



## 夏天是扶梯事故高发期

# 搭乘扶梯 注意安全

乘自动扶梯时眼睛不离手机、小朋友穿着凉鞋在扶梯上下跑、女士的宽大裙摆……炎热夏季，当人们穿着人字拖、站立位置不当、不正确地上下扶梯时，可能带来较大的安全风险，扶梯事故高发，须注意安全搭乘扶梯。

### 为什么说夏天乘扶梯要小心？

扶梯安全事故在夏天更多发，跟人的穿着、天气等有关。

**长裙卷入扶梯** 穿长裙乘坐扶梯，尤其当人倚靠在侧板上时，随着扶梯的运行，裙摆摇晃不定，稍不留神，长裙就可能被卷入扶手带内。同样，穿长裙骑自行车也要注意，以免裙摆卷入链条。

**穿人字拖、洞洞鞋，易脚滑** 人字拖、洞洞鞋等质软宽大的鞋在高温下易变形，与扶梯缝隙靠得太近常被卷入其中，导致扭伤脚，甚至夹断脚趾。有些人一到夏天脚更容易出汗，穿凉鞋乘扶梯还可能因为脚出汗打滑引发意外。

此外，人字拖只有两根细带子，行走时双脚为了能夹牢鞋子，脚趾会无意识绷紧，鞋子无法给脚足够的支撑，增加意外风险。

**带雨伞乘扶梯的情况增多**

雨伞尤其是长柄雨伞卷入扶梯缝隙，可能会绊倒行人，同样带来隐患。

此外，雨伞滴水会导致扶梯进出口地面湿滑，一旦有行人滑倒，可能引发踩踏事故。

### 5个乘梯隐患你中了几个？

还有一些乘扶梯时的安全隐患虽然不分季节，却被很多人忽视了，以下几点看看你中了几个。

**家长抱孩子重心过高** 扶梯扶手的高度是按照成人身高设计的，孩子抓起来不方便。有的家长将孩子高高地抱在怀里，甚至让孩子骑在肩上，超出扶手支撑大人的安全高度。孩子左顾右看，容易导致大人重心不稳摔倒。

**推婴儿车搭乘扶梯** 不建议推婴儿车乘扶梯，更不能让孩子坐在婴儿车里乘坐扶梯。建议搭乘直梯，如果非要乘扶梯，一定要将婴儿抱在身上，不能放在车里，同时抓牢扶手。

**走路玩手机** 很多人乘坐地铁、商场的自动扶梯时，不抓扶手，眼睛只盯着手机。乘梯前后，人从相对静止状态转换到运动状态，很容易站立不稳摔倒。一旦衣物、手指、脚趾卡在缝隙，往往损伤严重。

**儿童或老人独自乘扶梯** 孩子活泼好动，乘坐扶梯喜欢上下跑动或摸摸碰碰，而且手指、脚趾小且柔软，易被缝隙夹住。老人平衡功能相对差，反应较慢，本身摔倒风险较高。

**跟前面的行人离太近** 有些人拉着行李箱乘扶梯，迈出扶梯时可能耽误时间，如果没有保持安全距离，后面的人可能会绊倒。又或是有人在扶梯上不慎摔倒，后面的人因距离太近也可能会发生连环倒伏，甚至踩踏挤压。

### 记住7个安全贴士

虽说扶梯事故是概率事件，但一旦发生在自己身上，没有后悔药。牢记以下几点，能降低意外伤害风险。

**儿童和老人优先乘直梯** 儿童和老人应优先选择乘坐厢式电梯。没有电梯处，爬楼梯安全性更高。

**看清扶梯运行方向** 有时扶梯更换上下方向，人们习惯性地

走向一边，分心时经常踏错。

**不要玩手机，抓稳扶手** 保持警惕心，双脚稳站在梯级内，抓稳扶手，不能倚在扶手上。有人觉得扶手很脏，不愿意触碰，可以戴一次性手套或用免洗洗手液。

**注意手拎物品和鞋子** 穿长裙或手拎物品，留意裙摆，将物品拿到内侧，谨防被挂住；雨伞要收好。不穿鞋带松垮的鞋子和质地较软的凉鞋乘坐扶梯。

**不要跑动** 自动扶梯两头高度变化大，人不容易适应；且头和脚部运动半径不一样，容易导致失稳跌倒。因此，在自动扶梯上跑动会导致比较大的安全隐患，也可能伤害其他乘客。

**发生紧急情况，立即呼救** 发生紧急情况，应立即呼叫人员帮忙按下位于出入口处的红色紧急停止按钮。如果周围没人，用双手紧紧抓住扶手，把脚抬起来。如不慎摔倒，应两手十指交叉相扣、护住后脑和颈部，两肘向前，护住双侧太阳穴。

**留出安全距离** 跟前面的乘客别离得太近，留出安全距离，以便遭遇突发事件时留出有效的反应时间。如果不得已离得较近，一定要抓牢扶手。特别是前面有老人、儿童或携带行李箱等大件物品的人时，更要保持足够间隔。

(张倩怡)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃饭顺序影响胖瘦程度



很多人在饥饿时，可能会选择先吃鱼肉类菜肴，此时人们食欲旺盛，进食速度快，无法控制脂肪和蛋白质的摄入量，这样一来，一餐当中的能量来源只能依赖脂肪和蛋白质，膳食纤维严重不足。久而久之，血脂升高的问题在所难免。先吃蔬菜，然后吃蛋白质，最后吃高血糖反应的碳水化合物，不仅有利于控血糖，对减肥也很有帮助。

