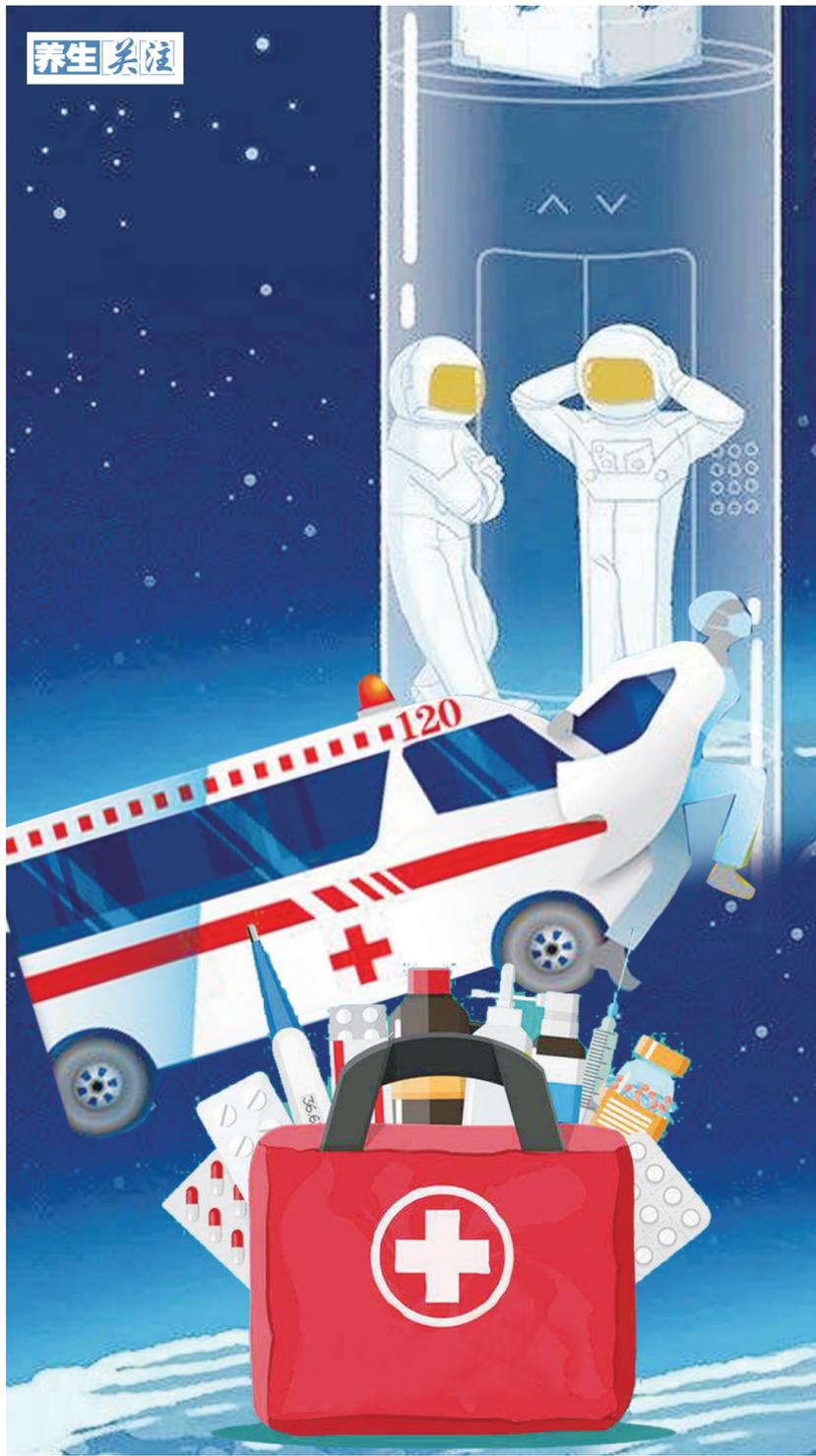


家庭学校社会携手上好“生命第一课”，让孩子学会如何自救与救人

“少年急救官”：筑牢青少年安全防线

养生关注



中国妇女报全媒体记者 徐阳展 实习生 甘贝妮

“同学们注意啦，身体直立头部前倾，用手指按压鼻孔5到15分钟实现压迫止血……”北京市东城区一年级小学生媛媛正在认真给同学们讲解流鼻血止血法，经过线上急救直播课和线下急救实践课的学习，媛媛现已正式“上岗”成为一名“少年急救官”。近日，中国妇女报全媒体记者在北京幸福家庭科普教育公益促进中心开展的“少年急救官”公益活动北京东城区展示交流会上，深度体验了如何上好“生命第一课”。

