

权威急救专家教你地震中如何“与生命赛跑”

从自救到互救：地震应急“干货”指南

“四川九寨沟县7.0级地震和新疆博尔塔拉州精河县6.6级地震牵动着全国人民的心。中国疾控中心相关专家和北京急救中心急救专家贾大成近日接受新华社记者采访,给出了科学避震脱险、自救互救的应急指南:

- 地震避险逃生原则
- 1、**应急疏散**:听从指挥、有秩序、防止拥挤、踩踏、避免盲目跳楼。

2、**就地躲避**:家具旁、内墙角、小开间房间。

3、在两次地震之间疏散到空旷的地方。

4、切断电源、关掉燃气开关,防止起火爆炸。

5、不能乘电梯,不能跳楼。

- 避险逃生“小贴士”
- 1、**身体正确姿势**:蹲下或坐下,尽量蜷曲身体,降低身体重心;抓住桌腿等牢固的物体;保护头颈、眼睛、口鼻。

2、避震时,要注意**保护头部**。可以用双手将枕头、面盆、书包等顶在头上,护住头部。

3、**室内避震**:应选择室内结实、能掩护身体的物体旁,易于形成三角空间的地方,开间小、有支撑的地方。比如蹲伏在写字台、课桌、床、衣柜、冰箱等高大坚固的家具旁(而不是家具下),以躲避坠落物砸伤。还应迅速打开房门,以防房门变形而不能逃出。

4、**空旷房间**:可躲在墙角处,因为房屋倒塌时此处会形成倒塌物砸不到的死角,较安全。

5、**卫生间或厨房、过道、储藏室**:快速关闭电源和煤气管道的阀门,然后躲在墙角。因为卫生间和厨房的房顶跨度较其他房间小,且有上下水管道和暖气管道穿行其间增加了牢固性、稳定性、抗震性,故不易倒塌伤人。

6、外墙、阳台不能躲,楼梯、电梯**最危险**。

- 牢记地震现场救护原则
- 1、确保自身安全。

2、听从专业救援人员的指导。

3、先救近,后救远。

4、先救易,后救难。

5、先挖掘,后救治。

6、先救命,后治伤。

7、成批伤员要及时检伤分类,根据伤情实施分级医疗救护、转送、分流。

8、通气、止血、包扎、骨折固定、抗休克。
- “敲黑板”,看自救互救重点

1、清点人员,赶快把被埋的人从废墟里救出来。早一分钟,就多一份希望!

2、到废墟上倾听被困人员的呼喊、呻吟、敲击声。大致确定被困人员的位置,不要盲目乱挖乱扒,防止意外伤亡。首先应使头部暴露。迅速清除口鼻内尘土,防止窒息,再行抢救,不可利用利器刨挖。

味精味噌不一样:一个暗藏钠盐一个或可降压

■聪明的舌尖

近日,一名高血压患者因贪恋口感美味,在菜肴里**过量加入味精调料**,导致食用后出现血压陡增、头痛恶心等不良反应,随后接受输液加服降压药才使血压逐渐下降至基础水平。医生提醒,高血压的发生和食盐量呈现正相关,对于酱油、味精等调料品中含有看不见的盐,高血压患者需要忌口。

深圳市人民医院医生李炜瀚说,作为一种调味料,味精的主要作用是增加食品的鲜味,但其主要成分是**谷氨酸钠,也是钠盐的一种**。人体摄入钠盐过多,会导致高血压。除了味精,各种酱油、甜面酱、香肠、火腿肠、方便面甚至面包等食品中,都含有看不见的隐形盐,高血压患者需要特别注意。

李炜瀚指出,目前我们所说的盐主要是**指钠盐**,分为三种:一是烹饪用的食盐,主要成分是氯化钠;二是面食中的小苏打,也就是碳酸氢钠;三是味精,主要成分是谷氨酸钠。

对于高血压患者,首先,要按照我国高血压指南推荐的标准,每人每天食盐盐量控制在4—6克为好,最好少吃或不吃腌渍食品。如果需要提升口感,可使用葱、姜、蒜、醋等替代。其次,限钠补钾。钾可以缓冲钠盐引起的血压升高作用,舒缓血管平滑肌痉挛,延缓动脉硬化,可以多摄入富含钾的食物,尤其是新鲜蔬菜和水果。(记者周科)据新华社深圳电



