



高层住宅发生火灾,怎样做才能“全身而退”

滨州日报/滨州网记者 时晨 通讯员 王坤月

近年来,我市高层建筑不断增多。由于高层建筑体量庞大,功能复杂,所以人员密集、危险源多、火灾荷载大,一旦失火,容易造成巨大的生命财产损失。因此,当高层建筑发生火灾时,如何做到“全身而退”,是每个人都应该了解并掌握的技能。

家住滨城区学府名著小区的王先生告诉记者,他所居住的住宅消防设施比较齐全,每层都有室内消火栓,门外有连廊和安全通道,屋内阳台处配有降落绳索,还有一个房间的窗是专业的防火门。当问及如何做到“全身而退”,王先生表示,平时孩子在学校会接受消防知识教育,我也经常给长辈普及这方面的知识。“尽管说起来心满,但王先生也表示,如果真遇到火灾,估计也会很慌,“有机会还是得多参与消防演练,提升自己的实战技能,做到防患于未然”。

记者在消防支队了解到,火灾防范胜于救援,如若发生火灾,居民要判断是自己家中起火还是外部起火,进而快速选择逃生方法和路径。同时,还应该掌握消防

器材的使用方法,平时注意“三清三关”和规范使用电动车等。

自家着火时,躲进厕所并非自救首选

“自己家里发生火灾时,切勿盲目逃生。”消防部门提醒广大市民,当发现自己家发生火灾时,一定要先冷静下来,注意观察火情。

“很多人以为厕所所有水,适合躲藏,其实厕所门大多为玻璃制成,在高温情况下很容易炸裂。”消防救援人员说,如果自家发生火灾,火势较小时可使用灭火器等方式扑灭明火,如果火势较大则要第一时间撤离现场,并按打119等待消防人员救援。如无法逃离,应逃到没有着火的卧室或有防火门的房间进行躲避,并用湿毛巾、打湿的衣物等堵塞门缝,拨打电话呼救,并手持明亮衣物在窗口挥舞,吸引楼外人员的注意。

当自家楼层或楼下发生火灾时,不能盲目下楼逃离

消防部门提醒市民:如果自家楼上发生火灾,且尚未蔓延到自己所住楼层时,市民可以选择撤离到

楼外安全区域;但当自家楼层或楼下发生火灾时,不能盲目下楼逃离。

从家中出户时,首先要摸门把手,如果发烫则不要开门,如门把手不烫,则可开门打开一条缝隙,观察屋外情况。此时,如果屋外浓烟滚滚,则不应选择出门逃生;如果屋外没有浓烟,或只有较少的烟雾,则可考虑出门逃生。

从高层逃生,一定不要选择乘坐电梯,而是要走安全通道下楼。

市民应在家中常备一些消防器材,并记住灭火器使用四字口诀

消防部门建议市民,在家中常备一些消防器材,并记住灭火器的四字口诀——“提、拔、握、压”。

“提”,即提起灭火器;“拔”,即拔出灭火器把手附近的保险栓;“握”,即握住灭火器的喷嘴,将其对准火源根部;“压”,即压下把手,这样灭火器就可以顺利喷出灭火剂。

另外,家中还可以常备防烟面罩和灭火器。

预防火灾,“三清三关”很重要

据介绍,明火管理不善、电气、吸烟、违章作业是引发火灾的主要原因。高层居民要定期检查各类电器的设备状况,安装断路器和漏电保护器,不要超载使用电气设备。在使用明火时,要做到人走火灭,吸烟时严禁乱扔烟头,要及时熄灭火星。在电焊等作业时,要落实安全措施,勿违规操作。

消防部门特别提醒,“三清三关”很重要,即清理楼道、阳台、厨房可燃杂物,离家关闭电源、火源、气源。如发现火灾隐患,应及时向物业或社区反映,必要时可拨打12345进行举报。

给电动车充电时,一定要找相对空旷、安全的位置

值得注意的是,近年来电动车自燃也是常见的火灾发生原因之一,因此大家在购买电动自行车时,应选择正规厂家产品,不要将电动自行车推入家中或放置在楼梯间、疏散通道、安全出口、消防通道等处,不能在这些地方进行充电或私拉电线,更不能将电瓶拿到这些地方充电。给电动车充电时,一定要找相对空旷、安全的位置。

