

## 社区举办主题活动 迎元宵佳节

本报讯(记者胡智伟)元宵佳节来临之际,为传承中华优秀传统文化习俗、营造欢乐祥和的节日氛围。北辰区双环邨街道浩达公寓社区于明日9时30分,在社区活动室内举办元宵节主题活动。现场将有手工达人教您制作节日灯笼。此外,现场还将举办猜灯谜活动。感兴趣的居民可以前往参加活动。

明日14时30分,双环邨街道新佳园东里社区将举办“萌娃品民俗 新春乐‘宵’遥”元宵节主题活动。现场同样有做花灯、猜灯谜等环节。主办方希望通过此次活动,深化社区少年儿童对中国传统节日的认识,体验传统节日喜庆气氛。

## 正月十五花会联展期间 这段路有交通管制

本报讯(记者胡智伟)记者从公安宝坻分局交警支队了解到,2月24日(正月十五)14时至15时30分,“正月十五闹元宵”花会联展期间,宝坻区南街(石幢至牌楼)将采取临时交通管制措施,途经车辆可绕行西环路、东城路。

## 异物进入消化道 该怎么办?

本报讯(记者刘波)在享受美食的同时可能会不小心摄入一些异物,对消化道产生不良影响。那么,消化道异物有哪些危害呢?消化道的主要任务是将食物消化为身体能够吸收的营养物质。当异物进入消化道时,可能会干扰这个过程。异物可能导致消化不良,引起腹痛、腹泻等症状,甚至影响到正常的食物消化和吸收。一些硬质或锐利的异物,例如鱼刺、骨头、硬果核等,可能会造成食道或胃黏膜的划伤和损伤。不易消化的异物还可能导致直肠刺伤或梗阻。

发现异物进入消化道,不要盲目喝水吃东西,因为如果异物比较尖锐或者比较大,可能会划伤食道。比如误吞鱼刺千万不要喝醋或者硬吞东西。不能给患者应用催吐和导泻的方法,催吐可能引起患者误吸造成窒息,导泻可以加快肠道蠕动,容易使尖锐的异物卡在肠道里造成肠梗阻。明确所吞异物的性质,如果是尖锐异物(如鱼刺)或者腐蚀性异物(如纽扣电池)以及磁性物体(如磁珠),需要马上去正规医院就诊;如果异物比较圆滑,而且体积比较小,比如小果核,可以多吃一些粗纤维的食物如芹菜、玉米等食物,来让异物更快地排出,如2天内未排出,就需要立即就诊。在观察期间如果出现腹痛、呕吐等症状需要马上就诊。

预防异物进入消化道,吃东西时需细嚼慢咽,避免狼吞虎咽,一旦咀嚼和吞咽不协调易发生异物卡喉。尤其是牙齿少或戴假牙的老年人,吃东西时会感觉不灵敏,要提醒他们吃饭的时候集中注意力、充分咀嚼。对于幼儿来说,尖锐异物、腐蚀性异物、磁性异物等对他们来说都比较危险,大人们要时刻关注宝宝,避免出现异物吞入等情况。醉酒的人应避免吃带骨头的肉类,建议选择软食食用。

# 春节返程归来 记得给爱车做检查

本报讯(记者胡智伟)春节假期结束,不少车主自驾返程上班。交管部门提示,长途自驾归来,一定别忘了给爱车做一次检查和保养,消除潜在交通安全隐患,保障出行安全。

## 查验爱车“小伤痕”

首先要对车身、底盘、轮毂、前后灯、保险杠、门窗玻璃等“外观”进行清洗,将长途行车时附着的泥土等污垢冲掉。尤其注意仔细清理车身漆面,车身的污垢长时间不清理会造成车漆变色。一些车主在自驾途中由于对路况不熟悉或遇到路面情况较差时,车身容易刮伤或磕碰。虽然这些“小伤痕”不太影响整体美观,但其内部金属层容易锈蚀。车身清洗干净后,要重点检查一下是否有划痕或者凹陷,一边及时修补处理,以免锈蚀影响车辆使用寿命。

## 护好爱车“四只脚”

长途驾车磨损最大的就是轮胎。长途归来后,要注意全面检查胎压、四

轮平衡以及轮胎是否出现创伤或老化裂纹等问题。检查轮胎时,首先要确保胎压正常,还要注意磨损程度。轮胎上有一个标志,如果轮胎花纹已低于该刻度就必须更换。如果还未磨损到刻度标记位置,但使用时间较长已出现龟裂,为了安全起见也应及时更换。轮胎花纹中卡住的小石子需及时剔除,以免造成轮胎花纹变形和降低摩擦系数。

