

骑电动自行车戴头盔 开车乘车系安全带

上海启动“一盔一带”安全守护行动

为进一步提升摩托车、电动自行车骑乘人员和汽车驾乘人员安全防护水平，有效减少交通事故死亡，根据公安部交通管理局的统一部署，本市公安交警部门从即日起至2020年底在全市开展“一盔一带”安全守护行动。

据统计，摩托车、电动自行车、小汽车是导致交通事故死亡最多的车辆，摩托车、电动自行车驾乘人员死亡事故中约80%为颅脑损伤致死，汽车事故中因为不系安全带被甩出车外造成伤亡的事故比比皆是。有关研究表明，正确佩戴安全头盔、规范使用安全带能够将交通事故死亡风险降低60%~70%，对保护群众生命安全具有重要作用。

为增强群众佩戴安全头盔、使用安全带意识，公安交警部门将进一步加强宣传引导，在全市48个电动自行车登记上牌点、185个交通违法处理点、34个事故处理“窗口”、15个高速公路服务区等区域，通过宣传屏滚动播放宣传片及字幕提示、张贴宣传海报等方式，广泛宣传头盔、安全带的重要性及使用常识。各区交警支队将积极引导全社会共同参与交通安全宣传，会同辖区派出所发动街镇、社区、村（居）委会，每月在老年人集中活动



地点、写字楼，住宅小区、4S店、摩托车和电动自行车销售点等重点区域，通过播放宣传片、设置展板、发放提示单等方式开展“一盔

一带”宣传提示，提高群众知晓度。同时，积极协调文明办、团委等单位，动员在校学生、机关、企事业单位等社会力量及文明交通志

愿者共同参与“一盔一带”宣传工作。

此外，公安交警部门还将联合行业主管部门、行业协会推广形式多样的佩戴安全头盔推广活动，组织快递、外卖、出租车、网约车等重点行业示范引领，切实配齐用好安全头盔、安全带。同时，联合交通运输部门督促客运场站、客运企业落实出站检查、提示告知制度，督促客运车辆驾驶人 and 乘车人员在发车前和进入高速公路、出服务区等关键环节规范使用安全带。

行动期间，公安交警部门将加强执法管理，依法提醒、教育、查纠摩托车、电动自行车骑乘人员不佩戴安全头盔、汽车驾乘人员不使用安全带行为，助推养成安全习惯。

通过“一盔一带”安全守护行动各项措施的扎实推进，力争推动本市摩托车、电动自行车骑乘人员安全头盔佩戴率以及汽车驾驶人、乘车人安全带使用率有大幅提升。

一盔一带，安全常在！公安交警部门提醒广大驾驶人、乘车人，为了您和家人的安全，无论是驾乘摩托车还是电动自行车，无论是在车辆前排还是车辆后排，请您正确佩戴安全头盔、规范使用安全带。

（第4焦点上海交警微发布）

荔枝上市,吃之前这些食用禁忌要记得



“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”又到了荔枝上市的季节，先别忙着买买买、吃吃吃，荔枝前，这些食用注意事项。

吃荔枝吃出“上火”

吃荔枝之所以会“上火”，是因为荔枝糖分高，且果肉比较容易塞牙，高糖分残渣给口腔内细菌以生存的养料，导致口腔细菌大量繁殖造成牙龈炎症，容易出现牙龈浮肿、口腔溃瘍、甚至牙痛等症状。

此外，高糖分还会让口腔处于高渗状态，让你感到口感舌燥。吃完荔枝后多喝水，喝点淡盐水，或者其它“下火”的东西，大多有着补充伤口附近细胞水分和消炎的作用，也就缓解了牙龈肿痛、喉咙疼等症状了。

吃荔枝吃出痘痘

不少人吃完荔枝后发现痘痘长得更厉害了，那是因为荔枝的含糖量高达17%左右，高糖分会增加血糖负荷，进而使痘痘变得更严重。

至于那些吃荔枝流鼻血的人，很可能

是对荔枝不耐受，就别吃了。

吃荔枝吃出酒驾

开车不要吃荔枝，不然很容易被误判为酒驾。荔枝储存过久，会发生无氧呼吸，产生酒精和二氧化碳。此外荔枝的高糖分让口腔细菌代谢加速，产生酒精、乙酸、甲烷等物质，引起酒精测试仪的误报。吃完荔枝记得漱漱口，如果被查到，申请验个血，就能证明清白了。

