

乘飞机遇灾难如何自救?

3月8日发生的马航失踪事件,让全国人民为之挂念和担忧。

灾难的发生不可预料,但如果我们有足够的安全意识,哪怕只是日常的一些小积累,一个好习惯,关键时刻的一个小动作,也许,奇迹就会出现。

在乘坐飞机的时候,你是否认真观摩过空姐的安全逃生示范?在飞机起飞前,你是否会自觉关闭随身携带的电子设备?走进封闭的场所后,你是否会留意安全通道?你是否认真地参加过一次安全演练?……

你是否有足够的安全意识?看看代表委员们的回答——

问题1:
你有参加过安全演练吗?
全国政协委员、广州市人大常委会副主任张嘉极:一般的火灾、地震的安全演练就有,但我们没有什么机会参加航空安全演习。比如说,我坐过飞机的安全逃生门旁边的位置,也听空姐说在紧急情况下协助她打开这个门,但我没经历过,所以不知道打开这个门要使多大劲。我觉得最好能够有一些乘机的安全演练,哪怕只是搞一个模型来模拟演练一下。

全国政协委员、中国科学院研究员黄力:对于飞机上的那些安全逃生知识,我还是基本掌握的。但我也发现很多人并不是很在意。空姐做示范的时候,看都不看

一眼。自从汶川地震之后,我们单位现在每年都搞一次逃生演习,而且在每年举行的运动会上增设了安全竞赛。

但我也发现,我们并没有把演习当成一件大事来抓,单位担心一些老同志身体不行,也特批他们不用参加,不像国外真正当成一事情来抓。

问题2:
在外出的时候,你会有怎样的安全考虑?

全国人大代表、肇庆市长郭峰:阅读安全需知,观摩空姐逃生示范,关闭一切通讯工具,这些在我看来,都是必须的。但我觉和这些相比而言,选择安全可靠的航空公司更重要。

全国人大代表、惠州旅游局局长黄细花:最初坐飞机可能会比较认真地看安全逃生示范,但坐多了可能就没那么认真了。并且很多人都认为如果在空中发生意外,怎样都没命了。

所以我想提醒大家,出外旅游时总会发现有些旅行团的价格差距很大,可能差别就在航班上,“红眼”机的价格是最便宜的,但可能安全也是最没保障的。所以,出外旅游最好不要贪便宜,不要花钱买罪受。

问题3:
乘坐飞机时,你能切实遵守安全规定吗?

怎样逃脱恐怖袭击

些物体质地密度大,但体积过小,不足以完全挡住自己的身体,就达不到掩蔽目的,如路灯杆、小树干、消防栓等。选择形状易于隐藏身体的物品,如立柱;不规则物体容易产生跳弹,掩蔽其后容易被跳弹伤及,如假山、观赏石等。

总之,尽量使恐怖分子在第一时间不会发现你,为下一步逃生提供机会。

被恐怖分子劫持后怎么办?——不与恐怖分子对视

被劫持者务必保持冷静,不要反抗,相信营救人员;不对视,不对话,趴在地上,动作要缓慢;尽可能保留和隐藏自己的通信工具,及时把手机改为静音,适时用短信等方式向警方(110)求救,注意观察恐怖分子人数,头领,便于事后提供证言;在警方发起突击的瞬间,尽可能趴在天上,在警方掩护下逃离现场。

洋乳品大肠菌超标 统一泡面超保质期

日前,国家质检总局公布了最新的进口不合格食品、化妆品名单。2014年1月,全国检验检疫部门共查获510批次不合格进口食品化妆品,其中食品474批次、化妆品36批次。质检总局表示,这些不合格进口食品和化妆品仅指所列批次,口岸出入境检验检疫机构已经采取了退运、销毁和其他处理,不合格货物未进入国内市场销售。

