

面对地震的“怕”与“不怕”

据新华社 地震似乎离我们很远，但又可能随时突袭，瞬间造成家破人亡。面对难以捉摸的地震，人们第一反应就是“怕”。但是“怕”不是坏事，因为它会让人居安思危。

加强研究才能“不怕”

怕，就要加强研究。迄今科学界还没有找到预测单次地震的方法，但是已经可以预测中长期地震发生的概率，为高风险地区加强建筑抗震标准等提供参考。而且地震的预警技术正在逐步完善，以尽可能减少损失。

在这个世界上，没有比整个国家都在地震带上的日本更怕地震了。因此，日本建成了全球最密集的地震监控网络，日本气象厅和总务省消防厅在全国每个市町村至少设一台地

震仪。此外，防灾科学研究所又在全国设高灵敏度地震仪约1800台，这些广泛分布的监测仪器为科学家研究地震提供了大量信息。

在美洲，墨西哥和美国的加利福尼亚州都是地震频发地区，这些国家在环太平洋地震带沿岸设立多个地震监测台，加强了对未来30年内可能发生大地震概率的预估。

科学家还发明了利用地震纵波与横波时间差在地震发生后及时警报的技术。日本相关系统已能在破坏力大的横波到来前几秒至几十秒测出地震的震源、震级，并通过手机和电视等发出警报。

提前十几秒至几十秒发出警报，就可使行驶中的列车减速停车、燃气和电力公司采取应急保护措施、危险

设施及时关闭、人员尽快撤离到安全地带，减少损失。

强化建筑才能“不怕”

怕，就要加强建筑抗震标准。人们难以躲开地震，但可以更好保护自己，加强建筑物抗震标准是地震多发地区的通常做法。

在日本，法律严格规定了建筑物抗震、防火等安全要求。《建筑基准法》规定，新建建筑必须达到在百年一遇的地震中不倒塌、在数十年一遇的地震中不受损的抗震强度。

日本的建筑工程要获许开工，必须有抗震报告书。这一报告书的主要内容是，根据地震的不同强度，计算不同的建筑结构在地震中的受力大小，进而确定建筑的梁柱位置、承

重以及施工中钢筋、混凝土的规格和比例。报告书必须经过相关部门检查，确认无误后工程才能开工。

1985年墨西哥发生大地震导致上万人遇难。此后墨西哥政府规定新建建筑物必须能够抵抗8级地震，并且定期对1985年前修建的建筑物进行检查维修。

德国地学研究中心研究员汪荣江博士表示，在地震多发地区，加大政府的投入，严格贯彻国家颁发的建筑抗震设计规范，如此才能从根本上减少地震造成的人员伤亡。

多加演练才能“不怕”

怕，就要加强知识宣传和防灾救灾演练。政府、研究机构和高校有义务加强地震知识的科普教育，培养民众的

抗震意识以及在地震中的自救能力。

日本政府于1960年将每年9月1日定为防灾日。各地在防灾日前后经常举行各种防灾演习，以提高救援部门应急反应能力和市民的防灾减灾意识。日本学校也将防灾教育作为一项不可或缺的教育内容，几乎每年都会举行防震演习，教育学生发生地震的紧急对策。日本媒体也在各种节目中发挥着普及防灾知识的作用，就连在娱乐性节目中也经常能学到很多防灾防震小知识。

面对大自然的无情，怕，是人类的本能。只有加强地震预警及快速反应工作方面的研究，只有百姓尽可能多地掌握防震和逃生本领，并把防震避险意识融入日常工作和生活，遇到地震时才能从容应对。 ■华义

婴儿生病可推迟预约接种日期

据新华社 4月25日是第27个全国儿童预防接种宣传日。专家表示，当婴儿出现咳嗽、流鼻涕等症状时，可适度推迟接种日期，待康复后再接种。

“推迟接种本身并不会降低人体对疫苗的应答效果。但推迟期间人体可能没有足够的免疫力，会增加患病风险。”黑龙江省疾控中心计划免疫所副所长闫滨表示，预防接种应当尽量按照预约日期进行，遇到特殊情况可以推迟，但不能提前，提前会影响接种效果。推迟接种的期限并无限制，不必因推迟将之前接种的剂次重新接种一遍。

疾控专家认为，家长还需要注意正确理解年龄。如果某疫苗规定是2月龄接种，那么在3月龄之前接种都是正常接种。从满2月龄当天到满3月龄那天之前，有30天左右的缓冲时间，在此期间接种并不算推迟。世界卫生组织同时认为，咳嗽、流鼻涕和轻度发热并不是预防接种的禁忌。

过敏体质儿童家长应在儿童接种疫苗的前后注意三大细节，以确保接种安全有效。“在接种时，家长首先应当向接种人员如实告知孩子的身体情况。”闫滨表示，一般情况下，真正因疫苗引起的严重过敏反应较为罕见。 ■熊琳

专家表示，在接种过程后的30分钟内，家长应让孩子留在接种地点进行观察。由疫苗引起的过敏反应发生的速度很快，一般情况下在接种后十几分钟后就会发生。按照我国规定，接种点的医生要求准备一些应急药品，家长一定要密切注意接种后儿童的反应。此外，在接种结束回家期间，家长应当对过敏体质儿童加强观察。一旦有过敏表现，及时与接种人员联系确认的同时，还应立即前往医院进行对症治疗。对于接种后发生严重过敏反应的患儿，一般应避免再次接种相同的疫苗。 ■熊琳