日常生活中，小到生活起居避险，大到应对火灾及地质灾害，面对突如其来的灾难能沉着应对、积极自救互救，为生命赢得宝贵时间至关重要。因此，急救教育是“生命第一课”，也是“生活必修课”。在今年5月12日我国第14个全国防灾减灾日，“少年急救官”训练营公益项目在全国范围正式启动。6月1日，由中央统战部和北京市委统战部共同推动、全国新的社会阶层人士服务团和北京新联会携手全市17家社会组织，共同启动了“京华新声·少年急救官”公益活动，面向北京地区青少年群体普及自救互救知识，结合线上直播课和线下实践课，深入社区、学校、机构传播急救安全知识。记者获悉，本次活动不仅培育了许多“少年急救官”，而且深耕“自救互救”的线下课程设计，为进校园开展公共安全培训打下了实践基础。

现场培训+线上直播，开启青少年急救生命安全新课堂

烧伤烫伤该如何处理？“只需五步：冲脱泡盖送。冲，用清水冲洗10到30分钟降温止痛；脱，先冷水降温，再用剪刀剪开被烫处的衣物……”“少年急救官”米一暖毫不犹豫地答道。

在“少年急救官”项目的首场自救互救培训课上，专家们用简洁直白的急救口诀和通俗易懂的讲解介绍并演示了海姆立克急救法、心肺复苏和AED的操作要点和具体操作步骤，还有溺水、扭伤、气道梗阻、流鼻血等常见急症现场处理方法，帮助更多孩子掌握应急避险基本技能，提高生命安全意识。

记者在“少年急救官”直播间里看到，老师提出一个问题：当电梯失控下坠，按钮有用吗？1.有用，听说过；2.没用，失控了。不少同学在弹幕选“2”，少数同学选“1”。老师揭示正确答案是“2”，并详细纠正了部分同学的误区，告诉孩子们要学会科学急救，而不是道听途说、人云亦云。

接着老师又提出第二个问题：电梯失控坠落最可能发生什么？电梯坠地爆炸，人没了？双腿骨折？颈椎颈椎受伤？老师介绍，最可能的危险是颈椎颈椎错位骨折。因此在电梯突然下坠时，头部和背部应紧靠电梯墙壁，膝盖弯曲降低重心，才能在巨大垂直冲击力下保护好颈椎颈椎。同时，老师反复强调，遇到电梯下坠，自救的时间窗口仅有几秒，第一反应不要大声呼喊，首先要做好自救保护姿势，等电梯停下来再去呼救、按急救按钮。老师还鼓励同学们要带着问题去求证科学原理，并积极向自己的家人朋友们宣传科学自救方法。

除了电梯下坠，针对地铁火灾、淹水等突发情况，老师还列举了之前发生的事故案例，讲授地铁紧急呼救器、紧急解锁开门器的使用方法，为孩子们出行安全保驾护航。

家校社会共同发力，让急救安全知识扎根孩子生活

北京幸福家庭科普教育公益促进中心培训部主任陶蕊向记者介绍，北京“少年急救官”课程注重与家庭教育紧密结合，家校社会深度合作，“我们有来自全国各地2000名医务人员组成的‘白衣天使讲师团’参与直播授课，专业团队力量庞大。”截至目前，北京“少年急救官”项目已开展了10余场线上急救直播课，收到逾300个科普短视频；北京市20余所中小学负责人、近1.4万个青少年及家庭参与了该项目启动仪式和首场自救互救培训。孩子们在直播课程中学习急救知识，并自制科普短视频宣传急救知识，从而在生活中灵活运用急救知识和技能。

“少年急救官”小禧对记者说：“我学会了海姆立克急救法，还有烧伤烫伤的正确处理。不仅可以自救，还能教给我的朋友们。”有一次小禧的同学吃药被药丸卡住喉咙，小禧马上采用海姆立克急救法，用椅背顶压同学腹部（肚脐上方位置），“仅两下药丸就吐出来了，真的很有效，大家一定要学起来！”小禧现身说法地宣传。不过他也遇到了一些问题：比如，心肺复苏要按压哪个位置？要用多大力气？这种更专业的急救不可能在一两次直播课中就能学会，需要线下多次实操演练才能更好掌握急救时的位置和力度。