据悉,此次发现的不合格食品来自47个国家或地区,涉及20类产品,主要是糕点饼干类、乳制品类和饮料类,品质不合格、微生物污染和标签不合格等项目为主要不合格原因。

其中,新西兰嘉仕堡巴氏杀菌高钙脱脂乳,大肠菌群超标;来自新加坡的16吨

FARMGOLD全脂奶粉,蛋白质含量不符合国家标准要求;来自德国的米乐思牌脱脂牛奶和部分脱脂牛奶(不含乳糖),超过保质期;奥地利利星低脂牛奶,超过保质期;澳大利亚的宝莱牌全脂牛奶,细菌总数超标;波兰的艾鲜超高温灭菌牛奶,标签不合格。

而其他乳制品和乳品原料方面,来自美国的冠军复合营养粉、冠军乳清蛋白质复合营养粉,铜超标;冠军新型乳清蛋白质复合营养粉,水分超标。杭州娃哈哈保健食品有限公司从美国进口的200千克浓缩乳清粉,水分超标。新西兰的蜜纽康牌麦卢卡蜂蜜、瑞瓦斯带尔麦奴卡蜂蜜等均发现掺假。

另外,进口零食、快速食品也存在重金

日本买烟容易吸烟难

在日本,仅关于禁烟的法律就有十几部。其中,日本《未成年人吸烟禁止法》规定:20岁以下不许吸烟。因此,买烟时必须出示身份证。日本各地还设有自动售烟机,为防止不到法定年龄者买烟,买烟者必须出示表明身份的特制卡,经机器识别确认年龄后,才能购买。法律还规定,如果亲属、监护人,以及售烟者向未成年人提供或销售烟草,将会受到法律的制裁。若向未成年人销售烟草及有关器具者,将受到50万日元(1日元约合人民币0.06元)

全国人大代表、大学生村官冼润霞:我每次坐飞机都会很认真地看空姐做安全逃生示范,自己留意紧急出口在哪里,这跟我住酒店一样,也会注意消防通道在哪里。这些基本的安全意识应该有。

全国政协委员、著名主持人朱军:学习飞机安全逃生知识,这要分几个阶段,我对那套逃生流程太熟悉了。包括我现在到宾馆,住进房间后,我会先看门后贴的逃生通道,就是遇到火灾后怎么逃生,这个我会记下来,这已经是我的习惯。

不用空姐提醒,我一上飞机就马上会关闭电子设备。因为那关系到整个飞机上所有人的安全问题。

问题4:
我们的安全意识足够吗?
全国政协委员肖新月:整个社会的安全意识还是很差的,我的主张就是从娃娃抓起。

全国人大代表、中山纪念中学校长贺优琳:我对飞机上的安全逃生技巧是基本懂的,但是很多人都觉得在意外来临时,可能听了也白听,所以大家还是要加强这样的安全意识。此外,我觉得对航空公司要加大管理,一旦发生意外,一定要对他们重罚重赔,提高他们对乘客安全的重视程度。

《羊城晚报》2014.3.8文/薛江华等
遇到化学恐怖袭击怎么办?——逆风撤离

如果在公共场合闻到异常的气味,如大蒜味、辛辣味、苦杏仁味等;看到大量昆虫死亡、异常的烟雾、植物的异常变化等;出现不同程度的不适感觉,如恶心、胸闷、惊厥、皮疹等;现场出现异常物品,如遗弃的防毒面具、桶、罐、装有液体的塑料袋等,都有可能是化学恐怖袭击的征兆。

现场不要惊慌,进一步判明情况。化学恐怖袭击多为利用空气为传播介质,使人呼吸到有毒空气而中毒。化学恐怖袭击常伴有异常的气味、异常的烟雾等现象,要尽快逃避。可利用环境设施和随身携带的物品遮掩身体和口鼻,以避免或减少毒物的侵袭;尽快寻找出口,迅速有序地离开污染源或污染区域,尽量逆风撤离;及时报警,采取催吐等措施加快毒物排出。

