

【交通】

暑假即将到来,这份交通安全提示别错过!

暑假是孩子们放松身心、增长见识的宝贵时期,探索未知、享受假期是孩子们共同的心愿。而在享受这份愉悦的同时,交通安全绝对不能忽视!上海交警提醒广大家长和学生:在各种交通场景下都要绷紧“安全弦”,请收下这些安全提示↓

乘车篇

1. 乘车全程系好安全带。安全带,生命带,系牢更要牢记!暑期外出游玩,除了乘坐私家车要全程系安全带,乘坐大巴时也要如此。
2. 正确使用儿童安全座椅。未满12周岁的孩子乘坐私家车时,应坐在后排位置,并正确使用儿童安全座椅。此外,在车辆行驶过程中,应随时锁好儿童安全锁,防止孩子因意外情况被甩出车外。
3. 开车门前多注意。当开车到达目的地时,部分家长为赶时间或省事让孩子自己上下车。在没有观察清楚周边环境的情况下,这样下车极易造成“鬼探头”现象,还可能会给后方驶

来的车辆带来危险隐患。因此车辆抵达目的地时,孩子应由家长陪同上下车。

4. 勿将头手伸出窗外。在车辆行驶过程中,家长应叮嘱孩子不要将头和身体探出天窗或者侧窗,否则在行驶过程中身体容易被车外物体刮到,并且在遇到意外情况或急刹车时,也极有可能因为惯性被甩出车外。

骑行篇

1. 正确佩戴安全头盔。佩戴安全头盔是安全骑行的必要保护措施,骑行或乘坐电动自行车需要正确佩戴安全头盔,以保护头部,降低事故伤害程度。
2. 靠右或在非机动车道行驶。在划有非机动车道的情况下,务必在非机动车道内通行;在没有划有非机动车道的情况下,务必靠道路右侧通行。
3. 遵守道路信号灯指示。骑行电动自行车,在有交通信号灯的路口,要按照信号灯指示通行;在没有信号灯的路口,要注意观察,确保安全后再通行。电动自行车横过马路时应下车推行。
4. 未满16岁不骑电动自行车。不满

12周岁不能骑行单车上路,不满16周岁不得驾驶电动自行车上路行驶。

过马路篇

1. 勿让孩子离开家长视线。家长带年龄较小的孩子外出时,一定要紧握住孩子的手腕,看管好孩子,加强安全教育,防止孩子在马路上横冲奔跑。若让孩子单独外出过马路,一定要叮嘱其走斑马线或其他过街设施,切记不可“鬼探头”突然横冲直撞。
2. 马路上切忌打闹玩耍。家长要告诉孩子,马路不是玩耍的地方。孩子在外出行,不要在人行道上追逐打闹,否则可能刹不住脚步冲出马路,与车辆发生碰撞。过马路一定要提前观察路口情况,不要“飞奔式”过马路。家长还应教育孩子远离路边停放的车辆,防范车辆突然启动或突然开门,不要带着孩子或放任其在马路上、马路边、停车场等地方玩耍,以免车辆启动、倒车或者转弯时撞到孩子。
3. 上下公交车时不乱跑。公交车站是最易发生盲区事故的地点之一,站台

前后车流、人流较大,受站牌遮挡影响,若有行人突然从站台冲出是十分危险的。因此,家长要教育孩子,乘坐公交车上下车时要注意观察站台前后的情况再通行;在公交站台等候车辆时,切忌追逐打闹。

家长篇

1. 留心车辆周围环境。上车前,驾驶人要养成主动绕车一圈检查的习惯,尤其是在小区、学校等儿童集中的地方。启动车辆前,驾驶人要先观察左右后视镜,必要时回头看一下侧后方盲区内是否有人或其它物体;转弯、倒车、停车时速度一定要慢,脚放在刹车上,确认安全再继续下一步操作。
2. 切勿无证驾驶。无证驾驶危害极大,容易引发交通事故,严重威胁自己和他人的生命财产安全。
3. 严禁酒后驾驶。酒驾、醉驾均需付出沉重的代价,轻则违法,重则入刑,其代价之大,是每个人不能承受之重。请牢牢记住“开车不喝酒,喝酒不开车”!(上海发布)

【健康】

蚊虫嗡嗡扰人烦?快来解锁传承千年的“绿色武器”

夏夜纳凉,蚊虫嗡嗡扰人清梦?除了花露水、电蚊香,我们还有传承千年的“绿色武器”——中药驱蚊。从古至今,佩戴或悬挂中药香囊是相对安全且便捷的驱蚊方式,可通过药材自然挥发的气味形成天然的保护屏障。一起来看市卫健委带来的科普解读。

为何植物气味能驱蚊

许多中药材含有挥发油成分,能对蚊虫起到刺激和驱赶作用。蚊虫的嗅觉系统较为敏感,它们依靠敏锐的嗅觉来寻找猎物,而芳香类中药所释放的挥发性成分,能干扰蚊虫的化学感受器,使其难以准确定位人体,以达到驱蚊效果。

中药界的驱蚊“高手”

