



◎本报记者 陈曦

近日，河南、河北等多地遭遇暴雨极端天气，河南省平均降水量达141毫米，其中郑州市平均降水量为452.6毫米，郑州新密市白寨镇累计降水量最大达906毫米。

雨水迅速灌入郑州的涵洞、地铁等地，造成了

一定的人员伤亡。

目前，台风“烟花”已登陆我国。据气象预报，浙江北部、上海、江苏东南部、安徽东南部等地的部分地区会有大暴雨，浙江北部局地将有特大暴雨。

面对暴雨，人类的力量是渺小的，但掌握一些自救避险知识，在危急时刻或许可以帮我们逃过一劫。

## 抓住自救时机及时弃车避险

从7月22日下午开始，郑州京广隧道被困车辆打捞工作启动。隧道积水致人死亡的消息以及数十辆车横七竖八倒在淤泥中的画面，令人触目惊心。

如遇暴雨，而我们恰巧被困在这类地方，该如何自救呢？

“如果被困在私家车上，选择自救的时机非常重要。”国家应急救助中心管理部教官马占魁在接受科技日报记者采访时介绍，“与汽车坠水那种突发意外不同，强降雨导致路面水位升高，车主虽然被困车内，但供其逃生的时间会相对充裕。”

车内人员若察觉水位明显升高，则可以打开两侧车门逃出；若水位已达到车门一半左右的位置时，此时打开车窗，使车内外压力相同，车门也能被打开。

“如果此时在公交车内，乘客一旦感觉车辆有漂浮感，出现头重脚轻、左右摇摆的情况，说明水已经很深了，就应快速做出自救逃生的选择。”马占魁提醒，此时千万不要幻想紧闭车门可以阻挡雨水进入车内，若车门还能打开，需尽快弃车逃生。

在此次郑州特大暴雨中，有12人因困在郑州地铁5号线列车中遇难。

马占魁表示，若发现雨水倒灌入地铁车厢，停车后的时间是自救黄金时间。一般在这种险情

下，列车长会打开位于车头处或车尾处的紧急逃生门，也有可能应急情况下打开侧边门。逃生后，人们应立即前往临近车站，不要停留，更不要回到车上。

若不幸错过最佳逃生时机，已打不开车门，那我们该如何自救？

“此时，需要借助工具破窗逃生。”马占魁介绍，当私家车门无法开启时，可以尝试先打开车窗或者天窗，如果都已无法打开，那么就用尖锐、坚硬的物品，猛砸两边车窗玻璃的边角位置。如果找不到硬物破窗，也可以将座椅的头枕拔出来，利用头枕的两根钢棍大力击向左右门玻璃的角位。一般车窗玻璃都贴有防爆膜，在玻璃破碎后，可以用脚踢开。如果都不行，有的车还可通过放倒后排座椅，打开后备厢隐藏开关，从后备厢逃出车外。

在公交车、地铁上，都配备安全锤。当门无法打开的时候，可以用安全锤或者尖锐物去锤击车窗的四角，不要敲击玻璃的中间部分，因为中间部分最为结实。

如果被困在地铁上，就应尽快站到座位上，一只手拉住车厢内的吊环，另一只手保证手机在水位之上及时拨打电话与外界保持联系。在紧急情况下不要大喊大叫，要保持体力和手机电量，等待救援。

## 身处户外远离地势低洼地区

如果在暴雨来临时，我们正好身处户外，怎样做才能远离危险？

“当视线可及区域出现较强水流，应立即判断是否出现了洪涝灾害。如果是就要立即进行避险。”马占魁提醒，避险要遵循寻找稳固的高地、避免进入危险区域的原则。

要去地势较高的广场、坚固的高层公共建筑的2楼以上区域（高于水面）。切记不要待在很高

的桥梁、河堤等防汛设施上，因为河道形成洪涝可能会冲垮桥梁，或者漫过、冲垮堤防。

此外，千万要避免进入建筑物的地下部分（地下停车场等），以及地铁、地下涵洞、过街隧道、地下人防工程、地下商业街等区域。

同时，若雨势太大，会使很多建筑物存在倒塌的风险，甚至发生次生灾害，如泥石流等。因此，人们还要避免靠近老旧建筑物、广告牌、山坡等

出现短时的急性心理障碍或者留下长期的心理创伤，如创伤后应激障碍(PTSD)。

据统计，每10位有过心理创伤的人，就有1到4位会出现创伤后应激障碍。

“暴雨突然来袭，人们或许会经历家园被淹、亲人伤亡或自己受伤。由于之前没有任何心理准备，因此在遭受水灾后他们的情绪和行为，可能会出现异常，这是非常正常的现象。”曲韵说。