滨医附院青年医师以“镜”出彩

获得第六届珠江医学模拟教育发展论坛青年医师腹腔镜技能大赛二等奖

滨州日报/滨州网滨州讯(通讯员 马万军 报道)近日,在第六届珠江医学模拟教育发展论坛·“镜”益求精——青年医师腹腔镜技能大赛中,滨州医学院附属医院妇科主治医师胡萌荣获二等奖。

据了解,第六届珠江医学模拟教育发展论坛暨2024年广东省基层医药学会临床技能培训指导专业委员会年会由广东省基层医药学会主办,中国医药教育协会、南方医科大学珠江医院协办。会议以“创新发展、合作共赢”为主题,吸引了来自全国各地的1000余名代表参会,是全国具

有影响力的大规模医学模拟教育高端学术会议。

论坛同时设有情景模拟案例、腹腔镜技能、课堂教案设计、基础技能教学、危急重症护理5个比赛项目。其中,腹腔镜技能竞赛面向全国各级医院及医疗中心的35岁以下青年医师开展。初赛采取视频参赛形式,共有来自全国27个省市、60余家医院的120余名选手参加。经过层层选拔,有12名选手入围线下总决赛。胡萌作为总决赛参赛选手中2名女性医师代表之一,凭借娴熟的腹腔镜技术以及优异的临场表现,获得评委团一致认可。

一场中医科普联谊会让健康知识入脑入心

邹平市人民医院举办“春谊常暖”中医科普联谊会,为患者和家属科普日常保健和健康防护知识

滨州日报/滨州网讯(记者 葛肇敏 通讯员 魏佳 报道)“大家平时在家打扫卫生,大幅度、无意识地转动腰部扫地、拖地,是很伤腰部的行为。”近日,在邹平市人民医院举办的“春谊常暖”中医科普联谊会上,该院疼痛科副主任常砾丹从大家日常容易忽略的行为讲起,为50余名患者和家属科普了日常保健和健康防护知识。

“活动通知刚发出,患者微信群的成员们就纷纷报名。活动开展当天,有人甚至提前半小时就到了。”常砾丹医护人员的一名护士说。医患之间同频共振,最终促成联谊会“双向奔赴”。

联谊会上,医生用通俗易懂的话语科普了肩颈、腰椎间盘突出等疼痛问题的成因,为大家带来了一场专业、生动、形象的中医养生科普讲座。在患者提问环

节,大家更是踊跃举手,围绕“春天的野菜怎样吃才健康”“什么是骨质增生”“腰椎滑脱症可以不用手术吗”“老年人喝羊奶、酸奶,到底好不好”等困惑已久的问题纷纷发问。针对这些问题,医生一一进行解答,并指导大家如何从日常行为、饮食等方面着手,更好地保持身体健康。

在一个多小时的时间里,医护人员还走上舞台展示才艺,表达对医护人员的感谢。一次联谊会不仅让患者增长了健康知识,也让大家感受到了医护人员带来的温暖。

“希望通过周末联谊会的方式,尽可能地为患者提供一些健康指导。”科普联谊会的发起人和组织者常砾丹表示,今后将结合自身实际,继续探索、创新健康科普方式,不断提升大家的健康获得感。

关爱儿童青少年眼健康及爱心配镜公益活动进校园

滨州日报/滨州网讯(记者 郭刚 通讯员 靳向茹 报道)为积极响应国家政策要求,推动青少年眼健康事业发展,近日,由山东省乐安慈善公益基金会与益丰新材料股份有限公司联合主办的“益眼明眸 点亮未来”关爱儿童青少年眼健康及爱心配镜公益活动,在博兴县吕艺镇中学及乔庄镇中学举行。

此次活动旨在通过专业的眼健康检查、爱心配镜以及健康宣教等方式,为青少年提供全面的眼健康服务,用心守护孩子们的“睛彩视界”,帮助他们更好地保护视力,拒绝近视“升级”,让每一个孩子都拥有更加光明的未来。

作为全球少数的光学新材料研发制造企业,益丰新材料热衷公益事业,勇于担当社会责任,多年来积极参与各项社会公益活动。本次验光配镜活动中,益丰新材料工作人员利用专业设备,帮助近百名孩子进行了全面视力

