

不得在列车内饮食、禁止在车站使用滑板、限带超过10cm的水果刀

搭乘地铁安全指南请收好

晚报讯 连日来,乘坐地铁成为不少南通市民绿色时尚的出行方式,宽敞亮丽的车站、清爽温馨的车厢,受到大家的连连点赞。哪些不文明乘车行为是被明令禁止的?哪些东西不能带呢?昨天,南通轨道交通公司予以了回应。

地铁安检作为地铁安全第一关,是乘坐轨道交通出行的重要一环。南通轨道交通在公安部门的指导下形成了禁止携带、限制携带物品目录。其中,限制携带物品是指在满足一定条件下携带上车,但不允许使用的物品,主要包括长度超过10cm的水果刀等。同时,根据《南通市轨道交通条例》第35条规定:不得在列车内饮食(婴儿喂食、特殊病人进食除外)。

《南通市轨道交通乘客守则》第七条第1小条规定:禁止在车站、列车或者其他轨道交通设施内吸烟(含电子烟)、点燃明火、随地吐痰、吐口香糖、便溺,乱扔果皮、纸屑等废弃物。

《南通市轨道交通乘客守则》第七条第6小条规定:禁止在车站、列车或者其他轨道交通设施内骑行平衡车、自行车、电动车(符合安检规定的残疾人助力车除外),使用滑板、溜冰鞋。

《南通市轨道交通乘客



市民在接受安全检查。记者蒋娇娇

守则》第七条第12小条规定:不得在呼吸道传染病流行期间或者疫情防控期间,未按照要求佩戴口罩。

对于危害轨道交通运营安全的行为,《南通市轨道交通乘客守则》第八条也做出了具体规定,列出了一份详细清单,明确各类搭乘地铁时的绝对禁止行为:

非法拦截列车、阻断运营。
故意阻碍列车车门、站台门开启或者关闭,强行上下车。
擅自进入隧道、轨道、驾驶室、控制中心、车辆基地或者其他有禁止进入标志的区域。

擅自操作有警示标志的按钮、开关装置,在非紧急状态下动用紧急或者安全装置。

攀爬、跨越或者钻越围墙、栏杆、护栏、护网、站台门、验票机、列车等。

在轨道上放置、丢弃障碍

物,向轨道、列车以及其他设施投掷物品。

非法携带枪支、弹药、管制器具等进站、乘车。

携带易燃、易爆、有毒、有害、腐蚀性、放射性以及传染病病原体等危险物品进站、乘车。

在通风口、车站出入口五十米范围内存放前项所列的物品。

其他危害轨道交通运营安全的行为。

“整洁有序的乘车环境、文明有礼的乘车氛围,是南通美好形象的最佳展示,也是南通人文底蕴和城市精神品格的彰显。”轨道公司运营分公司相关负责人表示,规避不安全不文明行为,营造和谐舒适的乘车环境,是我们迈入地铁时代的必修课,呼吁大家做一个遵守规定、文明有礼的乘车人。

记者蒋娇娇

孩子为啥冬天容易尿床

出现5种现象要引起重视

晚报讯 进入冬季,天气越来越冷,孩子膀胱括约肌的收缩功能往往因受凉刺激而增强,容易导致膀胱容量减小,出现尿床现象。昨天,市妇幼保健院儿外科专家提醒:孩子偶尔尿床并无大碍,但如果出现5种现象的尿床就要引起重视了。

市妇保院儿外科副主任、副主任医师张敏介绍,大多数儿童在3岁获得良好的日间排尿控制能力,4~6岁获得良好的夜间排尿控制能力,在这个时间段之前非频繁的尿床大部分是没问题的。

张敏特别提醒以下5种情况的尿床,需要引起家长重视:小便费力,尿线偏细;小便的间隔时间没有随年龄增加逐渐延长;每次小便量都很少;3岁后白天频繁尿床,甚至和晚上一样;5岁以后每周有2次及2次以上尿床,并持续3个月以上。

“有研究显示,婴儿在出生12~15个月后可以主动配合排尿,因此建议将这个时期作为最佳的排尿训练时

期。”张敏表示,由于个体有差异,家长可以根据自己小孩的排尿反应来适当调整排尿训练时间,但不建议一岁以内训练。因为不当的排尿训练可导致心理性遗尿等问题,不要盲目追求过早的排尿控制。她建议,家长在孩子正常饮食的情况下,观察小孩排尿情况,用24小时时间基线记录时间和次数,可以先进行白天排尿训练,然后再夜间训练。具体方法如下:提前15~30分钟脱裤子,坐便盆,可给予“嘘嘘”等特定的声音示意排尿,尿完后擦拭、提裤子等动作要连续。

在睡眠中,孩子在排尿前会有翻滚、扭动等“睡不踏实”的动作。家长可以适当控制睡前2小时的进水量,睡前彻底排尿一次,固定睡觉时间,这样容易掌握夜间排尿的时间,同样提前15~30分钟唤醒排尿。