专家指出，在这种情况下，受灾者可能在未来数周内会有以下的表现。比如，非常担心灾难再次发生、害怕自己或亲人会受到伤害；大声嚎哭或不断抽泣来宣泄或者疏解内心悲伤情绪，也可能神态麻木冷漠、面无表情；对于与灾害相关的声音、图像、气味等反应过度等。

除了心理上的变化，受灾者的身体也会随之出现变化。比如，易疲倦、呼吸困难、喉咙及胸部感觉哽塞、记忆力减退、肌肉疼痛、眩晕、心跳突然加快、反胃、拉肚子等。

“经历这样的自然灾害后，很多受灾者会产生一定的回避心理，不愿相信这一切是真的，也会出现抑郁、焦虑等不良情绪。他们的大脑还可能会不断‘闪回’受灾时的场景，因此睡不着觉、吃不好饭，这是多数人在心理受到冲击后必然会有反应。”曲韵说。

王一旻

如果长时间淋雨或者身体大面积泡在水中，雨水中中和土壤环境中释放出来的细菌就会对皮肤造成刺激，使皮肤长出红斑、丘疹，甚至会引发皮肤肿胀。淋雨、涉水后回到家，最好马上使用具有杀菌功能的沐浴露进行身体清洁。

王一旻

天津市泰达医院重症医学科主任医师

地，也要避开高大树木。

避险过程中一定要远离电力设施，远离高压线、高压电塔、变压器，远离有供电危险标志的一切物品。

在雨中行走，不要站在下坡道上以及汽车后面，因为若大量雨水突然冲下来，人可能会被冲倒的汽车撞到。此外，不要穿拖鞋、凉鞋，更不要光脚涉水，这样很容易受伤滑倒。

此次河南暴雨很多人被雨淋湿后，都出现了感冒的症状。对此，天津市泰达医院重症医学科主任医师王一旻表示，如果被雨淋到，回家第一件事一定要洗个热水澡，同时要对衣物进行清洗消毒，以防细菌感染。

“如果长时间淋雨或者身体大面积泡在水中，雨水中中和土壤环境中释放出来的细菌就会对皮肤

## 登山时遇暴雨应尽快回营

若天降暴雨，你却正在进行徒步、登山，该怎么办？

在登山或徒步过程中，必须仔细观察周围环境，预先选定好紧急情况下躲灾、避灾的安全路线和地点。

如果不幸在行进中遇到暴雨，又没避雨的地方，若离营地近，应尽快回到营地。行进时，要尽量避开易出现山体滑坡的地区，同时，因暴雨影响能见度，必要时需要使用安全绳，确保行进安全。若离营很远，可以先搭帐篷躲雨，等到雨小再行路。避雨时，应注意保暖，防雷击、山洪。此外，雷雨天在山上行走时，特别要注意不能走在山脊上，身体要与山体、岩石保持距离，避免遭到雷击。

中国登山协会营地指导员、国家高级拓展培训师、中国探险协会探险领队李崇建议，在安营扎

造成刺激，使皮肤长出红斑、丘疹，甚至会引起皮肤肿胀。淋雨、涉水后回到家，最好马上使用具有杀菌功能的沐浴露进行身体清洁。”王一旻说。

“洗完澡后要多喝热水，一方面可以帮助身体补充流失的水分，另一方面可以加快身体新陈代谢速度。”王一旻提醒，也可以喝一些红糖姜汤，生姜有驱寒的作用，和红糖放在一起可以起到发汗解表的作用，能预防和治疗风寒感冒。

河南中医药大学第三附属医院主任医师张磊给水灾地区群众开出了防疫处方：绿豆、赤小豆、黑豆、白扁豆，上述四味各等份煮水当茶饮。此为预防方，若出现症状，当辨证治疗。

据介绍，水灾后的疫病，多为阴毒湿邪。建议多开窗通风，尽快使潮湿空间干燥，有条件的可以使用干燥剂，或者点燃艾叶、苍术、贯众进行熏蒸。

寨时，要选择河流上游、平坦的地方，提前挖好排水沟，还要安排好危险时可逃生的路径。不要在河旁边、下游或是山坡扎营，因为下雨后，水位暴涨会让这些地方很危险。雷雨天不能在山顶或空旷地上安营，以免遭到雷击。

