

暑假即将开始 交管部门发布学生出行安全提示

# 远离这些隐患 保障暑期安全

**本报讯(记者胡智伟)**暑假即将开始,孩子出行安全问题再次成为社会关注的焦点。针对夏季少年儿童出行常见交通安全隐患风险,交警和平支队秩序管理大队交警李菁提醒广大家长:让孩子远离以下交通安全风险行为,保障暑期出行安全。

## 电动平衡车、滑板车隐患大

近日,随着高考和中考相继结束,高三和初三应届毕业生外出机会增多,因电动平衡车、滑板车造型时尚炫酷、骑行灵活,个别学生便将其作为代步工具骑行上路。

**交警提示:**《道路交通安全法实施条例》第74条规定,行人不得在道路上使用滑板、旱冰鞋等滑行工具。电动滑板车、平衡车均不得在道路上使用,对违法上路行驶的,将处以50元以下罚款等处罚,一旦发生道路交通事故,骑行人员将需承担相应的事故责任。

电动平衡车不属于机动车范畴,并不具备道路行驶权。它和旱冰鞋、滑板一样属于滑行工具,作为休闲娱乐运动器材是可以的,但只能在小区道路、公园或一些封闭的道路和场所内,在不影响交通安全的情况下使用。电动平衡

车操控性能差、危险性高,上路行驶极易引发交通事故,为了自身安全,电动平衡车勿上路行驶。

## 探身车外很危险

夏季天气炎热,家长驾车带孩子出行时,个别孩子出于好奇贪玩或贪图凉快心理,将胳膊等身体部位伸出车窗外,还有的孩子站在座位上,将身体从打开的天窗探出,这些行为都存在严重交通安全隐患。

**交警提示:**《道路交通安全法实施条例》第77条规定,机动车行驶中,不得干扰驾驶,不得将身体任何部分伸到车外,不得跳车。孩子将身体伸出天窗不仅危险,还属于交通违法行为。把身体探出天窗,极有可能被路边的广告牌或树枝刮伤。当发生追尾事故或紧急刹车时,由于强大的撞击力和紧急制动,孩子因站不稳直接跌落,很可能伤及孩子的脖子和肋骨,有可能将孩子甩到窗外。而且许多车型的车窗具有熄火自动闭合功能,万一熄火后,孩子头还在窗外,极易被夹伤。

## 切勿把孩子单独留在车里

几乎每年夏季都会发生高温天气

孩子被困车内的情况,但把孩子单独留在车内仍然是不少家长容易忽视的问题。密闭车内气温飙升,易导致孩子出现缺氧、脱水昏迷,甚至窒息死亡。有人会说开着空调不就不热了吗,可如果在汽车怠速状态下开空调,车内空气中一氧化碳的浓度会急速上升,一氧化碳中毒同样会导致头痛、恶心、虚脱,甚至死亡。

**交警提示:**不管何种原因,家长都不要把婴幼儿、儿童独自留在车内。即便是短时间下车,也不要让孩子呆在车内,家长要养成下车时查看后座的习惯。不要贴过暗的车窗膜,万一孩子被困车内,也能及时被其他人发现。如果儿童被困车内,家长应保持镇定,通过与孩子沟通使其保持情绪稳定,引导孩子自行从车内开门。若短时间内无法打开车门,切记不要犹豫,果断砸窗,孩子被救出后及时对孩子做一些散热、补水等措施。如果孩子有昏迷情况,要立即送医。同时,家长应教会孩子被困车内时拍打车窗求救;教会孩子如何从内部打开车门、按喇叭等应急技巧。此外,车内应常备饮用水,让孩子在被困的情况下可以饮水降温。

## 中医一附院 西青医院今开诊

**本报讯(记者庄媛)**记者从天津中医药大学第一附属医院了解到,天津中医药大学第一附属医院西青医院(西青区中医医院)今日10时正式开诊。

据了解,6月29日、6月30日、7月1日,天津中医药大学第一附属医院西青医院所有挂号费全免。即日起,患者可通过“天津市西青区中医医院挂号平台”微信公众号预约,免费挂号。医院连续三天,将有数名名中医以及11个临床科室(针灸科、推拿科、康复科、心血管科、呼吸科、肿瘤科、肾病科、老年病科、内分泌科、妇科、儿科)的专家在西青区中医医院坐诊。

医院位于西青区杨柳青镇青静路78号,日常门诊开诊时间为:周一至周六8时至12时,13时30分至17时;周日8时至12时。

## 孩子眼睛近视 散光不能忽视

**本报讯(记者狄慧)**不少家长对于孩子的近视,往往只关注眼睛的近视度数,只要近视度数不增加就放心了。本市眼科医院视光中心医生提醒,暑假即将到来,很多孩子电子产品不离手,不仅容易加深近视度数,散光度数也会加深,而散光容易引起视疲劳,家长切勿忽视。

散光是指眼在不使用调节时,进入眼球的光线不能在视网膜上形成焦点,而是在眼内形成前后互相垂直的两条焦线。远近视力均减退,且伴有视觉疲劳,是散光眼的主要症状。总体来说,相同度数的远视散光和近视散光引起的视力降低基本相同,但比由相同度数的近视或绝对远视者影响要小。

