

黑云压城 切莫惊慌

暴风雨来了,我们如何一起“扛”

夏季是济南暴雨的高发季节,由于城市排水系统的某些问题,暴雨导致洪水冲毁道路、输电线路等设施,中断城市的运输、供水供电等。汛期如果遇到暴雨、连阴雨、地势低洼、排水不畅地区,易发生洪涝灾害,使交通瘫痪,影响城市正常运转和市民正常生活,甚至威胁生命。面对暴雨,大家需要掌握一些暴雨预防及避险自救的方法,以应对暴雨来袭。

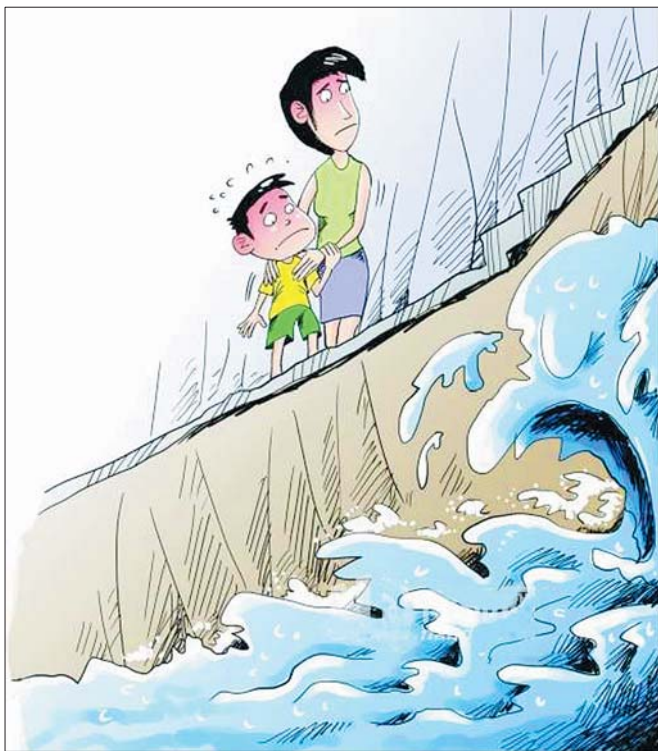
本报记者 孙业文

夏天防暴雨措施

养成良好的习惯:要时注意天气预报,虽然天气预报不是百分之百准确,但对于一些大的自然天气变化还是能估测的,特别像暴雨跟台风,所以我们要养成良好的习惯,在前一天就要注意第二天的天气,看天气预报中心有没有暴雨预警信号发出,在沿海城市的还要注意有没有台风预警信号。

外出时记得带伞:出行时包里一定要带把伞,这样可以防患于未然,特别是女生,不要觉得包里多把伞是种负担,有时候它会起到关键作用,下雨时可以遮雨,出太阳时可以遮太阳,不要出行淋个落汤鸡似的回来,更严重的可能还会感冒。

注意防雷电:一般下暴雨时会伴随着雷电,所以在暴雨时一定要时刻防雷,如在街上遇到雷雨大风,应立即到室内避雨,不要在树下或者广告牌下躲雨或停留,以免物品坠落



砸伤。

遇到困难时要学会求助:在暴雨这种天气,我们可能会遇到各种各样的麻烦,如果当麻烦自己不能单独解决时,一

定要联系相关的人来帮助自己解决,例如被困在深水中,暴雨天气时家里突然停电或者下暴雨时在外面找不到合适的方式回家。

暴雨洪水发生后

在这种情况下,一定要保持头脑冷静,行动快速,果断放弃。暴雨洪水突发性强,陡涨陡落,持续时间短。当发现河道涨水,要迅速撤离,不可麻痹迟疑。汛期河道涨洪时,千万不要强行过河,要耐心等待河水退了以后过河,或长距离绕行过河。

在发生暴雨洪水时,行人避雨要远离高压线路、电器设备等危险区域,雷雨时要关闭手机。学校要视情况临时放假或统一留校避洪,安排好临时食宿,并通知家人,避免家长在接应寻找孩子的路上发生意外。要及时对溺水者进行人工呼吸等紧急救护等。

被水围困怎样求救

无论是孤身一人还是聚集人群突遭洪水围困于基础较牢固的高地或砖混结构的住宅楼房时,只要有序固守等待救援或等待洪水消退后即可解围。

如遭洪水围困于低洼处

的溪岸、土坯或木结构的住房里,情况危急时(泥石流另述),有通讯条件的,可利用通讯工具向当地政府和防汛部门报告洪水态势和受困情况,寻求救援;无通讯条件的,可制造烟火或来回挥动颜色鲜艳的衣物或集体同声呼救,不断向外界发出紧急求助信号,求得尽早解救;同时要寻找体积较大的漂浮物,主动采取自救措施。

