平安生存训练营 让孩子们学会自救

本报讯 为提高青少年儿童在面对危险时的自我保护意识和能力，6月4日，市培智学校组织开展了“教会儿童自救，提高生存能力”平安生存训练营活动。

活动中，市培智学校的孩子们在志愿者和老师的带领下，分成若干小组，积极参与各项安全技能训练。活动设置了AED使用方法、腹部冲击急救法、结绳大比拼、毛毯担架计时赛、家具防倾倒、千斤顶使用等实用技能的学习。在志愿者老师的指导下，孩子们在安全、规范的环境中进行学习和实践。

在AED使用方法项目中，孩子们通过模拟演练，学习了如何正确判断心脏骤停、如何使用AED等关键技能；在腹部冲击急救法项目中，孩子们学习了当异物梗阻时如何自救和互救；在结绳大比拼项目中，孩子们学会了如何快速、牢固地打结，以便在紧急情况下利用绳索进行自救或救助他人；毛毯担架计时赛、千斤顶使用和家具防倾倒等项目环节，让孩子们在轻松愉快的氛围中掌握实用的安全急救技能。通过互动游戏，孩子们不仅学会了如何正确自救，还培养了团队协作和互助精神。

市培智学校相关负责人表示，此次培训的六个项目都是生活中急需的技能。此次活动通过寓教于乐的方式，增强了特殊孩子们的安全意识，提高了他们在紧急情况下的自救互救的能力，为他们的健康成长筑起了一道坚固防线。 （记者 邓林）

健康建德

走进妇孺国医堂 体验中医药文化

本报讯 日前，市妇幼保健院举办了一场中医药文化体验活动。孩子们在家长的陪同下，走进妇孺国医堂，感受中医药文化的独特魅力。

活动中，孩子们参观了国医堂，了解了中医的诊疗技术和中药的配伍原则，学习了人体上的保健穴位，并在医生的指导下为家长进行推拿按摩，增进了亲子间的感情。随后中医师向孩子们展示了各种中草药并介绍它们的功效和用途。孩子们对中草药产生了浓厚兴趣，纷纷表示要学习更多相关知识。最让孩子们兴奋的是巧手制香囊环节，在中医师和家长的指导下，孩子们亲手制作了精美的香囊，不仅锻炼了动手能力，还加深了对中医药文化的理解。 （通讯员 郭琼）

科学护眼 健康成长

6月6日是全国爱眼日，寿昌第一小学加强爱眼日活动宣传，普及眼健康科学知识，增强学生们爱眼护眼意识，助力健康成长。图为该校学生正在教室里做护眼手势操。

（记者 宁文武）

芒种时节养生六要点

昨日迎来芒种节气，芒种是二十四节气中的第9个节气，芒种字面的意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”，此时长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节。芒种节气里，气温升高降水多，空气湿度增加，体内汗液无法通畅地发散出来。湿热之下，人难免感到四肢困倦、萎靡不振。此时注意六个养生要点，可以帮助防病健体魄。

每天午休

我国有些地方有谚语说：“芒种夏至天，走路要人牵，牵的要人拉，拉的要人推”，这形象地表现了人们在这个时节的懒散。夏日昼长夜短，午休30分钟至1小时，有助于身体解除疲劳。

勤洗衣服

芒种过后天气炎热，细菌也更加容易孳生。再加上人体新陈代谢加快，流汗多，此时是皮肤病的高发时期。勤换衣服，特别是内衣裤，每天换洗非常有必要。同时，每次洗澡后可以在肌肤褶皱的地方扑上一些痱子粉，这样既可以将皮肤表面的致病性细菌、真菌等微生物清除，又可以使皮肤保持清洁干爽，增强皮肤的抵抗力。

多补水

芒种时节气温明显升高、雨量增加，人体进入新陈代谢最旺盛的时期。此时水分消耗较多，多种微量元素也随汗水排出体外，只有多补水，才能保持代谢良好，弥补机体需求。除了日常饮水，还可食用黄瓜、西瓜、生菜等。

浸药浴

为避免中暑，芒种后要常洗澡，使“阳热”发泄。洗浴以药浴最能达到健身防病之目的。芒种时节以五枝汤（桂枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻枝）沐浴最佳，即先将等量药物用纱布包好，加十倍于药物的清水，浸泡20分钟，然后煎煮30分钟，再将药液倒入浴水内，即可浸浴。

早晚避免着凉

芒种时节，多降水天气，冷暖变化将比较频繁，要注意及时增减衣物。夏季空调温度调得太低，容易引起热伤风。同时，阴雨潮湿，寒湿易伤机体，也易患风湿症。另外，这个时节，要预防手足口病，还要注意预防中暑、水痘、腮腺炎等疾病的发生。

出汗后别急着洗澡

中国有句老话“汗出不见湿”，若“汗出见湿，乃生痤疮”。因为大汗后，流经肌肉的血液增多，心率加快，如果洗澡的水过热，会加速血液流动，使身体本来就膨胀的血管和毛孔扩张，同时又增加了皮肤及肌肉的血流量，使血液不足以供应心脏和大脑等其他重要器官，造成机体缺氧，出现眩晕等症状。

（来源网络）