艾叶作为一种常见的中药饮片,其气清香,味苦,具有温经止血、散寒止痛等功效。在夏季花未开时采摘,除去杂质后晒干。艾叶的挥发成分中含有



桉叶素、樟脑等,可有效防止蚊虫的侵入。

不过,艾叶性温,阴虚火旺的人群,如有手足心热、口干咽燥症状,则不宜长期使用。如在室内进行烟熏,人也要离开房间,熏后通风,避免过量吸入,否则易对人体造成伤害。

薄荷味辛、性凉,有疏散风热、清利头目等功效,薄荷所带来的清凉感源于其所含的薄荷醇,不仅可以驱蚊,又能有效缓解蚊虫叮咬后的瘙痒。

将新鲜薄荷叶揉搓后涂抹于皮肤上,有助快速止痒消肿,驱蚊效果可持续1-2小时。在家中放置几盆薄荷,它散发出的清香之气,不但能驱蚊,还可以净化空气。



居家制作香囊平时常用的香囊中包含艾叶、苍术、白芷、石菖蒲、藿香、佩兰、檀香、川芎、肉桂、小茴香、丁香、花椒、薄荷等多种中药饮片,有需要者也可加入冰片,将药材阴干后研成粗粉,混合均匀后装入透气棉布袋(一般每袋30-50克为宜),可悬挂于床头、背包等,或放置于室内的任意地方。

需提醒,中药驱蚊虽天然,但由于中药香囊中的药物含有较多挥发油,所以孕妇和小儿要注意,以免芳香走窜之气影响胎儿。

此外,也要避免多种驱蚊产品叠加使用,防止成分相互作用而发生不良反应。

(上海发布)

“潮叽叽”的天气锻炼也要“不打烊”

请收好这份夏日运动“不伤身指南”

申城夏季,湿热交织,蝉鸣声声催人动。如何在黄梅天与三伏天,科学锻炼、健康消暑?来看市健康促进中心的科普。

夏日为何要动?夏季是人体新陈代谢最旺盛的季节,而上海夏季高温多雨。适度运动,不仅能增强心肺功能、加速排汗排毒,还能提升耐湿能力,预防“空调病”。

高温环境下,身体通过调节体温消耗更多热量,有助减脂塑形。但应注意,酷暑对运动耐受度提出更高要求,梅雨季的闷热易引发胸闷气短。

因此,运动需量力而行,科学规划才能事半功倍。

一、运动项目推荐:

1、水上运动:以游泳为代表的运动堪称夏季“黄金运动”。水的浮力减轻关节压力,其低冲击性特点适合全年龄段人群。蛙泳、自由泳等不同泳姿,可锻炼全身肌肉群。选择正规泳池或有救生员的安全水域,避免独自野泳;游泳前后充分拉伸,防止抽筋;佩戴泳镜和泳帽,保护眼睛与头发。

2、夜跑:夏季夜跑因气温适宜、紫外线弱,备受人们青睐。可选择公园、专用跑道、滨江步道等热门路线,与自然风景为伴。穿戴反光衣物、携带照明设备,确保安全。跑步前,注意补充“碳水”,避免空腹或过饱。

3、室内攀岩、滑板:室内恒温环境,避暑又安全,丰富的室内运动项目适合“宅不住”的年轻人。攀岩,可锻炼核心肌群与协调性。建议新手选择自动保护路线,佩戴防滑镁粉袋。滑板,能提升平衡力,谨记穿戴护

膝、护腕,并注意道路安全。

二、运动前做好准备:

带好防暑(防晒霜、折叠伞、清凉油、便携小扇子)四件套。

饮食贴士:科学补水,运动前可以喝盐汽水或绿豆汤,补充电解质;避免空腹吃冷面、冷馄饨,以防肠胃不适。

动态热身:高温下易造成肌肉拉伤,以关节绕环等低强度活动,代替静态拉伸。

雨天备案:关注天气预警,黄梅天备好防滑运动鞋,台风天可选室内运动项目。

三、运动注意事项:

避开上午10点到下午4点的烈日时段,优选清晨5到7点,或晚上6到8点。若白天运动,可选择有树荫处或室内场馆。夜跑尽量在晚上9点前结束,保证充足睡眠。

四、运动时的提醒:

夏季运动,特别注意防中暑、防蚊虫。饮水要少量多次,避免一次性过量,引发胃胀。如果出现头晕、恶心,立即停止运动,转移至阴凉处,用湿毛巾降温。心率过快或呼吸急促时,降低运动强度,切勿硬撑。跑步时,注意喷驱蚊液,警惕隐翅虫(毒液可引起皮炎)。

五、运动后重视恢复:

运动后,可用冷毛巾擦拭后颈消暑,冰敷关节或肌肉酸痛处。用温水淋浴,避免冷水刺激导致血管收缩。吃些富含钾、镁的食物,搭配蛋白质。做好拉伸,重点放松腿部、肩背部。

夏季运动的魅力,在于挥洒汗水与亲近自然的双重享受。科学规划、量力而行,方能兼顾健康与安全。(上海发布)

祛湿解暑,自制甜品教程请查收

炎炎夏日,湿热交加,是不是总感觉浑身黏腻、食欲不振?今天,就给大家推荐一款Q弹嫩滑,入口即化的解暑甜品——土茯苓冻。快来跟着步骤学习起来。

材料:

土茯苓12g、白茅根20g、干芦根20g、白凉粉50g、椰奶、牛奶、蜂蜜。

做法步骤:



- 1.将洗净的土茯苓、芦根、白茅根加清水,提前浸泡15分

钟

- 2.大火煮10分钟后滤出药材
- 3.白凉粉加入少许清水,药液晾凉后加入白凉粉水
- 4.搅拌均匀后再次煮开
- 5.冷却后可以依据个人喜好加入椰奶、牛奶或蜂蜜等
- 6.完成

注意事项:孕妇、肝肾阴虚、脾胃虚寒者不宜食用。