

溺水事故频发,外出游泳,要小心了

朱伊丽 整理

过去的这个“五一”小长假,萧山发生了两起溺水事故,导致3人遇难,其中两个还是四五岁的孩子,令人心痛不已。

据相关统计,暑期溺水事故频发,已经成为了学生非正常死亡的头号杀手。中国仅0-14岁儿童平均每天有近150名、每年有5万多名因意外死亡,其中溺水身亡占到60%之多,并在逐年上升。

不要在野外贸然下水

4月份以来,萧山共发生溺水警情7起,溺亡8人,其中两名儿童。据了解萧山公安从5月3日起至6月30日在全区范围内集中开展防溺水“六个一”工作:派出所会同镇(街)、村(社区)对全区易发生溺水事故等重点涉水区域开展一次集中排摸,开展一次集中整治,进校园开展一次安全教育,通过媒体开展一次集中宣传,安装一批警示标识,组建一支“防溺水”平安志愿者巡查队伍。

在此,公安民警提醒市民朋友,每年夏季萧山都发生过多起溺水事故,时间多发生在周末节假日,地点多发生在农村地区无人看管的江河、池塘等野外水域,由于野外水域地形隐蔽和不确定性,易造成事故,请大家不要到此类场合“野游”。

选择管理规范游泳场所更有保障

周末,笔者来到我区体育中心游泳馆,只见池水澄澈,清可见底,大人小孩都在水里玩得不亦乐乎,几名穿着橙色短袖的救生员,或坐在救生观察台,或在池边来回走动,巡视着池内情况,泳池旁还摆放着急救箱、救生枕等

用品,墙上张贴着水质公示牌标注着池水的温度、PH值以及余氯含量指标等。

“这儿救生员很多,定期监测水质并公示,我觉得很不错。”带着儿子学游泳的胡先生说道,“游泳不像一般的体育运动,稍有不慎便会出现危险,所以我一直都选择正规泳池,游起来更舒心更放心。”

游泳前热身运动很重要

泳前的热身运动往往被很多人忽略。一位游泳教练告诉笔者,不热身就下水,容易造成运动损伤。他推荐了7个准备动作:

- 1.头部向前后左右转动,拉伸颈部肌肉。
- 2.单臂轮流向后绕肩,然后双臂同时绕肩。
- 3.单臂上举,向对侧弯腰并尽量伸展,换臂重复。
- 4.双腿并拢向前伸直坐于地上,双手向前伸以触到脚趾。
- 5.一手经脑后伸向对侧肩部,肘尖向上,另一只手握住其肘部向对侧牵拉。
- 6.两腿分开伸直坐于地上,身体弯向一侧使面部靠向膝盖,换一侧重复。
- 7.一腿向前伸直,一腿向后弯曲坐于地上,躯干向前伸展,然后向后仰身,同时轻转脚踝。

一旦溺水如何自救

市民如果在游泳时遭遇意外溺水,附近又无人救助时,首先应保持镇静,节省体力。千万不要手脚乱蹬拼命挣扎,这样做会导致身体失衡,口鼻无法最先浮出水面进行呼吸和呼救。

另外,落水后应立即屏住呼吸,然后放松肢体,尽可能地保持仰位,使头部后仰。呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气,以防呛水。仰泳时,用手足轻轻划水即可使口鼻轻松浮于水面之上,调整呼吸,全身放松,稍作休息后游向岸边或浮于水面等待救援。

如果在游泳过程中发生小腿抽筋,要保持



镇静,采取仰泳位,用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲,可使痉挛松解,然后慢慢游向岸边。

发现溺水者,如何施救

市民一旦发现溺水者,如果自己不会游泳,应立即拨打报警电话,并在周围寻找长棍对落水者进行施救。如果自己熟悉水性,在救援时先观察清楚溺水者位置,从其后方出手救援。对于溺水者,现场急救刻不容缓,心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后,要立即清除其口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物,使其保持呼吸通畅;应将其舌头拉出,以免后翻堵塞呼吸道;将溺水者的腹部垫高,使胸及头部下垂,或抱其双腿将腹部放在急救者肩部,做走动等动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键,应立即进行人工呼吸,可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式,在急救的同时应迅速送往医院救治。