检测,并为每个孩子配制了该公司生产的聚碳酸酯镜片眼镜。这种眼镜在兼顾轻薄美观和抗冲击性的前提下,能让孩子们佩戴得更舒适、看得更清晰,起到用科技守护孩子用眼健康的目的。活动中,志愿者还及时发现并纠正部分孩子的用眼问题,积极普及健康用眼知识,并针对每个孩子的具体情况给出了定制化的爱眼护眼建议。

据了解,眼镜的医疗功能集中于镜片,具有调节光量、矫正视力和临床治疗的作用。随着眼镜需求的变迁,材料结构变得多元化,益丰新材料光学树脂材料聚碳酸酯504是第三代聚碳酸酯镜片的关键单体,通过聚碳酸酯504将硫原子导入光学树脂镜片,在保证镜片清晰度、透明度等性能前提下,可大幅提高镜片的折射率到1.60、1.67,使相同度数下的镜片更轻薄美观,视野清晰度更高,能有效提升眼镜佩戴的舒适度、美观性。

世界卫生日说“减盐”:专家提示“口重”更应注意少吃盐

新华社北京4月6日电(记者 董瑞丰)减盐的难点是什么?一份最新的消费者调查结果显示,“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示,控盐主动权在每个人的手中,“口重”更应注意少吃盐。

4月7日是世界卫生日,国家卫生健康委将中国宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。减少食盐(钠)摄入,是预防高血压及心血管疾病、促进健康的简单有效方法。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国人均每日烹调用盐9.3克,远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。

来自科信食品与健康信息交流中心的数据显示,接近70%的受访者认为减盐具有较高健康意义,超过60%的受访者认为自己需要减盐。但盐是百味之首,超过50%的受访者表示减盐最大的

阻碍是难以舍弃口味。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,不少消费者认为盐少了菜不好吃,但实际上味蕾对于咸味并没那么敏感,消费者测试表明,减少5%至10%的盐不会对咸味产生明显影响。

中国工程院院士陈君石认为,控盐主动权在每个人的手中,撒盐和鸡精的时候可以少抖一下,倒酱油时可以先少滴几滴。有这样的主动控制意识,限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时,老年人味觉感知退化,对咸味不敏感,更需要注意减盐。

面对“重”口难调,专家还表示,如果希望减盐不减咸,现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下,低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数不适宜高钾摄入人群,需咨询专业医师的意见。

捐“髓”救人,生动诠释“滨州好人”

李鹏飞



当你有机会挽救另一个人的生命时,你会如何选择?

当你救助的人一无所知时,你还会付诸行动吗?

当你明知要承受来自身体和心理的不适时,你还会依然选择救人吗?

这些问题,对于造血干细胞捐献志愿者来说,已经有了明确答案——会!而且义无反顾!

对于捐献造血干细胞,不了解的人可能闻之色变,认为这对身体会有损害,因此望而却步、避之不及。殊不知,这是一个误区——捐献造血干细胞不会影响捐献者身体健康。

但这并不是说捐献造血干细

胞就是一件容易的事。捐献造血干细胞对于捐献者的年龄、健康状况都有严格的要求,同时捐献者及其家人心理波动同样需要关注——

捐献造血干细胞,捐献者的年龄通常在18岁至45周岁之间,这是因为年轻和健康的个体更有能力安全地完成捐献过程;

捐献者需要具备良好的身体健康状况,没有可能影响捐献过程的疾病,基本条件是要满足无偿献血的相关健康标准;

配型成功后,很长一段时间捐献者需要保持健康的生活规律,可能还需要做好自己和家人的心理建设,克服紧张、害怕、担心等不良情绪;

总而言之,捐献造血干细胞,尽管对人体无害,但并非易事。

正因其不易,更让造血干细胞捐献志愿者的形象变得伟岸!