《健康报》2014.3.18
属超标、过期等问题。韩国乐天制果株式会社的乐天梦巧克力块,铜超标。马莎商业(上海)有限公司从英国进口的迷你巧克力卷,超过保质期;从英国进口的水果坚果燕麦片,霉菌超标。中国茶业股份有限公司从印度进口的100千克印度红茶,稀土元素超标。台湾统一企业股份有限公司的12批统一泡面,过保质期或未获检疫准入,被销毁或退货。意大利的三达牌特级初榨橄榄油(食用预包装),也发现掺假。此次不合格化妆品涉及6大种类,来自13个国家,其中货证不符、微生物污染和品质不合格成为不合格的主要原因。其中,强生洗发水货证不符,多特洁丽牙膏细菌超标。

以下的罚款。此外,日本各地方政府,如千代田区还颁布了所辖地区禁烟规则,如果有人在该地区路上吸烟、扔烟头等,将受到最低2000日元的罚款。

考虑到孩子的健康,爸爸吸烟也受到限制。所以,多数父亲都爱在阳台上吸烟,他们还因此被称为“萤火虫族”。由于吸二手烟会对人体造成危害,越来越多的办公室、公共场所在吸烟区设有抽烟机,从而最大限度地减少危害。更有企业规定,不录取有吸烟习惯的人。烟民在日本大有过街老鼠的感觉。

《生命时报》2014.3.18文/孙秀萍

蓝色风景最减压

长期压力过大会严重影响健康,降低生活质量。美国《赫芬顿邮报》3月6日报道,一项新研究发现,观看蔚蓝的天空等蓝色风景是有效解压的“秘密武器”之一。

英国苏塞克斯大学科学家完成的这项涉及1000名参试者的新研究发现,与置身其他颜色环境的参试者相比,置身淡蓝色环境的参试者完成测试的速度提高25%,反应速度也加快了12%,手眼协调能力以及回忆词汇能力都明显改善。科学家表示,蓝色具有镇静作用,有助于平静情绪、平稳呼吸和放松肌肉。新研究结果同时表明,蓝色比其他颜色更有助于增强人们的自信心,减少紧张和焦虑,缓解身心压力,让人感觉更愉快。不仅如此,蓝色还能让人思维更加敏捷。

美国心理学家伊丽莎白·罗姆巴多博士也表示,新研究发现,蓝色平静情绪的效果立竿见影。为了更好地利用蓝色的这种独特的解压功效,她建议,在办公室或书房里挂一幅蓝色主题风景画,随时欣赏;冰箱门上贴一张蓝色画;用蓝色杯子或瓶子喝水;选择蓝色肥皂;经常抬头仰望蓝色天空等。

《生命时报》2014.3.14文/陈宗伦

老翻身,可能该换床垫了

美国国家睡眠基金会的一项民意调查显示:92%的人表示,舒适的床垫对于良好的睡眠至关重要。床垫太旧不仅会引发脖颈抽筋、下背部疼痛,甚至还会影响体重、记忆力和寿命等。美国《赫芬顿邮报》近日刊文,告诉你是什么时候该改变一下你的床垫了。

辗转反侧可能是更换床垫的征兆。如果你睡前总来回翻身,怎么躺都不舒服,睡眠状况不如以前那么好,而不在家睡的时候反而会好些,就说明你的床垫填充物变形,或是弹簧松了,应该尽快更换床垫,或将床垫翻个面。

此外,床垫上的尘螨会把人体脱落的死皮细胞当作饲料,大量繁殖,成为过敏和哮喘的诱因。建议每周用热水洗床单和枕套,定期用真空吸尘器来清理床垫,还可以在床垫上套个套子,避免尘螨在床单、枕头与床垫之间来回传播。

《生命时报》2014.3.18文/安伟

追韩剧有人病了 有人差点瞎了



《武汉晚报》3月5日报道,武汉一中学生看韩剧《来自星星的你》后,非要去韩国整成剧中帅气、有超能力的都教授的样子,护照都办好了,孩子母亲不知该怎么办。另据报道,因熬夜、持续看该剧,有人染上眼疾差点瞎眼,有大妈突发心脏病。

《快乐老人报》2014.3.10文/博文