而随着“少年急救官”活动的深入推进，像小禧这样在学习急救知识上的难点逐渐显现：步骤繁琐容易忘，位置力道等细节难以掌握，实际运用“心慌慌”……“白衣天使讲师团”成员、广州市妇女儿童医疗中心增城院区儿内科主管护师何金蝉建议，“急救科普要把侧重点放在‘易学、易懂、易上手’，帮助孩子牢记急救口诀和操作流程，通过肌肉记忆形成永久急救技能。要以孩子的自救和帮助他人的互救方法为主要内容，鼓励孩子帮助更多的人，培养其社会责任心。”

“少年急救官”聪聪的妈妈对记者表示：“孩子通过‘少年急救官’学习急救知识保护自己，还能认识更多朋友。在制作科普短视频中，孩子的胆量和展示能力都得到锻炼。同时她自己学会了急救知识，才知道过去一些‘老方法’其实是错误的。”

陶蕊介绍，今年暑假，北京幸福家庭科普教育公益促进中心将继续举办急救线下活动，并联合北京市红十字会开展急救培训，学习心肺复苏、AED操作要点讲解及实操，培训合格者将由北京市红十字会核发“红十字救护技能证”。

在陶蕊看来，“急救教育是刚需，需要长期坚持。不仅要教学生，还要教家长，从源头上杜绝错误的急救方法，引导全社会对急救方法的正确认识和重视。”陶蕊认为，将急救教育打造成多主题、系统化、常态化课程还需要全社会联手，家庭、学校、社区等深入联动共同努力，让“少年急救官”活动可以辐射更多的青少年，让急救科普知识走进并服务孩子们的日常生活。

喝酒会让儿童“变笨”

酒精被世界卫生组织认定为致癌物，每年在全球范围内导致300多万人死亡。与成年人相比，学龄儿童饮酒的后果更加严重。

酒的主要化学成分是乙醇（酒精），过量饮用可引起肝损伤，也是胎儿酒精综合征、癫痫、癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素。儿童正处于生长发育时期，大脑的结构和功能也处于发育阶段。研究表明，酒中所含酒精可使儿童大脑功能发生变化，导致神经发育受阻，进而影响其认知和行为能力。通俗点说，喝酒可能会让儿童“变笨”！

而且，酒精对消化道有强烈刺激作用，易使儿童出现胃肠不适和消化不良，影响正常饮食及营养摄入，阻碍其正常生长发育，还可能引发胃炎和胃溃疡。同时，人体对酒精的解毒过程易对儿童娇嫩的肝细胞造成损伤，影响其肝功能。

此外，喝酒还容易诱发儿童其他不良行为甚至危险事件，比如吸烟、暴力、毒品滥用、危险性行为等，从而进一步加重对儿童生理和心理伤害。

（张娜）

常关灯看手机对眼睛有损害

不少人喜欢睡前刷手机，黑暗中看手机屏幕对眼睛有什么损害？广东省中医院眼科主任庞龙表示，虽不至于马上失明，但对眼睛是有损害的。在夜间黑暗环境中，手机屏幕一般会智能调暗亮度，这时人的瞳孔就会散大，对于有前房浅或房角狭窄，或有闭角型青光眼前期的人，瞳孔散大将会使房角关闭，引起眼压升高，或诱发青光眼急性发作。如果在黑暗环境中手机屏幕没有调暗亮度，长时间的强光或与环境形成很大对比度的强光，将对黄斑形成慢性光损伤，危害视力。

庞龙建议，经常刷手机感觉视觉疲劳时，可热敷眼外或眼周，有改善血液循环、缓解眼肌疲劳和睫状肌痉挛的功效，还可以促进泪液分泌，改善或消除干眼的症状和眼部不适。也可利用中药温经通络、芳香开窍的功效，用艾草等中药制成热敷包敷双眼，每次热敷眼部10—15分钟即可，温度控制在38℃—42℃比较安全。儿童使用时，需在成人监护下。

（敏稳）

营养课堂

牛奶和豆浆能相互替代吗？

首都医科大学附属北京友谊医院营养科 石正莉

有一位孕妈妈曾来门诊咨询，“我有乳糖不耐受，不能喝牛奶，所以就用豆浆替代了。”生活中很多人会有类似做法，但事实上“牛奶和豆浆可以相互替代”并不准确，这是一个常见饮食误区。

