工呼吸，具体方法是：溺水者仰卧在地，救护者应该用薄手巾盖住溺水者的口部，一只手捏

住溺水者的鼻子，以防吹气时漏气，另一只手托起溺水者下颏，用嘴对着溺水者的嘴将气吹入，吹完一口气后嘴和捏鼻子的手同时离开。人工呼吸通常每分钟向溺水者口内吹气20次左右。

胸外按压 用双手按压溺水者的胸部，以助呼吸。如此有规律地反复进行，直到溺水者出现呼吸为止。

【防雷电篇】

雷雨天气，人与人之间尽量拉开一定的距离，不要扎堆，也不要打带金属顶柱的雨伞。

雷雨天气不要游泳，也不要躲进野外空旷地带的棚户或哨岗亭中。

尽量不要骑摩托车狂奔，不要在空旷地带使用手机、带天线的收音机等通讯设备。

在家里紧闭且远离金属门

窗，和电源插座保持距离，不要待在阳台上。不触碰水管、煤气管等金属管线。

如果房屋没有防雷装置，不要使用电脑、电视、电话。

在野外不要在树下避雷，不要慌张乱跑，尽量寻找避雷场所，但是身体不能靠近避雷装置。不要靠近电力设施、车辆等金属物体的周围。

【防暴雨篇】

地势低洼的居民住宅区，可因地制宜采取“小包围”措施，如砌围墙、大门口放置挡水板、配置小型抽水泵等。

不要将垃圾、杂物等丢入下水道，以防堵塞，造成暴雨时积水成灾。

底层居民家中的电器插座、开关等应移装在离地1米以上的

安全地方。一旦室外积水漫进屋内，应及时切断电源，防止触电伤人。

在积水中行走要注意观察，防止跌入窨井或坑、洞中。

河道是城市中重要的排水通道，不准随意倾倒垃圾及废弃物，以防淤塞。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

3件事改变易胖体质



控制油脂摄入：选择橄榄油、茶油来烹调，每天控制在20-25克；坚持运动：肥胖者更适合无氧运动和有氧运动相结合，无氧运动每次15-20分钟，有氧运动30-40分钟，一周至少做4-5次；多吃蛋白质：普通的肥胖者一般建议把饮食中的蛋白质供给比例增加到20%以上，多吃瘦肉、蛋、禽、鱼等。

鸭血可以放心吃



有些人担心鸭血里会有血管里的垃圾，其实鸭血并没有什么“脏”。首先血管里本身没有什么垃圾、毒素，有的只是细胞的代谢产物。其次，这些代谢产物由血液运送至肝脏和肾脏，一般不会有代谢产物留在血液中。在正规商超购买的鸭血都是安全的，无论是鸭血、鸡血还是猪血，都可以放心食用。

红灯

微噪声悄悄偷走你的听力



吸尘器、洗衣机、抽油烟机 etc 家电运行的声音都属于低剂量噪音，虽然噪声不大，但长期处于此类声音环境中，会损伤内耳，导致慢性听力损伤。吸尘器、抽油烟机等电器可通过减少最高档位运行时间来减小噪声；电视等音响设备可把音量控制在60%以下，避免噪声过大。

斜倚着墙站容易腰突



站得久了，很多人喜欢将身体重心偏向一边，或斜靠着墙，让一只脚承受身体大部分重量。经常这样站会造成腰部歪斜，腰椎两侧肌肉长期受力不均，引发腰酸背痛，同时还会给脊椎一定压力。当脊椎受到某个动作刺激时，就容易令脊椎外围的纤维环慢慢突出，将中央的髓核挤出来。

(张静)

·广告·

丰台区市场监管局西罗园街道所

开展药品专项检查

近日，为进一步整顿和规范药品行业市场秩序，严厉打击“两品一械”领域线上线下违法生产经营行为，丰台区市场监管局西罗园街道所对辖区内相关经营主体开展监督检查，采用多种措施助力药品企业高质量发展。

宣传培训，压实企业主体责任 通过线上会议、线下培训等形式，组织企业进行学习，围绕企业常见的普遍性问题和不同类型企业存在的个性问题，开展政策法规宣传讲解，切实强化企业的质量安全意识和主体责任意识。

精准执法，让监管“跑”在风险前面 深入企业开展现场检查，解决监管中的关键问题，避免“眉毛胡子一把抓”。以购销合法性和储运合规性为重点，以产品为主线，对采购、收货、验收、销售、出

库、复核、运输等环节开展经营全链条检查，深挖药品经营质量安全风险隐患，为企业“把脉问诊，对症下药”。

罚帮并举，筑牢企业高质量发展根基 严厉打击“两品一械”领域违法行为，不断净化市场经营环境，持续规范市场经营秩序。同时，对部分新开办企业存在的质量管理体系不能有效运行、关键岗位人员不能正确履职、药品购销和储运不够完善等问题进行柔性执法，针对性地提供行政指导，为企业健康高质量发展打下良好基础。

下一步，丰台区市场监管局西罗园街道所将进一步加大监督检查力度，督促经营者严格履行安全主体责任，严把药品进货关，切实保障人民群众的用药安全。

(潘晓宏)

三高人群 别喝浓茶

茶叶中含有茶多酚、儿茶素和茶氨酸等成分，这些成分可帮助降低血压、调节血脂和降低血糖，长期喝茶可降低心血管疾病和糖尿病的发病率。

喝红茶、绿茶、普洱等都可以，但记住不要喝太浓的茶。

浓茶会影响药物的代谢作用，引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升；饮用浓茶会增加血容量，在一定程度上还会加重心脏负担和心力衰竭症状。

什么样的茶算浓茶？从感官上来讲，浓茶口味过于苦涩，等茶凉后会飘上一层茶油。从



量上来讲，健康的成年人一日饮茶12克左右，每次3克，用150毫升水冲泡是适宜的，如果超出这个量，那就是浓茶了。

(张静)