

暑假是儿童溺水意外高发期

请教会孩子这些防溺水知识

暑假是儿童溺水意外高发期。据广东疾控介绍,溺水是儿童的头号杀手,是我国及广东省1~14岁儿童首位死亡原因,我国每年死于溺水的儿童约为1.2万人。

信息时报记者 张漫
通讯员 广东疾控

导致溺水的常见危险行为

据统计,1~4岁儿童溺水发生高危地点多在脸盆、浴盆/浴缸和室内水缸;5~9岁儿童溺水发生高危地点多为水渠、池塘和水库;10岁以上儿童,其溺水发生高危地点多在池塘、江河、湖泊等地。

导致溺水的常见危险行为主要有以下几种:没有成人陪同游泳;到野外开放性水域捉鱼、摸螺等;在水里或水域周围与同伴打闹;进行水上活动时不穿救生衣;在雷雨天气游泳;对自己的游泳能力认识不足,大胆逞能;争强好胜,迫于同伴压力尝试冒险;饭后、剧烈运动、饮酒或者服用药物后游泳;患有感冒、眼疾等疾病仍去游泳。

游泳时要注意哪些事项

游泳时禁止危险行为,包括与同伴开过分的玩笑和动作(如边游泳边吃东西、将同伴压入水中或拖入水中)。在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌等,要立即上岸休息或向同伴打手势求救,尽快上岸。不要在恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下游泳。在海中游泳,要沿着海岸线平行方向游,游泳技术不佳或体力不充沛者,不要涉水至深处。游泳持续时间一般不应超过1.5~2小时。

如何确保游泳和戏水安全

广东疾控中心提醒,家长除了要教会孩子避免危险行为,还要掌握安全游泳三要素。1.5岁以上儿童应该到正规的游泳场所,在专业教练的指导下学习游泳,这是预防溺水需要具备的重要技能之一。

2.任何情况下,游泳时必须有家长或成年人陪伴,哪怕是年长的兄弟姐妹也不行,因为他们没有监护能力。

3.要在有救生员的正规游泳池游泳;不要在有“危险”或“禁止游泳”的湖泊、池塘里游泳;不要在夜晚或照明不佳场所游泳;即使自认游泳技术很好,也不要陌生的水域、急流或漩涡处游泳。

儿童在游泳前需要做哪些准备

四种情况不宜游泳:身体状况欠佳时不宜游泳,如疲倦、生病、生气等;切勿在饥饿或过饱状态下游泳,通常饭后1小时才能下水;禁止酒后游泳;禁止剧烈运动后游泳,尤其是满身大汗、浑身发热时下水游泳,极易引起抽筋、感冒等。

游泳前带齐游泳装备:下水的装备要带全,包括泳镜、泳衣/裤和泳帽;不会游泳或游泳不熟练者需要佩戴足够安全的漂浮设备;充气臂圈、充气游泳圈等只是娱乐玩具,不能完全保障安全。

家长要教育孩子清楚自己的游泳水平,不可过于自信而贸然下水及下水后逞能;下水前,先做热身运动,把身体各个关节活动开;若水温低,应在浅水区用水淋浴洗身体,待适应水温后再下水游泳;下水前要与成人清楚约定求救手势,以备急用。

夏季护肤避免走弯路 医生分享三个技巧

每到夏天,皮肤出油、爆痘、过敏等各种现象接踵而来。如何正确护肤?广东省妇幼保健院医学美容科主治医师叶媛和大家分享几个夏季护肤的小技巧。

信息时报记者 张漫 通讯员 林惠芳

技巧1 不同肤质,护理重点各不同

叶媛介绍,人的肤质是不同的,一般可分为五种类型:干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤、中性皮肤。不同的肤质,护理重点各不同。

干性皮肤

皮肤特点:肤质细腻,较薄,毛孔不明显,皮脂分泌少而均匀,没有油腻的感觉。相对于油性皮肤而言,干性皮肤更容易长细纹。
护理重点:保湿补水。

油性皮肤

皮肤特点:T字部位和两颊容易出油,毛孔粗大,不易有皱纹,但容易长痘痘。
护理重点:控油保湿。

混合性皮肤

皮肤特点:T字部位容易出油,毛孔粗大,油脂分泌多,易长痘痘;两颊、眼周、嘴角则比较干燥,容易出现皱纹。
护理重点:控油保湿。

敏感性皮肤

皮肤特点:皮肤比较薄,毛孔较细,容易受外来因素的干扰,如换季或使用一些化妆品时,容易起红点、发痒或起泡等情况。
护理重点:镇静修复保湿。

中性皮肤

皮肤特点:全脸不油也不干,水分充足,无毛孔,是一种近乎完美的肌肤。
护理重点:营养补水滋润。



技巧2

夏季防晒,防的就是紫外线

“夏季护肤,非常重要的一点就是防晒。”叶媛解释,大气中有一个重要的损伤皮肤的“元凶”——紫外线,它不仅可造成皮肤损伤,导致皮肤出现晒伤、晒黑、色斑等,还可加速皮肤老化,即“光老化”。夏季防晒,防的是紫外线,除了防晒,还能防老。

夏季防晒,除了可以使用遮阳伞、遮阳帽、太阳镜、防晒衣、长裤等硬防晒外,也可以使用防晒霜。防晒霜有物理性防晒霜和化学性防晒霜之分。物理性防晒霜对皮肤的刺激比较小,容易泛白,涂完后比较油腻。化学性防晒霜,日常出行可以选择SPF15-30或PA++或PA+++的防晒霜;到一些紫外线比较强的地方,如沙漠、海滩等,要选择SPF>30、PA++++的防晒霜。不管什么类型的防晒霜,想要达到有效的防晒效果,建议在出门前15分钟涂抹,在户外建议每隔2~3小时再涂抹一次。

技巧3

防治痘痘色斑,良好的生活习惯很重要

痘痘

各种原因导致的油脂分泌旺盛未得到及时清理会造成毛孔堵塞,这个时候痘痘就开始形成了。同时,痤疮丙酸杆菌的繁殖,也会让痘痘出现炎症反应而变得红肿。

防治:保持规律的生活节奏,避免熬夜;饮食上要注意少吃高糖多脂的食物,忌饮酒和辛辣刺激的食物;日常清洁要避免过度清洁摩擦,加强控油,护肤时要选用一些温和的润肤乳;长出的痘痘千万不要用手随便挤压,以免发生感染。如果已经发展为炎性痘痘的,需要在医生的指导下使用一些药物消炎。如留下红色、黑色或顽固性痘印,可以在医生的指导下使用一些药物或特殊的治疗方法。

色斑

色斑是由于皮肤黑色素的增加而形成的一种常见面部呈褐色或黑色素沉着性、损害容性的皮肤疾病,多发于面颊和前额部位,日晒、精神压力大、内分泌失调等,都可加重色斑的发生。

防治:夏季要注意做好防晒,保持平和的心情,避免情绪波动太大。一旦出现色斑,建议到医院诊治,以找到合适的调理方法。