吃荔枝吃出低血糖

由于荔枝的果糖含量高，大量进食荔枝后，果糖不能及时转化成葡萄糖，却会刺激胰岛素分泌，从而出现“突发性低血糖”症状，轻者头晕、口渴、恶心、出汗、肚子疼、心慌，严重的甚至会发生昏迷、抽搐、心律不齐。

食用荔枝的禁忌

不宜空腹食用。荔枝含糖量很高，空腹食用会刺激胃粘膜，出现胃痛胃胀症状。

一次不宜吃太多。大量进食荔枝会引

起低血糖，这是因为含有的糖分大部分是果糖，果糖被机体吸收后必须经过一系列酶催化才能变为葡萄糖被人体利用。短时间内进食太多荔枝则会导致大量果糖积累在血管里，致使转化酶“供不应求”，不能及时将果糖转化为葡萄糖。另外果糖还会刺激人体分泌胰岛素，从而导致血液内葡萄糖供不应出现低血糖症状。

糖尿病人慎食。荔枝含糖量高，糖尿病不宜食用。咽炎或扁桃体炎患者、阴虚火旺、痔疮、便秘、血热等症不宜食用，以免加重病情。

如何挑选荔枝？

一看：凹凸不平纹路深的荔枝，通常果核较小。龟裂片相对较大并且规则的荔枝，口感较好。

二捏：捏荔枝底部，能够明显感到坚硬的说明果核较大，捏起来偏柔软说明果核较小。

三摸：水润圆滑的荔枝新鲜，尽量在有保鲜柜或有冰块一起存放的商家选购。

荔枝虽然好吃，但也要克制，别一次性吃太多，更不能把荔枝当饭吃。

（普陀区食药安办）

夏季如何让孩子免受蚊虫叮咬

小满是夏季的第二个节气，夏熟作物籽粒开始灌浆饱满，但又未到成熟，小得盈满故称“小满”。小满前后的天气特点就是高温高湿多雨，是虫害滋生的时节。皮肤幼嫩的宝宝又总是被蚊虫盯上，小脸蛋上、身上常被叮出一个个小红包，看得宝爸宝妈们又心疼又着急。该怎么办呢？上海龙华医院医师李来给大家讲讲适合儿童的预防蚊虫叮咬小妙招。

●如何辨别虫咬性皮炎？

通常，孩子被蚊虫叮咬后，身上起的小红疙瘩被称为虫咬皮炎，又称丘疹性荨麻疹。它是夏秋季节常见的儿童皮肤病。

虫咬性皮炎的表现为叮咬处出现丘疹、风团、水肿性红斑、水疱、丘疱疹、瘀点瘀斑等。中间可见刺吮点，散在分布或数个成群。可发生于身体各部位，并伴有不同程度的痒、刺痛感。其中以皮肤瘙

●如何预防蚊虫叮咬？

让孩子少受伤害，我们需要做到以下几点：

净：夏季儿童衣着应干净宽松；经常洗澡、洗手以去除孩子身上的汗味及食物残留味 道；家长还要注意保持生活环境的干净整洁；

避：避免带宝宝去草丛、灌木丛、树林、沼泽地、潮湿的地方玩耍；避免身体暴露太多；避免在黄昏蚊虫活动高峰时外出玩耍；避免使用含有香味的洗涤剂、护肤品、香波；避免宝宝皮肤被抓破；推荐晚上睡觉时用蚊帐给宝宝避蚊。

驱：这里给大家推荐一个药草驱蚊的方子，在家也能给宝宝自制驱蚊包哦。

取中药金银花、丁香、艾叶、白芷、藿香、石菖蒲、苍术、紫苏叶各10克、薄荷12克，将这九味中药用透气布袋包在一起，佩戴在儿童身上，通过药草散发气味能安全有效驱蚊。

●孩子被蚊虫叮咬后如何处理？

止痒：瘙痒是虫咬皮炎最主要的损害之一，外涂炉甘石洗剂就有很好的止痒效果。同时，市面上也有很多驱蚊水都有清凉止痒的功能，那选购的时候该注意些什么呢？

给宝宝选择和使用驱蚊水应注意：香味不宜过浓；不宜对皮肤刺激性大，优先选择由草本植物中提取有效成分的驱蚊水，不要长期、大量、大面积给宝宝使用驱蚊水；

消炎：对于症状较重或者皮肤破损出现感染的儿童应及时到医院就诊，遵医嘱进行局部皮肤消毒等。

防抓挠：日常家长要给孩子勤剪手指甲，谨防挠抓破损感染。

提醒各位家长：要谨防外用

（上海发布）