



地球是否进入地震活跃期？

今年以来，全球发生17次6级及以上地震，近期多地发生地震，这是否意味着地球已经进入了活跃震动期？

“全球的地震活动今年以来总体上来说比往年要低。从目前的情况，很难说这次地震之后地球是处于地震活跃阶段。”中国地震局地球物理研究所特聘专家高孟潭说。

针对同一场地震，中国地震台网通常会先后发布“自动测定”和“正式测定”两条信息，二者地震的时间、地点、震级有轻微差别，这是为什么呢？

专家解释，第一次“自动测定”是计算机通过读取和分析地

震仪器监测的数据，快速计算得出的一次参考“三要素”，即发震时间、震中、震级。第二次“正式测定”则是由科学家通过人工计算等一系列操作最终得出的“精确答案”，因此两次信息会有轻微差别。

此外，同一场地震中，不同机构给出的震级有时会有所出入。业内人士表示，这背后有诸多影响因素，其中主要原因是使用的震级标度不同，例如面波震级、体波震级、矩震级等，“不同震级标度，好比不同的尺子，量出来的震级就会有所偏差。”

震后如何自救？

“地震具有瞬间发生、破坏性强、次生灾害严重等特点，掌

近日，缅甸发生7.9级地震，造成重大人员伤亡和财产损失。地球是否进入地震活跃期？震后自救有哪些误区？对此，应急管理领域专家进行详解。

地球是否进入地震活跃期？

专家：今年地震活动总体比往年低

握自救技能至关重要。”中共中央党校（国家行政学院）应急管理研究院院长马宝成提示，公众应牢记“震时就近躲避，震后快速撤离”的避险原则。

在室内时，要快速判断自己所处位置和震动状况，就近躲避在卫生间等小开间房屋内，近水不近火，保护头颈部；不要站在窗边和阳台上，以免被坠落物体伤害，若在教室或图书馆，远离书架，躲避在书桌下方，双手抓紧桌腿；在晃动停止并确认户外安全后方可离开房间，不要乘坐电梯、跳楼或破窗而出，要选择步行下楼。

在户外时，尽快到开阔地带；远离高大建筑物，避开楼房、玻璃幕墙、立交桥、过街天桥、高烟囱和广告牌等可能倒塌的建筑物或易跌落的大型物件；远离水坝、陡峭山崖以及易燃易爆、存有危险化学品的工厂或设施等。

马宝成介绍，如果被埋压，要保持镇定、保存体力，可以用石块敲击等方式向外发出求救信号。平时加强演练，多学习防震避险知识，共同提高防灾减灾能力。

地震逃生避险误区

专家也提醒了一些地震逃生避险应注意的误区。

误区一：发生地震后，不顾实际情况马上往户外逃。

如果室内避震条件和建筑质量较好，应首选室内避震。地震发生在瞬时，人在出入或离开建筑物时，被砸伤的概率较大；屋顶的砖瓦、广告牌、玻璃墙等也都有倒塌的危险；住在高层的人如果都同时往外逃，容易发生混乱，造成不必要的麻烦。

误区二：躲入衣柜等家具里。

衣柜虽然结实，但重心太高容易倾斜，而且人一旦到柜子里就会视野受阻，四肢受到束缚，不仅会错过逃生机会，还不利于被救。

误区三：趴在地上或者躺着等待救援可以节省体力。

地震发生时躺卧或趴着的姿势都是很危险的，这样会使身体的平面面积加大，被废墟等物体击中的几率比站着时要大，而且躺卧也不利于身体灵活活动。最好姿势是双手护头、曲身侧卧（保护脊椎）。
（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

急性过敏性结膜炎可冷敷



发生急性过敏性结膜炎，可采用冷敷来减少炎症反应，包括使用冷敷贴，或将冰块用毛巾包裹后进行冰敷，每次持续约5分钟即可。慢性过敏性结膜炎则应进行热敷，以疏通睑板腺，促进分泌物排出，从而减轻眼部症状。