## 检查“五油”和“两液”

长途出行高强度用车后,车辆的汽油、机油、变速箱油、刹车油、方向助力油和水箱防冻液、玻璃清洁液等消耗较大,及时检查,缺少时要及时补充。同时,在检查中如果发现机油过脏,需换新机油和新滤芯。

## 新能源车应这样保养

现在开新能源车长途出行的人越来越多。纯电车型新能源车和燃油车最大的区别在于动力系统的不同,所以传统汽车针对发动机的保养,如机

油、“三滤”、火花塞等,纯电动汽车都不需要。混合动力车型新能源车,保养基本与燃油车一致,像机油、“三滤”(机油滤清器、燃油滤清器、空气滤清器)、火花塞等发动机保养项目,一个也不能少。不同的是,还要兼顾电池组及电动机的养护和检查。

自驾归来,对新能源车的保养,主要集中在四个方面。首先是检查机舱。新能源车机舱内的线路连接以及老化程度需及时关注,而且由于新能源车的特殊性,机舱内切不可用水清洗。其次是检查防冻液。和燃油车不同,新能源车的防冻液主要用来冷却电机,而且需要按照厂家给出的时间定期更换(更换周期一般为2年或4万公里)。再次是检查电池。电池作为一切动力的来源,是新能源车最特殊最关键的部件。自驾归来,需格外关注电池的状态。要检查高压电池包是否有异味,附近底部护板是否变形异常,高压电池包与车身之间的紧固螺栓是否松动。最后是检查底盘。新能源车的大部分部件都集中在底盘上,因此底盘的检查尤为重要。

## 红色旅游 致敬先烈

为了让青少年在寒假中接受爱国主义教育,昨天,来自西青区张家窝镇瑞欣家园社区的15组家庭来到平津战役纪念馆,开展红色教育主题冬令营活动。在西青区爱星筑梦公益服务中心指导教师的带领下,在平津馆讲解员的精彩讲述中,孩子们仿佛看到了那硝烟弥漫的战争年代,接受了一次深刻的精神洗礼。

本报记者 张立  
通讯员 孙志强摄



## 孩子饮食作息不规律 巧用推拿去“火气”

本报讯(记者庄媛)春节假期结束了,假期里孩子们的作息及饮食难免会受到影响而变得紊乱,有的孩子会出现咽喉疼痛、大便干燥、小便黄、口腔溃疡、磨牙、有眼屎、有口气、流鼻血等“上火”症状。孩子内热,受到风寒就容易生病。市中医一附院推拿科专家给市民推荐几种推拿方法,给孩子去去“火气”。

孩子“上火”主要有食火、肺火、心肝火旺。“食火”主要由于孩子的脾胃尚不成熟,消化吸收功能尚未健全。饮食稍有不当即会引发积食。春节期间孩子的脾胃常处于超负荷状态,过多的食物停聚在胃肠中,积而不消,积久化热而成“食火”,出现口臭、大便干、口疮、磨牙、牙痛、盗汗、睡觉来回翻个等情况;“肺火”主要由于节日期间孩子跟随大人走亲

访友、外出游玩,而节日期间室内外温差大,有即日气温高,如果孩子穿得比较多,再加上冬季干燥,易出现流鼻血、鼻干痒、手足心热、咽喉疼痛、咳嗽、大便干等症状;“心肝火旺”主要由于春节期间作息不规律,睡得晚、起得晚。加之小儿心肝有余,常会引起孩子揉眼睛、眼屎多、起麦粒肿、舌尖红,小便黄,睡眠不踏实、烦躁易怒、夜惊夜啼多梦、好动不安等心肝火旺的症状。

孩子有了上火症状,可以采用一些去火的推拿方法。

**清天河水:**位于在前臂正中,自腕横纹正中至肘窝正中呈一直线。用左手握住小儿手,使掌心向上,托小儿手臂,以右手食、中指二指自腕横纹向上推至肘窝。一般操作1至3分钟。频率为200至300次每分钟。

**清肺经:**位于无名指螺纹面。一手持小儿无名指固定,另一手以拇指端着力在小儿无名指螺纹面,向指尖方向推。操作1至3分钟,频率为200至300次每分钟。

**清补脾经:**位于拇指外侧缘。一手将小儿拇指屈曲,另一手以拇指端循小儿拇指外侧缘来回直推。操作1至3分钟,频率为200至300次每分钟。

**清肝经:**位于食指螺纹面。先以一手持小儿食指固定,另一手以拇指端着力在小儿食指螺纹面,向指尖方向推。一般操作1至3分钟,频率为200至300次每分钟。

**揉板门:**位于手掌大鱼际平面。一手持小儿手部以固定,另一手拇指端揉大鱼际平面。一般操作1至3分钟,频率为120至160次每分钟。