李崇提醒，7到8月去山区进行户外、登山运动，一定要提前做好功课，留意当地气象预报。同时要携带专业防雨装备，包括雨披、冲锋衣裤等防水、保温性好的防护装备。如遇大暴雨天气，最好还是选择取消行程。

“目前，我国民众的应急安全技能普及率不高。防灾减灾重在防，我们希望不断提高民众的安全意识和应急技能，使他们在面对突如其来的灾害时，能够快速展开有效的自救互救，进而降低人员伤亡数量和救援难度。”马占魁最后强调。

## 给您提个醒

## 靠洗眼液明亮双眸？ 小心洗出眼部感染

◎通讯员 王琼 本报记者 雍黎

如今，在一些网购平台上，带货主播们宣称，化妆、佩戴隐形眼镜、空气污染均会使“脏东西”进入眼中，而洗眼液则可以去除眼内“垃圾”，让双眸更明亮。不过，事实真是如此吗？

陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)眼科副主任刘廷在接受科技日报记者采访时表示，眼睛是有“洁癖”的器官，具有自我清洁的能力。人们平时的眨眼(又称瞬目反应)，是一种保护性的神经反射动作，可以使泪水均匀分布在角膜和结膜上以保持眼部湿润，正常人2至6秒就要眨眼一次。自身代谢产生的坏死细胞、组织或者外界的灰尘、漂浮物等，都会通过泪水被冲刷出眼部。

因此，只要泪液正常分泌，就可以满足日常生活中眼部清洁的需要。至于商家宣称洗眼液能冲洗出眼内“垃圾”，刘廷表示，其实洗眼液最多只能冲洗尚未结的“眼屎”(睑板腺分泌物)，这些分泌物即使不冲洗也终会被排出眼外。

那么，什么时候需要洗眼？刘廷表示，在结膜、角膜受伤时或在接受眼科手术前，可以通过冲洗眼部除去结膜囊内的异物或分泌物，以保证手术效果。

整个洗眼过程需要专业人士使用专门的洗眼器进行操作。“有些明星在直播时洗眼，将洗眼杯扣在眼部，转动眼球，洗眼20秒左右。这种‘死水’洗眼法很有可能把眼脸皮肤及睑缘存在的细菌带至眼表，增加感染风险。”刘廷介绍说，医学上的洗眼，是用“活水”冲洗眼表：先把眼脸翻开，将医用洗眼液冲入结膜囊，把穹窿部等容易藏“脏东西”的地方洗干净，再在外眼放置眼杯，使液体冲洗眼表后自动流入眼杯内，确保不会污染眼睛。

据了解，市售洗眼液的主要成分包括：马来酸氯苯那敏、软骨素硫酸钠、甘草酸二钾、维生素B、牛磺酸、维生素B<sub>6</sub>等，看似成分多样、营养丰富，但却暗藏危机。

洗眼液为了延长保质期会添加防腐剂，频繁接触防腐剂会破坏角膜的健康，严重的可致失明。此外，一瓶洗眼液里的马来酸氯苯那敏(俗称扑尔敏)含量虽不高，但频繁使用就会造成药物依赖。不恰当地使用洗眼液、眼药水等都易破坏眼表自身的菌群环境，导致菌群失调，从而增加眼表疾病的患病风险。

专家提醒，如出现眼部干涩、疲劳，可以让眼睛充分休息、放松眼部肌肉，也可以使用一些正规的缓解眼部干涩的人工泪液。如果卸妆时，化妆品不慎掉入眼内，推荐使用生理盐水或者不含防腐剂的人工泪液进行冲洗。总之，出现任何眼部不适都应去正规医院进行治疗，在医生的指导下合理用药。



## 暑期非故意伤害频发 家长要做到有效看护

◎新华社记者 佚名

进入暑期，家长最放心不下的就是孩子的安全问题。专家提示，儿童非故意伤害是儿科急诊的常见就诊原因，如跌落伤、烧烫伤、溺水等。发生伤害后，学会正确处理至关重要，同时也要学会预防。