吃了主食也能控糖减脂



杂豆类包括红小豆、绿豆、红芸豆、鹰嘴豆、饭豆等，它们不仅能增强饱腹感，而且在体内的消化速度慢，平稳血糖的效果非常不错。此外，和精白米面相比，杂豆类的蛋白质含量也相对较高，减重期间，用杂豆来代替精白米面，还能够预防饮食中蛋白质摄入不足的问题。

红灯

脑雾或是隐性疲劳的预警信号



当感到大脑反应迟缓、思考卡顿、记忆掉线，仿佛大脑笼罩在一片朦胧的雾中，这时可能已经陷入了“脑雾”状态。脑雾和隐性疲劳之间可能存在密切的联系。它们之间互为表现，即脑雾可能是隐性疲劳的一种外在体现；同时，它们也可能互为诱因，即隐性疲劳的状态可能加剧脑雾的症状。

吃太咸影响钙吸收



在补钙这件事上，大多数人往往更关注怎么补、补多少，而忽视了怎样吃才能更好地促进钙吸收。比如盐分摄入过多，会导致补钙失败。盐的主要成分是氯化钠，当我们从食物中摄取过多盐分，肾脏会把多余的钠排出体外，而每排泄1000毫克的钠，就会同时耗损26毫克的钙。因此，盐的摄入量越多，尿中排出钙的量就越多，钙的吸收也越差。

建议爱吃重口味的人多补钾

摄入充足的钾能带来多种健康好处，比如对抗疲劳、帮助控制血压、降低心血管疾病风险、预防糖尿病、防止钙流失、保护骨骼等。

此外，富钾饮食还有个被忽略的好处——抵消高钠饮食带来的伤害。

钾与钠既是一对“朋友”也是一对“冤家”，钾主要存在于细胞内，而钠主要分布在细胞外，钾与钠既相互拮抗又相互协同，共同维持细胞正常的渗透压、酸碱平衡以及神经肌肉的兴奋性等。所以，吃完火锅、螺蛳粉等过咸的食物后，补钾是一个好选择。

与钠的升血压作用相反，钾有明显的降血压作用，1份钾的降血压作用可抵消3份钠的升血压作用。不过，只有在摄入高钠（高盐膳食）而导致高血压时，钾才会发挥降血压作用；非高钠膳食导致的高血压患者，不会因补钾而致使血压降低；血压本身正常的人，摄入钾也不会使血压降低。
（杜晶）

丰台区市场监管局东铁匠营街道市场所

匠心守护安居梦 六载疑虑终得解

推心置腹的恳谈，高先生紧锁的眉头终于舒展。

穿针引线的智慧 通过多次研讨与多渠道联系沟通，东铁匠营街道市场所工作人员探索最适宜的解决方案。最终在南苑街道市场的协助下，引入北京市建设工程质量第六检测所专业力量，同时积极联合属地社区街道，做好安抚和支持工作，搭建起政企民三方合作平台。

金石为开的匠心 检测所专家到高先生家中进行专业检测，并出具了权威检查结论。拿到结

论后，工作人员第一时间将结果送至高先生家中，同时联系专业施工团队为高先生家中的残留孔洞进行封堵加固工程。补好了墙体，更是补好了高先生的安全感，六载心结终于在春日暖阳中冰消雪融。

每一件诉求的背后都是群众的殷切期盼，更是推动持续优化、创新服务的重要动力。丰台区市场监管局东铁匠营街道市场所将继续淬炼服务匠心，做群众的贴心人，守护万家灯火。

（何雨琪）

门头沟区城市管理综合行政执法局

多措并举做好清明节期间环境秩序执法保障

经营等相关违法行为，同时祭扫高峰日期间各祭扫点周边提前到岗到位，确保街面环境秩序良好。

对山区敏感地区焚烧冥币、祭品的行为及时进行劝阻，外出巡查配备灭火器材，遇到火情积极作为。同时制定祭扫人员集中区域人员疏散方案，严防非法运

营违法行为反弹态势，做好应急维稳工作。

宣传教育文明执法，以清明节为契机，积极配合相关部门做好文明祭扫宣传工作，对发现的不文明祭扫行为，从防火、安全的角度积极进行引导，保障区域环境秩序安全稳定。

（成光）