看司马家如何“浪花淘尽诸英雄”

在中国数千年的历史长河中,三国大约是我们中国人最熟悉的时代了,其间英雄辈出,正所谓良将如云、谋臣如雨,三国的领袖孙、曹、刘三家,都是顶级的英雄。然而历史就是这么有趣,最终完成一统天下的伟业的竟是一个历史悠久却又似乎不太引人注目的司马家族。

这几年,对于终结三国,建立晋朝的司马家,始终没有一个完整的文本。这段历史也是普罗大众关注的盲点,正需要一本书填补空白。

大春传媒以工匠精神为追求,做精致的书籍。这次为大家带来的是张朝炬先生的《正说司马家》三部曲,本书由原北京师范大学校长、原教育部高教司司长钟秉林先生作序。张朝炬先生祖居杭州,常年旅居美洲、澳洲、欧洲,致力在世界各个角落发现历史真相。这套书有别于市面上常见的演义类书籍,而是以历史脉络为主线贯穿全文,提取出大量司马家的情节,以此入手并抽丝剥茧点出其中所蕴含的人生智慧。

与此同时,这还是一套“有声书”,作者操着一口杭普,讲述从司马懿出仕到晋室南渡,短短的百年内,历史为什么选择了司马家,司马家又如何沦落,欢迎大家上喜马拉雅、荔枝、考拉等网络电台搜索“大春时光”收听。

《正说司马家① 老子司马懿》

简介:

曹操求贤若渴是世人皆知,司马懿却在曹操第一次征辟后的第七年才出仕。作为文官,司马懿很优秀,但没想到战场上的他更优秀。他历经曹操、曹丕、曹睿、曹芳四朝一步



一步地走上权力的高处。旬月擒斩孟达,显见其当机立断的识略。五丈原生生耗死了年纪比他小两岁的诸葛亮,不由得让人感慨身体真是革命的本钱。曹爽毕竟还是太年轻了,在老谋深算又是装病专业户的司马懿面前他就像个天真的孩子。基因和教育都很重要,优秀的接班人才能守住家业。

《正说司马家② 儿子司马昭》

简介:

天上从来不会掉馅饼,看似巧合的事件,其背后都隐藏着线索。司马昭永远也想不到敬爱的哥哥竟然会意外早逝,司马家的大旗就落在了他的身上。淮南的乱局从司马懿开始就屡平不止,这一次终于让司马昭找准了机会,曹氏和司马氏的较量,以司马氏的全面胜利告终。西路大军又带来了好消息,蜀汉投降,留下的吴国,也只是时间问题了。钟会和姜维的密谋也只是小波浪。终结了三国局面,司马氏的威望一时无两,着手准备改朝换代,在这紧锣密鼓的时候,司马昭病逝了,他

给家族留下了一个大问题,那是……

《正说司马家③ 孙子司马炎》

简介:

司马炎成了开国皇帝,可这天下得来的太容易也不是一件好事。怎么处理弟弟司马攸,成了司马炎的心病,动荡的种子在这时就早早地埋下了。司马炎去世后,“何不食肉糜”的司马衷上线了,外戚和宗室的斗争开始。子孙不肖,司马家内部开始大折腾,金谷园风流吹尽,“二十四友”各自星散。“八王之乱”耗尽了国家元气,被外族窥准了机会,“神州陆沉”,开启了东晋十六国的乱局。乱世攻伐,世家权臣纷纷登场,终于历史翻过了司马家这一页,开启了新的篇章。

本期,特别感谢浙江大春传媒有限公司为读者朋友带来《正说司马家》三部曲系列。扫码关注“钱江晚报萧山生活”官方微信,就有机会免费获得! 还等什么,赶紧行动吧! 王晨晨