日本新研究发现
味噌或可防中风

日本一项最新动物实验发现,日本常用调味料**味噌**可能具有降血压和预防中风的效果。

味噌通常是以黄豆为原料,添加食盐等物质发酵而成的食品,被视为日本传统食品的代表之一,类似于中国的黄豆酱。此前有研究报告称,味噌有助预防胃癌和大肠癌等疾病。

日本广岛大学的研究人员向容易患高血压的实验鼠喂食不同的饵料,第一组饵料含有味噌,第二组饵料不含味噌但所含盐分与第一组相同,第三组饵料盐分极低。结果第二组实验鼠很快就患上了中风、脑血栓等病症,而第一组实验鼠和第三组实验鼠几乎一样健康。

研究人员分析说,黄豆被用于酿造味噌时产生的物质很可能有助于缓解食物中盐分的影响。通常人体摄取盐量越多,血压越容易升高。因此味噌可能有降低高血压,并起到预防中风等疾病的作用。

相关研究成果已发表在《美国高血压杂志》上。

(记者华义)据新华社东京电

“毒鸡蛋”扰欧洲,凶手氟虫腈是个什么鬼

欧盟各成员国的新鲜禽蛋和禽蛋产品尚未获准进入我国,国内消费者不必担心

新华社布鲁塞尔8月9日电(记者殷夏、潘革平、曲曦)欧洲“毒鸡蛋”事件波及多国。荷兰、比利时、德国等国已下架数以百万计受杀虫剂**氟虫腈**污染鸡蛋。

对于欧盟的食品安全机制为何未能阻止“毒鸡蛋”大范围扩散,被指知情“晚”报的比利时饱受质疑,不过比利时9日又将相关责任推给了荷兰。分析人士认为,此次“毒鸡蛋”风波凸显欧盟食品安全保护漏洞,有关各国有必要加强协调。

多国“中毒”

欧洲禽类产品主要出口国荷兰日前爆出,该国147家农场的鸡蛋含有杀虫剂氟虫腈,这与荷兰一家为农场提供杀虫服务的公司有关。

氟虫腈可杀灭跳蚤、蜱和虱,被世界卫生组织列为“**对人类有中度毒性**”的化学品。人若大剂量食用可致肝、肾和甲状腺功能损伤。欧盟法律规定,氟虫腈不得用于人类食品产业链的**畜禽养殖过程**。

目前,“毒鸡蛋”已流入比利时、德国、英国、法国、斯洛伐克等欧洲多国。英国食品标准局最新公告说,今年3月至6月,英国从涉事荷兰农场进口约2.1万枚鸡蛋,且这些问题鸡蛋已在英国市场上全部售出。不过,已启动紧急调查的食品标准局也表示,这些鸡蛋可能带给英国公众的健康风险“非常低”。

法国农业部7日说,7月11日至26日期间,共有13批“毒鸡蛋”从荷兰运至法国两家禽蛋产品加工厂。监管部门已对事件展开调查,查封相关产品。

斯洛伐克农业和农村发展部长加布丽埃拉·玛特奇娜9日证实,斯洛伐克境内也发现“毒鸡蛋”。她呼吁本国消费者在商店、餐厅等地购买或食用食物时询问产地,以确保质量安全。

责任在谁

比利时、荷兰以及德国分别在7月20日、26日和31日将“毒鸡蛋”事件报告欧盟食品和饲料快速预警系统。虽然比利时最早报告此事,但比利时食品安全局8月5日证实,他们早在

▲这是近日在比利时布鲁塞尔市场拍摄的待售鸡蛋。“毒鸡蛋”风波在欧洲导致荷兰、比利时和德国等多国下架数以百万计的鸡蛋。

6月初就已知晓相关情况,只不过因校方调查未予公开。

由于涉嫌知情不报,比利时食品安全局成为各方批评对象。食品安全局的解释是:由于检测出的氟虫腈含量远低于警戒水平,因此当时并未要求下架问题鸡蛋,只是禁止个别禽类制品生产商继续供货;而且,比利时缺少有资质的氟虫腈检测机构,只得将相关取样交给了荷兰相关机构,进而导致行动迟缓。

比利时农业大臣德尼·迪卡姆9日在比利时议会听证会上更是直接将拖延的责任推给了荷兰,称荷兰早在去年11月就发现鸡蛋中氟虫腈超标一事,而且比利时早在6月26日就要求荷兰提供其境内可能存在问题的氟虫腈供货企业情况,结果荷兰7月13日才给予反馈,延误了时机。