怎样救助被困人群

当接到被围困的人发出的求助信号时,首先应以最快的速度方式和方式传递求救信息,报告当地政府和附近群众,并直接投入解救行动;当地政府和基层组织接到报警后,应在最短的时间内组织带领抢险队伍赶赴现场,充分利用各种救援手段全力救出被困人群。

行动中还要不断做好受困人群的情绪稳定工作,防止发生新的意外;要特别注意防备在解救和转送途中有人重新落水,确保全部人员安全脱险;还要仔细做好脱险人员的临时生活安置和医疗救护等保障工作。

三伏天养生 你真的在行么

夏季养生小妙招 抓紧行动噢

夏季是阳气最盛的季节,也是养生的最佳季节,那么夏天该如何养生呢?除了饮食上要注意多吃清淡的食物、少食油腻的食物外,还要注意养心,心静人自凉,可达到养生的目的。另外,俗话说得好“冬病夏治”,有些顽固性疾病如风湿病在夏天治疗还会起到事半功倍的效果。

本报记者 孙业文

养生第一招:
多食瓜果

苦瓜清凉降火:吃苦瓜能消暑解乏,能刺激人的食欲,开胃健胃、助消化,有利于提高免疫力,是最适合夏天吃的瓜类蔬菜。苦瓜是常见瓜果中性质最寒凉的,所以孕妇和脾胃虚寒的人少吃。

冬瓜降热去燥:冬瓜含维生素c较多,且钾盐含量高,钠盐含量较低,高血压、肾虚、浮肿病等患者食后,可达到消肿而不伤正气的作用。夏天吃冬瓜,可以解渴消暑,降火去燥。

丝瓜预防疲劳:丝瓜也是

夏季上市的季节,此时丝瓜好吃,而又有营养,夏季多吃可起到生津止渴的作用,对预防疲劳,提高食欲也具有很大的帮助。

黄瓜清热利湿:黄瓜可生吃,也可凉拌着吃,炒着吃都是可以的,生吃其口感清脆爽口,可有效地保持住营养成分,而为了预防农药残留,因此建议大家在吃的时候最好在盐水中泡个半个小时,再者如果是炒着吃的话,最好是现做现吃。

养生第二招:
“以热制热”

喝热茶:喝热茶可刺激毛细血管普遍舒张,研究证明,饮用一杯热茶9分钟可使体温降

低1-2度,因此夏天喝热茶简便易行。但夏天喝什么茶比较好呢?红茶性温,不建议多饮红茶,可根据个人体质来定。白茶是清热解暑的好选择,绿茶性寒,体寒的人群不建议多喝。

熏艾灸:艾灸通过对经络血脉的温热刺激,起到温经通络、散寒除痹的作用。如果能在每年最热的“三伏天”施灸会事半功倍,帮助解决久治不愈因寒凝而引起的各种顽固疾病。山东省医学科学院颈肩腰腿病医院刘伟医生称,将艾灸盒放置于脐下三寸处,每天一炷,会起到“冬病夏治”的奇效。

热水浴:洗热水澡,可以使毛细血管扩张,有利于机体散发热量,消除人体疲劳。或用热水泡脚,也可使全身毛孔

张开,有利于散热。在夏季,坚持用热水泡脚,可促进排汗,增强汗腺功能,提高耐热力。建议每晚临睡前用温水泡脚15-20分钟,以感到微微出汗最好。

养生第三招:
“心静养心”

少开空调:炎热夏季,很多人会患空调病,人们白天夜里都开着空调,室内外温差达到十几度,加上大量食用冰品冷饮,肯定会伤阳气。因此,要注意居住环境不要过于潮湿,不要过多吃冰冻及凉食,夜间空调的温度不要开得太低,最好在26度以上,不要在露天及阴冷的地方过夜。

应时起居:夏季则宜晚睡早起,中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇,因夏令暑热外蒸,汗液大泄,毛孔大开,易受风寒侵袭,吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

多做养心运动:夏季运动量不宜过大,过于剧烈,应以运动后少许出汗为宜,以免运动量过大,出汗过多损伤心阴。夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳,太极拳动静相兼,刚柔相济,开合适度,起伏有致,身端形正不偏倚,正气存于内而风邪不可侵,与自然的阴阳消长相吻合,可谓夏季最佳的养心运动之一。