滨州市自2006年开展造血干细胞捐献工作,2010年实现首例捐献。截至目前,全市有12220人采集了血样等待配型,配型成功并实现捐献66例。其中,涉外捐献1例,挽救了伊朗一名4岁的患儿,二次捐献淋巴细胞1例。2020年以来,滨州市捐献数量稳居山东省前列。

这些已经完成造血干细胞捐献的志愿者,以及所有采集完血样等待配型的“预备队员”,每一个人都值得被尊敬。因为,每一个造血干细胞捐献者,都是一个感人至深、勇于奉献、弘扬正能量的典型;他们每个人的事迹,都是践行社会主义核心价值观最生动的体现!

3月28日,滨州市委副书记、市长李春田在市政大楼亲切接见了全市第57例——66例造血干细胞捐献志愿者,并与捐献者合影。他对造血干细胞捐献者的爱心和关爱,也体现出滨州对于这项工作的支持,体现出滨州给予造血干细胞

捐献志愿者的尊重和厚爱。

中国人自古就认同一个道理:救人一命,胜造七级浮屠。但捐献造血干细胞的行为并不单单是凡人义举,更是一个社会责任感的生动体现。造血干细胞捐献者通过自己的行动,在帮助陌生人延续生命火种的同时,也能激励和引导更多的人参与到公益事业中来,这对于构建一个更加和谐、有爱的社会环境起到了“助燃”作用。

滨州这座城市,从来不缺少爱的暖流;生活在这座城市的人,也从来不曾吝惜的付出。这些实实在在的感人案例,生动诠释了“滨州好人”的形象,让人敬佩,令人尊重。

未来,希望能有更多人加入到造血干细胞志愿捐献队伍中来,为更多急需帮助的人送去生命的“接力棒”,继而汇聚起“滨州好人”的伟岸形象,彰显春日暖流般的“滨州温情”。

科普急救知识 助力假期安全

近日,邹平市红十字志愿者利用清明节假期,走进旅游景区、高铁站、市民公园等人流量大的公共场所,举办急救知识培训微课堂,大力科普心肺复苏、救护包扎等急救知识,助力游客安全赏景游玩。图为4月2日,邹平市红十字志愿者在高铁站对工作人员进行心肺复苏教学。(滨州日报/滨州网通讯员 董乃德 摄影)



滨州名中医药专家讲清明养生

起居有道,保护阳气

清明时节,春暖花开,万物复苏,阳气升发,人体要顺应春天阳气生发规律,早睡早起,外出旅游踏青,接受天地之阳气。

利用业余时间到公园户外活动,放风筝,荡秋千,晒太阳,散步、做健身操、八段锦等,活动筋骨,锻炼身体,促进阳气生发,增强体质,提高抗病能力。

调节情绪,保护肝脏

春季与肝脏相应,肝主升发阳气,喜调达疏泄,恶抑郁。要想肝气顺应自然,必须重视精神调养,做到心胸开阔,精神愉快,心情舒畅。

如果思虑过度、忧愁、恼怒,就会影响肝脏的疏泄功能,损伤肝脏,继而发生各种病变,如抑郁症、黄褐斑、乳腺结节、子宫肌瘤等疾病。

保护脾胃,防止旧疾复发

“清明时节雨纷纷”,春雨绵绵,湿气较重,容易影响脾胃消化功能。如果受凉、受寒,容易诱发胃病、心脑血管疾病复发。

这段时间,应注意保护脾胃,饮食宜温、宜甘,少酸;以清补为主,慎食寒凉、肥甘厚腻之品;多食山药、薏米、大枣、韭菜、香椿、豆芽、菠菜、荠菜等食物,健脾除湿,养肝护肝。

穴位养生,调理五脏

清明节气,肝气旺盛,容易情绪失调,出现急躁、抑郁、口干口苦、头晕头痛、失眠等症。穴位按摩可以清肝火,平肝阳,疏肝健脾,缓解压力,改善睡眠。

足三里:为健脾第一要穴。位于膝关节下方小腿外侧,按摩足三里穴能调理脾胃,增强体质。

太冲:又叫“消气穴”,在足背第一、二趾之间,按摩太冲穴能舒肝理气,解郁散结。

拍打胆经、肝经:每天早上敲打大腿外侧胆经,有利阳气升发,促进气血运行。晚上拍打大腿内侧肝经,能养肝血,补脾胃,保护肝胆,调理五脏功能。

(稿件来源:健康滨州)



养生
小贴士