

星制作 | XINGZHIZUO

已有3岁娃丧生!

家长们注意:让宝宝单独留在车内,危险!

6月27日下午,在湖南湘潭一小区,一名小男孩被发现死在自家车内。死者爷爷称,当时孙子跟着父母外出,回来时在车上睡觉。他们以为孙子还跟着父母,等家人发现异常,孩子已经在车内死亡。无论如何,让宝宝单独留在车内,都是一件极其危险的事。当车门、窗紧闭的时候,车就成了一个封闭的、狭小的空间。这么一个空间,不但在生理上对人体造成伤害,在心理上同样有着不可忽视的消极影响。

1、密闭车内气温飙升易缺氧。

在一个有限的空间内,如紧闭车门、窗的车内,气温是很容易上升的,那速度甚至可以用“飙升”来形容。如果当天室外天气炎热,车子吸热后而得不到适当的排热,车内的温度更是容易居高不下,这会让宝宝非常难受。

另外,因为空间密闭,得不到新鲜空气的补充,车内的氧气会逐渐减少,宝宝容易出现缺氧现象。一旦缺氧,身体的很多机能都会变缓慢甚至是停止,如果时间一长,宝宝甚至会因窒息而死亡。

2、宝宝容易脱水昏迷。

宝宝尚小,很多身体机能都没有发育完成,不如成人那么成熟,体温调节功能就是其中之一。这么一来,宝宝对体外的环境的适应度则很低,当外部环境比较恶劣(太高温、太低温)的时候,宝宝都不能及时调整身体的温度来适应、缓冲。那么,在密闭的车内,气温不断攀升,宝宝又不能及时得到水的补充,便容易出现脱水昏迷的状态。

3、恐惧情绪致心理阴影。

被单独锁在密闭的车内,带给宝宝的,不仅是生理上的伤害,还有心理上的创伤。在宝宝很小的时候经历这种事情,其过程中的恐惧情绪容易造成心理上的阴影,这对宝宝以后的成长有着很大的影响。

曝光 | BAOGUANG

游泳之后眼睛发红怎么回事?
真相如此心塞……

大部分人有过游泳后眼睛发红的情况,通常人们会认为这是眼睛受到水中氯的刺激。不过专家说,问题的根源在于尿。

美国疾病控制和预防中心健康游泳项目负责人米歇尔·赫拉夫萨说:“在游泳池里投放氯和消毒剂是为了杀灭细菌。但人们在游泳池里小便便会令氯失效,同时还会刺激眼睛,令眼睛发红。”

美国国家泳池基金会负责人托马斯·拉丘奇说:“游泳者的眼睛是尿液的最有效检测器。水质与健康委员会负责人克里斯·韦恩特则说:“有时你闻到泳池里有氯的味道,其实那不是氯,而是氯和尿液、汗水以及游泳者身上污物混合的味道。这些东西会让眼睛发红发痒、流鼻涕甚至咳嗽。”

怎么解决?其实很简单,游泳前先简单冲个澡,游泳时尿急请上岸到洗手间里解决。

这才叫旅行手账,你那叫笔记本



▲ 工具合影,左起贴纸三款,黄铜模板数字款+字母款,往右四只都是,五色圆珠笔,彩铅笔,自动铅笔其实没用到,黑色签字笔。

▲ 第二天,非常炎热一日游,其实我们去了很多地方,人家才没有一直都在吃。

众议 | ZHONG YI

清华北大抢生源怪相

这事,你怎么看?

今年的高考招生正如火如荼进行,清华、北大两大名校却展开了一场互掐大战。

日前,北大四川招生组通过其官方微博发布消息称:“这两天,微信、微博上关于招生大战的讨论极多,某校输红眼之后的做法让人哭笑不得。”该微博随后被清华四川招生组官方微博转发,并斥对方以重金抢生源。

这并非清华北大为争抢优秀考生第一次“交手”,梳理近几年的报道可发现,两校抢人的花样不断翻新,招数也日渐充满“火药味”,上演了一幕幕怪相。

怪相1:提前报喜,派专人贴身跟踪

怪相2:当面互掐,为抢到谈话优先权不惜争吵、出手

怪相3:暗中互黑,冒充对手劝考生调换学校

怪相4:利诱考生,优惠条件不断加码

网友评论:

北大荒:问题不在于该不该“抢生源”,而在于怎么“抢”,抢到好生源以后,更别糟蹋了好苗子。

小鱼亲亲: @山东蓝翔高级技工学校 大哥,你怎么看这事?

猫帝王:北大清华抢生源让国人很纠结,抢生源那是“野鸡大学”的勾当,一流大学怎么能干这种事?!

砖家:衡量一个大学的好坏,主要看师资和教学水平、培养了多少优秀人才,不应拿生源质量作为指标。名校之间有竞争是好事,关键要看争什么。如果能够在推进招生公平、探索科学的人才选拔培养机制、革除高校弊端、推进高教改革、建设世界一流大学上展开竞赛,而不是暴发户比阔斗富般炫耀揽来多少“状元”。

健康 | JIANKANG

原来瘦有这么健康风险,你还减肥吗?

火热的夏天不仅是胖子们的噩梦,也是瘦子们的隐痛。正如瘦子们永远不懂胖子站在体重计上的忧愁一样,胖子们也难以体会瘦子那一推就倒的哀伤。但事实上,体重过轻带来的健康困扰一点也不比肥胖少。那么,如何判断自己是不是一个瘦子?就要结合身高一起来看体质指数(BMI)。瘦有哪些健康风险?如何健康科学的“增肥”呢?

BMI=体重(千克)÷身高(米)÷身高(米)

根据中国BMI参考标准:如果一个人的BMI小于18.5,就属于偏瘦的人群;而如果是BMI大于或等于24的人,则是属于胖的范畴。

过瘦会给健康带来哪些风险呢?

对于处于生长发育期的儿童和青少年来说,消瘦可能会导致营养不良,从而影响正常的生长发育;

对于爱美的女性朋友来说,体重过轻很容易引起胃下垂、胆结石、子宫脱落、月经紊乱、不孕、贫血、记忆力衰退、脱发等问题,消瘦情况严重的更可能带来卵巢早衰的可怕后果;

对于老年人来说,瘦子更容易发生骨质疏松以及骨折。太瘦的老年人罹患支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的几率也更高。

他们为什么长不胖?

中医认为,瘦子长不胖的原因大体上可分为“脾胃虚弱”和“阴虚火旺”两大类。

1、脾胃虚弱型

增重妙招:调理脾胃。规律进食,多吃容易消化的食物,日常饮食中多吃薏苡仁、白扁豆、山药、香菇、山楂、大枣、蜂蜜等平补脾胃的食材以养益脾胃。此外中医有“以动助脾”的养生观念,步行、太极、交谊舞等温和轻松的运动不但可以改善消化吸收,还可以放松心情,提升睡眠质量。最后,睡觉时要注意做好腹部保暖,才能让脾胃避开风寒等外邪的侵袭。

2、阴虚火旺型

增重妙招:滋阴润燥。首先,可以适当增加主食和蛋白质的摄入以保证供能充足。其次,要多吃润燥活血的黑木耳、滋阴补血的桑椹子、滋阴润肺的银耳、滋阴润肺的麦冬、养阴润燥的玉竹、清热生津的生地等,能帮助精血和津液滋养、濡润全身脏腑的食材。最后,要睡好补血养阴的子时觉,在晚上23点前入睡,是阴虚人士最自然的滋补之法。