近视和散光有什么区别呢?近视是指眼在不使用调节时,进入眼球的光线在视网膜前形成焦点。散光与近视都属于屈光不正。散光是指在不使用调节时,进入眼球的光线不能在视网膜上形成焦点,而是在眼内形成前后互相垂直的两条焦线。因此,散光和近视看东西都是不清楚的,但是散光更容易引起疲劳。两者都需要采用戴镜的方式进行矫正,不同的是近视采用凹镜进行矫正,而散光采用柱镜进行矫正。

未矫正的轻度散光眼人群为了提高视力,往往利用眯眼、歪头、斜颈、改变调节等方法进行自我矫正,持续的调节紧张和不良姿势容易引起视疲劳。高度散光眼由于主观努力无法提高视力,视觉疲劳症状反而不明显。因此,为了提高视觉质量及缓解视疲劳,需要经过专业检查,确定散光是否需要矫正及选择适合的矫正方式。

## 悬赏公告

根据北京市第二中级人民法院(2016)京02执55号、(2016)京02执795号裁定,刘瑞华(身份证号120113196207265615)、北京铭林国际置业有限公司、北京中城万邦投资有限公司、天津市盛大统领科技有限公司因民间借贷纠纷被列为被执行人,执行标的本金5000万元及利息。现我司发布公告,有人提供未被法院掌握的被执行人的可供执行的财产线索并协助执行到位的,按照财产线索重要性给予实际执行回款15%至25%的悬赏金(法院悬赏和本悬赏择一适用不做叠加)。

联系方式:qinzhuyong@kuntin.com;010-67806888-609  
坤鼎投资管理集团股份有限公司  
2023年6月29日

市中心妇产科医院和平院区启用

## 来这儿就诊 停车要注意

**本报讯(记者胡智伟)**据了解,坐落在营口道146号的天津市中心妇产科医院和平院区目前已经正式启用,该院和平院区因地理位置和建筑规模所限,经有关部门批准医院内部不设对外停车位。

属地交警和平支队提示广大市民,驾车前往请将车辆停放在医院周边的停车场、停车泊位内。该院周边停车场主要包括:

西安道地上停车场:中心妇产科医院(和平院区)正对面,营口道南侧。  
天津中心地下停车场:西宁道出入口位于西宁道与独山路交口处,南京路出入口位于南京路天津中心大厦中幸口腔医院出入口处。

津汇广场地下停车场:由苍梧路入口进入,地下二、三层可停车。



## 爱心志愿者 慰问消防员

近日,天津春晖文艺志愿者团队的志愿者们带着自费购买的一车爱心西瓜走进河北区中山路消防救援站,慰问冒着酷暑坚持训练的消防救援人员,以感谢他们为守护百姓平安的辛勤付出和无私奉献。本报记者 高莹辉摄

## 炎炎夏日水果多 糖友如何放心吃

**本报讯(记者刘波)**炎炎夏日,各种甘甜多汁的水果大量上市。面对应季水果,糖友如何放心吃?市人民医院内分泌科副主任医师李静波向糖友介绍,能吃哪种水果、能吃多少以及如何吃水果。

一般来说,建议糖友在血糖控制平稳的情况下再考虑吃水果。另外要将水果作为加餐,放在两餐之间吃,推荐吃水果的时间为:上午9时至10时,下午3时至4时。也可以在饥饿时或进行体力活动前后吃,这样既可解馋,又可以避免低血糖。切记不要随餐吃、不要餐前餐后立刻吃,这样会使胰

岛素分泌、代谢受到影响,导致血糖产生大的波动。

水果能不能吃,需要看三点:升糖指数(GI)、升糖负荷(GL)和含糖量。通俗地来讲,升糖指数(GI)就是指食物中的糖分让人血糖升高速度的快慢,反映的是这个食物对血糖的影响能力。升糖负荷(GL)反映的是吃不同量的一种食物对血糖的影响程度,也就是说,同样的一种食物,吃得越多,升糖负荷越高。一般建议糖友吃水果时,水果的碳水化合物含量不超过15g。比如,西瓜推荐食用量187g,猕猴桃推荐食用量

100g,芒果推荐食用量187g,樱桃推荐食用量150g。

同时,要把水果算入总热量。糖友吃含碳水化合物15g的水果,在血糖处于正常水平时不会有太大影响,但注意需要减少相应15g碳水化合物的主食量。每个人对于食物的血糖反应不同,建议糖友吃完水果后监测血糖,根据自身情况适当调整。从吃水果的第一口开始计算,在吃水果1小时后测血糖,若血糖值<10mmol/L,说明水果的种类和量都是比较合适的;如果血糖值≥10mmol/L,就需要减量或者更换水果种类。

总体来说,糖友吃水果尽量选择GI值低、含糖量低的水果。水果要直接吃,不要榨汁;血糖控制不佳的情况下,最好选择黄瓜、西红柿。