#### 一次性染发剂相对更安全



半永久和永久性染发剂通常会加入其他化学成分和原料，打开毛发表层的同时也存在安全隐患。一些人在使用后会表现出接触性皮炎，如果清洗中染发液流到面部，可能还会出现红肿、瘙痒等症状。一次性染发剂的染料分子较大，没法进入头发，一般不会破坏头发表层，而且易清洗，不会长期停留。

### 红灯

#### 一次吃3个鸡爪热量就超标



鸡爪骨头多，看着瘦，很少有人将其和油腻的脂肪联系起来。数据显示，鸡爪脂肪含量高达16.4%，跟猪蹄差不多。一个鸡爪从30克到50克不等，可食部分大概占60%左右。按照平均40克/个来算，每顿吃3个就相当于吃进去11.8克脂肪，不建议大量食用。

#### 大量出汗后不能只喝白开水



大量出汗后只饮用白开水解渴，可能导致低钾血症。正常情况下，由汗液排出钾的比例约3%，但大量出汗时，钾的排出量会明显增加。此外，钠、氯等电解质也会随着汗水流失，只补充水分会加剧电解质缺乏。身体汗液流失较多后喝点淡盐水，可以在1升白开水中加入0.15克盐，使水有微微咸味即可，也可以选择天然矿物质水或运动饮料。

(刘梦迪)

## “防暑良药”藿香正气水不能乱用

### 儿童尤其需要注意

全国多地持续高温，藿香正气水又成为许多家庭必备的“防暑良药”。许多家长在社交平台上分享居家使用藿香正气水为孩子解暑或是治疗感冒、调理脾胃的经验，使用方法通常为口服或外敷。对此医生提醒，儿童服用藿香正气水的用量，需根据过敏史、年龄、体重来综合判断，不能乱喝。

在社交媒体平台上，有不少家长反映孩子在使用藿香正气水后出现过敏反应。多位专家提示，藿香正气水并不能预防中暑，而且其致不良反应/不良事件有过多临床报道，可致过敏性休克等严重过敏反应，且少年儿童患者占比较高，需结合儿童过敏史、年龄、体重等因素谨慎用药，必要时建议到医院在医生指导下使用。

北京大学首钢医院儿科主任吴珺介绍：“藿香正气水有解表化湿、理气和中的功效，临床主要用于感冒、呕吐、泄泻、中暑、霍乱、水土不服、皮肤癣、神经性皮炎的治疗。”虽然藿香正气水在临床应用中有不错的疗效，但用此药前需要注意既往有无特殊药物过敏

史、酒精过敏史等，服用时需要在医生指导下按照说明书的剂量服用，严禁超量使用。

“一般在临床中，7岁以上儿童使用藿香正气水需根据公斤体重来开具处方。对于7岁以下儿童，则会根据患儿就诊情况，适当开具藿香正气散水煎代茶饮。”北京市丰台区中西医结合医院感染科主任王波提示，如果该药使用不当，容易引起肝脏等器官损害；如果辨证错误，则可能延误患儿治疗时机，引起病情加重。尤其要注意，由于藿香正气水含有酒精，因此服用头孢菌素类抗菌药物的患儿禁用。

吴珺提示，高温天气应注意让孩子多喝水，避免饮用过凉的冰饮料，以免引起胃痉挛；减少户外活动，如要外出最好穿棉、麻、丝类等透气性好的服装，打遮阳伞，戴遮阳帽、太阳镜；保证充足睡眠，以免降低身体抵抗力；居室保持通风，空调室内外温差不能太大；注意饮食新鲜、洁净、卫生，预防胃肠道感染。一旦发现中暑迹象应及时转移到阴凉处，补充淡盐水并及时就医。(新华)

### 丰台区市场监管局

## “三哨”机制妥善解决基层诉求

为进一步提升辖区治理能力和水平，规范经营管理秩序，着力营造良好的市场环境，丰台区市场监管局成寿寺街道市场所运用“三哨”机制，妥善解决各类诉求，取得良好效果。

**响应“日常哨”** 积极落实“吹哨报到”协同治理机制，强化与街道综合执法、卫生、公安等执法部门的配合协作，开展联合执法行动。针对电动自行车、特种设备、无证无照等社区治理难题，靶向施策，形成“一域一策一方案”。截至目前，成寿寺街道市场所共开展“吹哨报到”联合执法检查16家次，规范治理福臻家园小区电动车一条街，协调13户商家设置室外电池阻燃柜存放电池，消除安全隐患。

**吹响“预警哨”** 以日常巡查、投诉举报、专项整治为重点，建立“哨源”快速收集机

制，对检查中发现的预付费消费、身份冒用、食品安全等问题，及时向社区网格发布预警，向相关职能部门进行线索横传。同时，对问题频出、整改不力的物业公司、高风险企业进行重点监测。截至目前，向社区、各类经营主体发布预警28次，成功拦截拟“跑路”企业3家，挽回消费者财产损失200余万元。

**吹亮“服务哨”** 主动汇集企业知识产权、税费缴纳、融资增信诉求，通过窗口服务、实地走访方式，对企业生产经营现状、未来发展前景进行精准“画像”分析；对接属地街道、税务、金融部门，助企纾困综合施策；受理企业登记许可、融资增信咨询服务35件，进一步优化营商环境，服务区域经济高质量发展。

(刘梦迪)

·广告·