不过,尽管将拖延上报之事推给荷兰,比利时食品安全局公布的氟虫腈检测结果也受到外界颇多质疑。比利时食品安全局7日曾发表公报称,问题鸡蛋中氟虫腈含量仅为0.076毫克/千克,远低于欧盟提出的0.72毫克/千克限额;而第二天,该机构公布的该批鸡蛋复检结果显示,氟虫腈含量达到0.92毫克/千克。

专业人士认为,对于同一样品的不同次检查,10%左右的误差是可以的,但1000%的误差着实令人匪夷所思。比利时鲁汶大学病毒学教授艾尔弗雷德·贝尔纳表示:“该事件说明整个检测体系存在问题。既然检测结果可能存在如此巨大的误差,那么相关安全边界就荡然无存,势必增加人们的疑虑与恐慌。”

漏洞待补

就比利时拖延上报一事,欧盟委员会发言人米娜·安德烈耶娃说,欧盟食品和饲料快速预警系统首先需要成员国报告相关信息,欧盟委员会才能将这一信息通报所有成员国。欧盟委员会直到7月20日比利时报告这

一情况时才知道此事。需要强调的是,欧盟成员国**有义务**在得到任何威胁人类健康的信息时立即报告欧盟委员会的快速预警系统。

欧盟食品和饲料快速预警系统是确保危害公共卫生的信息迅速得到共享的机制。该机制创建于1979年,目的是让欧盟成员国各自的食物安全机构、欧盟委员会、欧洲食品安全局、挪威、冰岛、瑞士、列支敦士登之间有效分享食品安全信息并作出回应。

欧盟委员会另一名发言人安娜·凯萨·伊特科宁说,如有成员国未能及时将信息报告快速预警系统,则违反相关法规,欧盟将启动相关法律程序。但她同时强调,比利时目前并不属于这种情况。

分析人士认为,尽管安德烈耶娃多次强调,欧盟委员会的职责是确保信息在成员国之间得到共享,并协调各成员国采取措施,密切跟进事态进展。本次“毒鸡蛋”事件表明,欧盟的统筹协调机制存在漏洞。

欧洲一国出现问题,难保不会波及他国。因此,欧盟应确保信息在成员国间能够及时有效共享,并完善各成员国相关技术水平,更好地保障消费者权益,而不是等到出现问题,才发现技术水平存在差距,同时任由成员国相互推卸责任。

■链接

国内消费者不必担心

问题鸡蛋尚未获准入

对于国内消费者来说,最关心的恐怕还是自家吃的鸡蛋会不会受到此次事件的影响。

对此,国家质检总局第一时间在官网做出回应表示,“我国对进口禽蛋及其产品实施严格的检验检疫准入管理。目前包括荷兰在内的欧盟各成员国的新鲜禽蛋和禽蛋产品均尚未获得检验检疫准入资格,不能向我国出口,请中国境内消费者不必为此担心。”质检总局也提醒在欧或即将赴欧旅行的中国公民关注此次欧洲“毒鸡蛋”事件的进展,谨慎食用上述被通报国家的禽蛋及禽蛋产品。

本报综合

避险逃生“小贴士”



1、**身体正确姿势**:蹲下或坐下,尽量蜷曲身体,降低身体重心;抓住桌腿等牢固的物体;保护头颈、眼睛、口鼻。



2、避震时,要注意**保护头部**。可以用双手将枕头、面盆、书包等顶在头上,护住头部。



3、**室内避震**:应选择室内结实、能掩护身体的物体旁,易于形成三角空间的地方,开间小、有支撑的地方。比如蹲伏在写字台、课桌、床、衣柜、冰箱等高大坚固的家具旁(而不是家具下),以躲避坠落物砸伤。还应迅速打开房门,以防房门变形而不能逃出。



4、**空旷房间**:可躲在墙角处,因为房屋倒塌时此处会形成倒塌物砸不到的死角,较安全。



5、**卫生间或厨房、过道、储藏室**:快速关闭电源和煤气管道的阀门,然后躲在墙角。因为卫生间和厨房的房顶跨度较其他房间小,且有上下水管道和暖气管道穿行其间增加了牢固性、稳定性、抗震性,故不易倒塌伤人。



6、**外墙、阳台不能躲,楼梯、电梯最危险**。