其实，我们平时饮用牛奶和豆浆目的是不一样的。喝牛奶主要是为了补钙，每100g牛奶中含钙约100—120mg。65岁以内成年人每日钙摄入量推荐量是800mg，孕妇和哺乳期妇女为1000mg。普通人推荐每天至少喝奶300—500g，孕期和哺乳期妇女最好能喝够500g奶，再搭配绿叶菜等其他含钙食物，一天下来钙的摄入量就足够了。

而豆浆是用大豆做的，每杯豆浆按200ml计算会用到10—20g干大豆，这些大豆含钙约10—20mg。所以，如果不是购买钙强化豆浆，想依靠豆浆获得的钙是寥寥无几的。

缺钙后果比较严重，对于孕妈妈和哺乳期妈妈来说，孕期抽筋、产后骨质疏松风险都会大大提高。不过，我国乳糖不耐受的人也很多，难道都只能通过吃钙片补钙吗？当然不是，膳食钙源还有其他，比如舒化奶（也就是经加工后不含乳糖的牛奶）、酸奶等，但要注意选择低糖或无糖的。总之，请记住：牛奶和豆浆并不能相互替代。

养生红灯

长期不吃晚饭，或养成“喝水也胖”体质

宜兴市中医院主治医师 吴红敏

很多女性减肥，都是从不吃晚饭开始的，可这种方法真的健康吗？“长期不吃晚饭，你会因为蛋白质摄入不足而出现皮肤松弛变老，你会因为营养不良而脱发，你会因为要经常看胃病而认识更多的肠胃医生……”近日，网上这段“长期不吃晚饭的人怎么样了”的视频火了。

的确，偶尔饿一两顿对身体没什么影响，但长期不吃晚饭，损伤的首先就是胃。因为不吃晚餐，胃部长时间处于空腹状态，胃酸分泌过多损伤胃黏膜，肠胃消化吸收功能也会受到影响，除了会出现泛酸、胃痛、烧心等症状，还可能诱发胃炎、胃溃疡、胃黏膜糜烂等胃病。而且，长时间空腹，胆囊也无法排空帮助消化食物，胆汁中胆固醇浓度偏高，有可能会形成结晶储存在胆囊内，容易诱发胆结石或胆囊炎。

有些人长期不吃晚饭，可能胃承

受不了这种状态，但营养却无法跟上，易出现头昏、低血糖、贫血等病症，还会带来失眠、脱发、内分泌紊乱等一系列反应。特别是中老年人，如果长期不吃晚饭，更容易发生骨质疏松。

还有一些年轻女性，为了让自己更苗条，每天只吃水果或蔬菜，但这会对身体造成极大伤害。我在门诊曾遇到一位过度节食减肥的女性，才27岁就出现了卵巢功能早衰、手脚冰冷、乏力、盗汗、睡眠质量差等症状。

此外，从中午后就不再进食，胃部排空时间比较长，肝脏当中储存的糖原会大量减少，此时机会消耗掉肌肉中蛋白质将其转化为血糖，会导致身体代谢水平快速降低，不但减不了肥，还会形成“喝水也胖”的易胖体质，反而出现不瘦反胖的现象。而这些人若突然再恢复吃晚饭，身体细胞就会像蔫了的花一样拼命吸收营养，体重也会迅速反弹。因此，健康减肥还需要坚持不懈地从饮食、生活习惯、合理运动等方面一起努力。



童年时遭受虐待 老年易患慢性病

一项新研究显示，童年时期遭受身体虐待的人在晚年生活中更有可能患上慢性疼痛和慢性疾病。研究还发现，与没有这种早期创伤的人相比，他们患抑郁症和焦虑症的可能性是其他人的两倍。

这项研究数据来自加拿大不列颠哥伦比亚省60岁及以上成年人的代表性样本。该研究比较了409名童年遭受过身体虐待的老年人和4659名儿童时期没有遭受过身体虐待的同龄人。研究结果显示，童年虐待与老年后患慢性疾病存在关系，这些慢性疾病包括糖尿病、癌症、偏头痛、关节炎、心脏病、糖尿病和慢性阻塞性肺病。

此前研究表明，童年时期的身体虐待会导致多种生理变化，包括调节身体对压力反应的系统失调，这些系统的破坏已与一些身体和精神疾病（如皮质醇水平异常）有关。该项研究结果表明，童年遭受身体虐待的创伤经历会影响几十年后的身心健康。

（方草）