



两天两少年溺亡，年龄定格在15岁

悲剧分别发生在艾洼人工湖、山口王坟峪北水库；越是高温天越要看紧孩子

21、22日两天，在艾洼人工湖和山口镇王坟峪村，连发两起溺亡悲剧，溺水者年龄只有15岁。这两天都很热，最高温35℃。本报整理近年来泰安发生的溺水悲剧，发现很多都与高温天有关。本报在此提醒：天越热，危险越近，越要看住孩子。

文/片 本报记者 张伟 侯海燕



22日下午，搜救人员在王坟峪村水库搜寻溺水者。

22日下午4点半左右，泰安山口王坟峪村北边水库，停放着救护车和警车。“有个孩子被淹了，还没有找到。”几个村民议论着。在水库西北角，消防官兵穿着救生衣，系着安全绳，在几位水性好的村民配合下，正在现场搜救。据知情者介绍，溺水者一行3人（两男一女）在水库边游玩，其中一名15岁少年不幸溺水，另外两人连忙呼救。

溺水少年的父亲蹲坐在岸边，头发依稀花白，不断抽泣。少年的母亲来回奔波，在村民帮助下施救。下午6点左右，少年的姐姐闻讯来到现场，强忍着悲伤，安慰母亲。女儿扶着母亲坐下后，也忍不住扑到母亲怀里失声痛哭。

晚10时许，泰山救援队接到求助后启动应急救援，7名队员从方特集结赶往事发水域。夜晚搜救光线太暗，搜救难度大，存在一定风险，但看到岸边悲伤不已的家属，队员们多次努力，于11点45分，成功将溺水者搜救上岸，但遗憾的是孩子已无生命体征。

救援结束后，王宝泗在朋友圈留言，“千叮咛，万嘱咐，让孩子们远离危险水域，一次次的意外，在孩子失去生命的同时，也给家庭造成毁灭性打击。”

一少年溺亡艾洼人工湖 5月份已发生一起

21日下午4点50分左右，泰山景区艾洼人工湖西南角，气氛有些压抑，几名游泳爱好者在水里浮浮沉沉，搜寻着什么。“有个男孩溺水了，但具体位置不是很清楚。”岸边围观的市民，小声议论着。人工湖西岸大石头上面，溺水少年的衣服和鞋子放在一边，还有一部手机，不过有密码无法打开。

知情者称，少年落水之后，其同伴疑似先后离开。“我听到有人喊救命，跑过来的时候啥也没有，两个男孩往北走去，我又追问了一句，其中一个给我指了一下，匆忙离开。”

接到报警电话的消防官兵，到场后借助工具尝试搜救。“具体位置没

法确定，水底情况比较复杂，已经协调船只到场协助。”

泰山救援队队长王宝泗接到求助电话后，率领18名队员到场，并先后调派两艘皮划艇下水。期间，有3位市民自发下水搜救。下午7点10分，溺水男孩被找到，在医护人员查看后，被紧急送往医院。记者从相关医院了解到，溺水少年15岁，当晚9点左右，少年亲属赶到医院，得知少年溺亡的消息。晚12点左右，少年父亲从外地赶来。

这样的悲剧，一再发生。今年5月28日端午假期第一天，同是这片水域，3男孩下水1人溺亡，事发后仍有家长任由孩子在水边玩。

又一名15岁少年溺亡 事发山口王坟峪村北

天气越热，危险越近

2017年7月11日 宁阳磁窑镇经济开发区潮河水库，5名男孩野泳一人溺亡，当日气温34℃；

2017年6月4日 一14岁少年在大汶河玩水时溺亡，当日气温29℃；

2016年7月30日 大河水库两名男子下水游泳，一人溺亡，当日气温33℃；

2016年7月24日 龙潭水库男女落水，游人施救成功，当日气温35℃；

2016年7月23日 3名少年到夏张郭家小庄一池塘下水玩耍，其中一16岁少年不幸溺亡，当日气温34℃；

2016年5月25日 天宝镇黄道沟村，一名18岁男孩在村西大水坑边玩水时溺亡，当日气温29℃；

2015年8月10日 两名少年到大河水库游玩，其中一名少年溺亡，当日气温31℃。

夏天坐月子也要捂？这些老规矩要改了！

泰安市妇幼保健院孕妇学校专家教你科学坐月子



近日，一名产妇在坐月子期间因为中暑不治身亡引起大家关注，而她被送医院时身上还穿着长袖长裤，夏季如何科学坐月子引发热议。泰安市妇幼保健院(市儿童医院)孕妇学校负责人李磐志表示，一些传统的坐月子的禁忌并不科学。

“坐月子”可以追溯至西汉《礼记内则》，称之为“月内”，距今已有两千多年的历史，为产后必须的仪式性行为。从社会学和医学的角度来看，“坐月子”是协助产妇顺利渡过人生生理和心理转折的关键时期。

老人们常常会说“你不好好坐月子，别看现在没事，以后就会落下月子病，陪伴你终生”，“月子病，月子治，坐月子不注意落下的毛病只能通过再怀孕生个孩子方可治好”，这让很多产妇不敢不从，生怕落下什么“月子病”。月子期中产妇会被要求不能洗澡、洗头，不能吹风、出门、不能吃生冷食物、不能下床运动、即使炎热的夏天也要穿厚厚的棉衣等等，导致产妇身体不适。那么这些禁忌到底对不对？李磐志对这些伪科学做了讲解。

