

●热点话题

# 孩子被困车内该如何自救



近日,一位东莞的小女孩被困在幼儿园校车里6个小时,被救出来时严重脱水,如果不是被好心的路人看到,后果不堪设想。近年来,我国的校车安全事件频频发生,违规超载、孩子被遗忘在车内……这些事件让家长十分揪心,可见平时给孩子多灌输一些自救知识,危急时也能起到作用。

## 事件回顾:女童被困车内严重脱水

8月27日下午1点40分,刘先生路过东莞万江简沙洲小凤凰幼儿园后门口,发现一名3岁左右的小女孩站在密封的校车里,他走近校车,透过车窗看到

小女孩满脸通红,头发和衣服早已湿透。当时他一边大喊“有学生被困在车里了”,一边试图去打开车窗,而上锁的车门纹丝不动。

刘先生随即跑到后门口向老师呼救,足足喊了5分钟都没有人理。路边乘凉的居民以及路过的工友围拢过来,“大家齐声高喊,才从里头走来了两女一

男。”可园方来的人也没有校车钥匙。后来,园方一名男子拿了把菜刀,撬开一扇车窗,才将小女孩救出。看上去,女孩已经严重脱水。

## 应对措施:被困时应设法引起注意

据了解,美国一项研究发现,当气温达到35℃时,阳光照射15分钟,封闭车厢里温度就能升至65℃,在这样的环境里呆上半小时就能致命;在阳光直射下,密闭车厢内的温度可在1小时内上升约20℃,因此即便车内最初温度是26℃,一小时后也会超过40℃。在这样的

高温下,儿童体温上升、体内水分散失的速度远比成年人快,他们的呼吸系统和耐热能力又不如成年人,因此很可能发生“热射病”,即因体内热量过度积蓄而引发神经器官受损,直至死亡。

大多数家长都认为,孩子如果不到幼儿园,家长一般会

进行及时通知。在没有接到家长请假电话的情况下,如果发现孩子没有到校,幼儿园有责任,及时电话通知家长,与家长保持信息畅通。

所以家长平时应该多教孩子一些基本的自救方法。当被困车内时,让孩子爬到司机位,使劲按方向盘的喇叭,响声能

引起人们的关注,这样就会有人来救助孩子;即使有的车在熄火后按喇叭不会响,但至少车前面的挡风玻璃透明度好,爬到前面容易被发现。另外,家长应该在小孩的书包里备一瓶水,让孩子在被困时候能喝水降温(因为绝大多数孩子都是因车内高温窒息而死)。

## 如何摆脱失眠睡个好觉

缺乏睡眠会导致免疫功能降低,还会使人变笨、变迟钝、记忆力衰退,判断力变差,和人互动变得冷漠以及对事物的好奇与动机大幅减弱。

要知道自己的睡眠够不够,有三种方法:

第一,早上不靠闹钟可以醒来。除非是极大的压力,如果我们睡眠充足,大脑会自动觉醒,在该醒来的时间醒来。

第二,如果一躺下,在5分钟

内自动睡着,表示睡眠不足,太过于疲劳。

第三,白天很容易就打盹,也是睡眠不足的迹象之一。

要摆脱失眠,达到一夜好眠,有几个重点:

努力维持固定的作息,即使是假日,也不要轻易改变入睡和起床的时间。

确保睡觉的环境是安静且黑暗的。如果光线太亮或是有噪音干扰,戴上眼罩和耳塞睡觉。

卧室温度要适当,温度太高会扰乱睡眠。

白天应避免花很长的时间午睡或小憩,这些会减少睡眠的驱动力,让我们在晚上更不容易入睡。下午3点后就不宜再睡午觉,午睡时间15—20分钟就好。

下午3点以后,失眠者就不再适合喝咖啡,或含有咖啡因成分的饮料。睡前避免喝酒和抽烟。

不要把烦恼带进卧室,如果有必要,每天空出十到二十分钟(避免在睡前)在纸上列出担心的事,解决方式以及第二天的计划,然后把它放在一旁,可以帮助在睡前放松心情。

睡前一小时放松自己,或做一些能帮助心情放松的活动。

尽可能等到很困了再去睡。卧房只用来睡觉或亲密行为,不要在床上看电视、工作或进行其他与睡觉无关的活动。

●健康速览

### 换只手干活 提高自控力

生活中,谁都免不了会有冲动,发火的时候。怎样才能更好地控制自己呢?近日,《科学美国人》告诉我们一种增强自控能力的简单方法,那就是,换只手干活。

刊登在美国心理科学学会杂志《心理科学近期趋势》上的一项新研究招募了一些志愿者,让他们在规定的两个星期中,使用非优势手完成日常生活任务,如点击鼠标、喝咖啡等。也就是说,右撇子要用左手去做,而左撇子用右手去做。结果发现,换只手一段时间之后,多数人感觉自控力有所加强,能更好地控制冲动,并且攻击性减低。

研究人员提醒,刻意想要克制冲动,只会让欲望越来越强烈,而上面的小方法,却能有效锻炼自控能力。

### 美国科学家发现 分娩促进记忆力

生儿育女,不仅是妈妈们的骄傲,对她们的身体也好处颇多。近日,英国《每日邮报》报道的一项新研究发现,分娩能让女性的记忆力更好。

美国迈阿密州卡洛斯阿尔比尼大学的研究人员选取了35名刚刚当上妈妈的女性作为研究对象,同时挑选35名与其智力水平相当、但不曾生育的女性作为对照组。结果发现,在视觉空间记忆力测试中,有过分娩经历的女性得分明显优于没有生育的女性。也就是说,生过孩子的女性对周边环境变化,以及自己身边发生的事情反应更敏锐,记得也更牢。

研究人员解释说,女性在怀孕期间会发生很多生理变化,包括大脑轻度收缩,但在分娩后,部分脑组织会重新“生长”,重组,从而提高了记忆力。