

## 滑冰时如何保证安全?

◆文凡 / 文

冬季到来，滑冰成为了一项深受群众喜爱的户外活动。那么，怎样才能保证活动的安全呢？

1、要选择安全的场地，在自然结冰的湖泊、江河、水塘滑冰，应选择冰冻结实，没有冰窟窿和裂纹、裂缝的冰面，要尽量在距离岸边较近的地方。初冬和初春时节，冰面尚未冻实或已经开始融化，千万不要去滑冰，以免冰面断裂而发生事故。

2、初学滑冰者，不可性急莽撞，学习应循序渐进，特别要注意保持身体重心平衡，避免向后摔倒而摔坏腰椎和

后脑。当滑冰的人多时，要注意力集中，避免相撞。

3、结冰的季节，天气十分寒冷，滑冰时要戴好帽子、手套，注意保暖，防止感冒和身体暴露的部位发生冻伤。

4、滑冰的时间不可过长，在寒冷的环境里活动，身体的热量损失较大。在休息时，应穿好防寒外衣，同时解开冰鞋鞋带，活动脚部，使血液流通，这样能够防止生冻疮。



## 雾霾天如何自我防护

◆王露 / 文

连日来，雾霾天气持续笼罩吉林省，多地PM2.5指数轮创历史新高。雾霾天气里我们如何自我防护？

雾和霾从气象角度来讲是两种不同的天气现象，雾的主要特点是近地面层，它的高度大概不超过400米，就是在这以下的气层里面的微小水滴组成的。它的能见度比较低，甚至低到50米这样的能见度。霾主要成分是一种灰尘，通常所说的尘埃，比如硫酸、硝酸这样一些微小的颗粒物。如何应对突如其来的雾霾坏天气呢？

### 居家：关门窗净空气

在雾霾天气条件下，家庭应关闭门窗，等到霾散日出时再开窗换气。空气净化器的过滤网能够有效吸附有害物质，起到净化空气的作用。

### 出行：戴口罩 少出门

雾霾天气市民应尽可能少出门，取消晨练，非要出门时最好戴上医用口罩防护，避免呼吸道受刺激导致疾病发生；外出归来，应立即清洗面部及裸露的肌肤。时下流行的一些个性口罩、卡通口罩，厚度仅一两层，是难以过滤空气中的病毒、灰尘，所以应选择具有良好过滤功能的口罩。

### 饮食：宜清淡多吃蔬菜

雾霾天气的饮食宜选择易消化且富含维生素的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、橙子、百合、黑木耳、猪血等具有滋阴润肺功效的食物。