此外,张敏还建议家长固定孩子小便的区域,固定便盆、坐便器,通过暗示,培养排尿习惯。

通讯员傅佑轩 记者冯启榕

降温或引发慢阻肺急性加重,专家提醒——早诊早治是控制病情的关键

今天是第21个世界慢阻肺日,今年的主题是“肺系生命”。慢阻肺是目前全世界第四大死亡原因,被称为“沉默的杀手”。市六院呼吸与危重症医学科主任顾红艳提醒:立冬后天气转冷,慢阻肺患者的病情常常会加重,需要在医生的指导下积极控制病情,给予相应处理。

慢性阻塞性肺疾病简称为“慢阻肺”。目前,慢阻肺在40岁以上的成年人当中发病率达8.2%左右。近年来,我国慢阻肺患病率持续上升,患者对慢阻肺的诊断和治疗意识薄弱,一旦发生慢阻肺急性加重甚至会导致生命危险。

“慢阻肺早诊早治,对延缓疾病进展、预防急性加重至关重要。”顾红艳介绍,慢阻肺急性加重最常见的原因是感染性因素,呼吸道感染最为常见,但也可能是其他因素导致,如自发性气胸等

非感染性因素。慢阻肺往往与长期吸烟有关,可表现为慢性的咳嗽、咳痰、胸闷等相关症状,在呼吸道感染等诱因的作用下可导致症状加重,甚至可引起呼吸衰竭,需要积极进行治疗。

“冬季气候干燥寒冷,更容易使患者症状加重,主要表现为痰量增多、脓性痰、发热及呼吸困难加重,这时通常需要使用药物来进行治疗。”顾红艳强调,在冬季,慢阻肺患者应注意适当增加衣物,预防感冒。阴霾天气尽量不要外出,以免受凉。要注意经常开窗通风,保证室内空气的流通。患者在饮食上,要多食用一些富含蛋白质和维生素的食物。吸烟患者一定要戒烟,同时注意远离二手烟。冬天,慢阻肺患者可根据自身的体力,选择锻炼方式,如散步、慢跑、中老年健身操、打太极拳等,用以增加肺活量和运动耐力,还可通过做一些简单的呼吸功能训练来改善肺功能,像

呼吸操、唱歌、吹笛子等。此外,慢阻肺患者可以在初冬季节注射流感疫苗以及肺炎疫苗,避免到人群密集的地方,可预防流感或肺炎的发生,从而避免由此引发的慢阻肺的急性加重。

慢阻肺患者平时需要长期应用长效吸入药物治疗,以缓解临床症状。她提醒,在秋冬季节,患者更要注意规律用药,切不可随意停药或减量。一旦出现感冒或肺部感染时,一定要注意休息,及时就诊,遵医嘱应用抗感染及解痉平喘的药物。

“虽然慢阻肺属于一种顽固性疾病,但积极治疗,慢阻肺患者的寿命可以跟正常人一样,即便是中重度慢阻肺患者也是如此。因此,患者确诊后就应该积极接受治疗。”顾红艳表示,在慢阻肺早期,没有症状也要治疗;有症状的慢阻肺患者,更要坚持规范治疗;吸烟、长期接触粉尘等高危人群应重视肺功能检测,做到早诊早治。

本报记者冯启榕

如何进行一场高质量慢跑



晚报讯 读者茅洪瑛来电(0513-85110110)咨询:听说慢跑也要讲科学性,请问如何实现高质量慢跑?南通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应对此进行了解答。

卞保应说,无论年龄多大,都必须结合自身体力水平,控制好跑的速度和距离。

“爱好跑步的朋友要实现高质量慢跑,建议做好以下5点。”卞保应介绍说,一是让心率与配速都处于适配区间。跑者可以按照心率下限去跑,也可以按照心率上限或者稍微超过一点点去跑;二是有良好的步频,跑者即便配速很慢也应该达到

一定步频,比如170~180步/分;三是有意识地延长跑步距离。通过不断增加训练负荷,打破身体内在机能平衡,从而对身体产生新鲜刺激,进而产生更高水平的适应;四是循序渐进、先慢后快。大众跑者在轻松跑的最后一两公里要加速,先慢后快式的训练模式有两个好处:一是有效提升抗疲劳能力,成熟跑者适当加快配速,进一步提升心率。二是进一步刺激心肺系统,促进耐力提升,达到进一步提升心率、挖掘潜能的作用;五是最后进行几组冲刺跑训练。有条件的最好在慢跑结束休息几分钟后,进行几组冲刺跑训练。要求以较快的速度冲刺10~30秒,也就是90~150米左右的距离,最长不超过2分钟,可重复多组。这么做的好处在于:一是刺激神经肌肉,避免动作模式过于单一。二是提升跑者的最高速度,消除持续慢跑的副作用。 记者王全立