【房间要密不透风吗？】

NO！产妇的休养室必须清洁干净，室内空气流通，阳光充足。炎热夏季预防中暑，冬季火炉取暖要防止一氧化碳中毒。

【夏季不能吹空调？】

NO！在炎热的夏季尤其是三伏天因为不吹空调造成产妇中暑及死亡的病例告诉我们，坐月子是可以吹空调的，但是要避免空调的风直接吹向妈妈和宝宝，可以打开客厅的空调，产妇和婴儿在卧室休息，避免直接被空调吹到。

【不能洗澡、洗头？】

NO！产妇出汗多，应勤换内衣和被褥，每日温水擦浴，但要防止受凉。饭前、哺乳前或大小便后应坚持洗手。注意阴部清洁，产后4周内禁止盆浴，外阴部可以用温开水或1:5000高锰酸钾液擦洗，每日2-3次。可以淋浴和洗头。月子里适当的洗头和梳头对身体有好处。洗头水温适宜，在37℃左右，洗完及时擦干或用吹风机吹干，避免被凉风吹。产后24小时后可以擦拭身体局部。产后1周可以淋浴。避免坐浴。控制好合理的水温，调整好浴室内的温度，把握好洗澡时间，可不太长，10分钟左右为宜。注意未愈合的会阴及腹部伤口处不要沾水。

【不能刷牙？】

NO！在孕期由于雌激素的毛细血管扩张作用，会使得原有的牙龈炎症加重，牙龈肿胀甚至形成龈瘤样改变，刷牙时容易出血。然而炎症和出血并非是由于刷牙导致的，而是原有牙龈炎症的加重，更应该注意口腔卫生。每日刷牙，建议用软毛质地的牙刷，避免冷水刺激，应用温水刷牙、漱口。动作要轻柔，避免损伤牙龈。饭后漱口，保持口腔卫生。

【不能吹风、出门？】

NO！产妇“坐月子”期间最忌讳空气不流通。比如门窗紧闭、裹头扎腿，导致室内空气混浊，容易让产妇及婴儿患病。冬天可以每天定时开窗通风，

每次半小时左右，避免过堂风、直吹风，或者开窗通风时，产妇和婴儿可以到另一个房间。

【坐月子就要卧床休息一个月吗？】

NO！产后因卧床休息、食物缺乏纤维素、加之肠蠕动减弱，产褥早期腹肌、盆底肌张力降低，容易发生便秘，应鼓励产妇多吃蔬菜及早日下床活动。若发生便秘，可口服缓泻剂车前番泻颗粒。

长期的卧床还容易形成下肢静脉血栓，甚至引发肺栓塞危及生命。所以，月子里建议产妇尽早下床活动。

产后早期活动有助于体力恢复，增进食欲，促进排尿及排便，避免或减少静脉回流不畅及肺栓塞，应争取早期活动。阴道分娩者，在产后6-8小时可起床活动，产后第2日即可随意活动；阴道难产或剖宫产者，可在产后第3日开始，由医护人员协助下床活动。

当然产后活动不代表产后过早地参与家务体力劳动，因为众所周知产褥期过早参加体力劳动可造成盆腔器官脱垂，可以选择轻盈适度的产后体操。

【不能吃咸的？】

NO！产前后3天宜进清淡易消化的食物，以后可进普通饮食。剖宫产的产妇可等待排气后流食或半流食，排大便后改善普通饮食。食物应富含营养，足够热量及水分。哺乳产妇更宜多进高蛋白和汤汁食物，并适当补充维生素和铁剂。注意不应偏食。

【月子病的腰腿疼痛是不是没有做好月子落下的毛病？】

NO！很多过来人都认为月子里面乱动和累着会导致月子病，而月子病最主要的表现就是腰腿疼痛。实际上，

腰痛是孕晚期和产褥期的常见症状，尤其在孕晚期和产褥期比较明显。

腰背痛的原因：妊娠期关节韧带松弛，增大妊娠子宫向前突使躯体重心后移，腰椎向前突，使背肌处于持续紧张状态，孕妇常出现轻微腰背痛，同时孕产期激素的变化，会使骶髂关节、骶尾关节以及耻骨联合活动度增加，所以很多人会有腰部不适。

腿疼：因为在产程中，胎头在盆腔内下降，腰骶部神经丛受压会放射至单腿或双腿，出现比较明显的神经痛或痉挛性疼痛。这样的腰腿疼痛会持续到产后，有的同时还伴有肌肉的麻痹。

预防：孕期还有产后注意姿势，保护腰部，就能得到很好的缓解。如蹲下捡东西，而不是弯腰去捡；久坐时拿一个枕头垫在腰部；准备一个高一点的尿布台，避免总是弯腰换尿布。

此外，李磐志还特别提醒，孕产期心理保健很必要。妇女在妊娠期、分娩期、产褥期承受着躯体上和精神上的巨大压力，足以造成精神障碍而诱发产后抑郁，或使原有的精神病复发或加重。

家属更应该注意产妇情绪变化，有疑虑时应及时请精神科医师会诊，并防范产后抑郁病发生，防止突然产生自杀和杀婴行为。健康教育，关心、鼓励的保健作用，对有危险因素者进行干预，心理治疗。

“宝宝的出生给家庭带来无与伦比的快乐，希望每一位准妈妈都能摒弃坐月子的陋习，心情愉悦、劳逸结合的科学的做好月子，只有这样才是对自己和宝宝的最大的爱和负责！”李磐志说。

(路伟 侯佳)