首都医科大学附属北京儿童医院急诊内科主任王荃介绍，最常遇到的儿童非故意伤害包括坠落伤、烧烫伤、交通意外伤、触电、异物卡喉等。“如果孩子受到伤害，建议家长根据孩子的情况评估是否需要立即带孩子到医院就医。就医前，根据孩子所受到的伤害种类不同，家长也要有所准备。”王荃说，若孩子误服了药品，家长要带上孩子可能误服的药品，以便医生明确应从哪些方面为孩子做检查。若家长怀疑孩子出现食物中毒，则需带上可能引发孩子中毒的食物或呕吐物。

暑期孩子们玩耍时，家长需要密切关注并规避可能对孩子造成严重伤害的跌落伤。专家表示，儿童跌落后最容易损伤头部。年龄越小，其头部所占身体的比例就越大，因此发生跌落后其头部受到损伤的概率就越大，严重的甚至会出现颅内出血的情况。

专家表示，如果发生跌落伤，家长应先观察孩子的状态，不要急于将孩子抱起来。当孩子的肢体活动正常，精神状态良好时，表示没有大碍。家长还应观察孩子身体是否有肉眼可见的出血，若有出血要及时按压止血。若肢体出现畸形、疼痛或肢体无法动弹时，家长不要随意搬动孩子，要及时拨打急救电话。

王荃表示，出现烧烫伤后一定不要涂抹香油、牙膏，甚至香灰、酱油等。发生烧烫伤后，要记住“冲、脱、泡、盖、送”5字口诀。

专家提醒，预防儿童非故意伤害很重要是家长做到有效看护，让孩子在自己伸手可及的范围内。一旦孩子发生危险，家长可以立即帮助孩子脱离危险。如果孩子不幸发生了伤害，要及时正确处理，避免造成二次伤害。

# 洪水冲碎的心，要用时间与陪伴去缝合

## 心理话

◎本报记者 马爱平

近日，河南郑州出现罕见持续强降水天气过程，全市普降大暴雨、特大暴雨并引发洪灾。目前，灾后心理援助成为社会各界关注的焦点问题。

那么，灾区群众可能会出现哪些心理上的不适反应？如何正确应对这些灾后心理反应？又该如何进行科学的心理疏导？对此科技日报记者采访了相关专家。

“在陪伴、开导受灾者时，有一些特别需要注意的地方，部分‘不适当’的关心，可能会在不经意间，对受灾者造成二次伤害。比如，多次询问对方在灾难发生时的经历、给对方看灾难时的恐怖图片和视频，或者讨论一些很细节的受灾信息。这些都是与受灾群众交流时，要尽力避免的。”澳洲注册心理督导师、怡得(上海)心理咨询有限公司教学总监曲韵7月25日在接受科技日报记者采访时表示。

### 或出现短时或长时的心理创伤

当发生重大自然灾害时，受灾者很有可能会

王一旻

有少部分人，在受到冲击后无法完成自我修复，建议这部分人主动寻求专业心理医生的帮助。而对于大部分受灾者来说，不必急着去做心理干预，要给他们足够时间去进行自我修复。

曲韵

澳洲注册心理督导师、怡得(上海)心理咨询有限公司教学总监

### 不要刻意压制负面情绪

遭到如此大的冲击，灾区群众该如何疗愈心理创伤呢？

相关专家建议，一是保证睡眠，可以适当进行一些体育锻炼活动；二是保证饮食和营养，这是灾区群众战胜身体和心理创伤的基础条件；三是不要阻止受灾者对伤痛进行表达，让他们说出自己的创伤是帮助他们减轻痛苦的重要途径；四是不必勉强受灾者刻意遗忘痛苦，而要鼓励受灾者向朋友、家人倾诉，以减轻他们的痛苦。

“千万不要为了追求情绪稳定而去刻意压制负面情绪或者强行进行所谓的情绪疏导。”曲韵提醒，“我们应该提供更好的环境，让受灾者能够慢慢进行自我调节。比如，对于情绪压抑、悲观、绝望的受灾者，我们应尽可能保证他们的安全，让他们有安稳的地方可以居住，物质上给予有效保障，同时最好给他们提供一个安静的角落。在多数情况下，人们是有心理弹性的，如果环境适宜，人是能够慢慢完成自我内心修复的。”

对于特别焦虑、抱怨、惶惶不安的受灾者，曲韵建议，应给他们找一些具体的事情做，让他们看到灾情和灾后重建的实时进展。

“不过，有少部分人，在受到冲击后无法完成自我修复，建议这部分人主动寻求专业心理医生的帮助。而对于大部分受灾者来说，不必急着去做心理干预，要给他们足够时间去进行自我修复。”曲韵呼吁。