股骨头坏死早期治疗勿轻视

股骨头坏死早期的表现并不明显，大部分人开始只有髋部、大腿部或腰部酸痛、不适和僵硬感，疼痛多为间歇性，其特点是站立和活动时加重，休息后减轻，少数人有髋关节一过性剧烈疼痛，以后随着病变的发展，疼痛和僵硬感逐渐加重，由间歇痛变为持续痛，必须服止痛药。伴随疼痛可能出现跛行，早期跛行是由疼痛引起，当疼痛缓解后跛行也消失。后期由于股骨头坏死、塌陷，患肢变短，跛行更加明显，而且很难恢复正常，只能进行股骨头置换手术。因此股骨头坏死的早期治疗非常重要，及时治疗可以有效缓解和改善病情，避免手术。

上海开元骨科医院副主任医师吴鹏铎介绍，治疗中发现射频治疗可以有效改善局部供血供氧状况。一些患者股骨头缺血坏死是由于骨组织的血液循环障碍导致骨坏死，髋关节囊内高压也是引起髋关节疼痛的重要原因，所以射频治疗就是针对股骨头骨内压和髋关节囊内压增高这一关键问题。大部分患者在做了髋关节囊内射频松解减压后，疼痛都有明显减轻或完全消除，髋关节的功能都有程度不同的改善。

为什么射频治疗会有这样的效果？吴鹏铎介绍，射频治疗原理是在皮下特定深度产生射频波，作用到组

织水分子，使高速震动旋转，摩擦生热，达到松解减压治疗目的，通过射频电流松解粘连、挛缩组织，解除神经卡压，降低组织与骨内高压，改善循环，调整生物力学平衡，矫正病理移位与畸形等。当射频治疗使股骨头骨内压和髋关节囊的高压下降以后，首先得到减压的是髋关节和股骨头内的静脉系统，尤其是微循环。静脉回流顺畅，动脉血液才能畅通；动脉的畅通才能使股骨头得到营养；有了营养，股骨头才能得到恢复。因此，在股骨头坏死早期的非手术治疗中，射频治疗有着疗效快、安全性高的特点。 ■宗禾

春季儿童肺炎高发预防是关键

据新华社 记者在吉林大学第一医院了解到，连续一段时间以来，该医院儿科门诊日平均接诊量达1800至1900人次。其中，呼吸道感染占据多数，尤其是肺炎患儿，每日的接诊量约占儿科门诊全部疾病的60%至70%。

“对于婴幼儿来说，肺炎类型主要为毛细支气管炎，是2岁以下婴幼儿特有的下呼吸道感染，发病高峰年龄为2至6个月。”吉林大学第一医院儿科门诊主任王朝霞说，婴儿肺炎起病时一般表现在2至3日内出现持续性干咳和发作性喘憋。严重者呼吸困难，病情发展非常快，咳嗽似百日咳样但无回声。体温高低不一，不发热、低热、中等发热，少见高

热。呼吸浅而快，每分钟约60至80次，甚至100次以上。脉搏快而细，每分钟可以达到160至200次。鼻翼煽动明显，有胸凹陷。伴有吮奶及进食差、酸中毒、脱水等表现。重症儿童面色苍灰或发紫，可能发生心力衰竭和呼吸衰竭，甚至呼吸暂停。

据介绍，年长儿童肺炎类型主要为支气管肺炎，以发热和阵发性咳嗽为临床特点。儿童自诉胸闷、胸痛等。偏小的幼儿以呼吸困难、喘憋为主要临床表现。

王朝霞提醒，儿童若有以上症状应及时就医，积极控制炎症，改善肺的通气功能，防止并发症。家居要勤通风，合理膳食，避免去人群聚集处，及时增减衣物。 ■姜明明

手足口病又进入流行期

5岁以下儿童为高发人群

据新华社 进入4月份以来，手足口病又进入发病不断增多的抬升期。河南省疾控中心相关专家提示，儿童尤其是5岁以下幼儿是高发人群，幼儿园及家长要做好防范。

每年4月至7月是手足口病的流行期。据河南省疾控中心监测，由于今年春季天气忽冷忽热，气温总体较往年偏低等原因，手足口病的发病率比去年同期有所减少，但也进入发病数量抬升期，应做好预防。

专家提示，手足口病是由肠道病毒引起，主要通过接触患者的粪

便、疱疹液和呼吸道分泌物，如打喷嚏的飞沫，及被污染的毛巾、玩具等物品而感染。大多数患者发病时，往往先出现发热、咽痛等症状，手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹，口腔黏膜出现疱疹或溃疡，疼痛明显。少数患者病情较重，可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等，如不及时治疗可危及生命。

专家提醒，学校、托幼机构应进行晨检，教室和宿舍等场所要保持良好通风。玩具、毛巾、餐具等物品应进行每日清洗消毒。 ■郭久辉



千方百计 送您礼

拟定活动日期：
4/16(二) ▶ 5/2(四)
具体活动日期请参照商场公告

办理地点：
2座1F商场总服务台

会员独享

- 每周三10:00-20:00任意消费额外送30积分
- 会员生日当天消费享双倍积分
- 百万现金兑换券千方百计送会员



入会双重礼

消费满68元
成为中原城市广场会员即可
送10元商场代金券1张
每人每卡限领一张,限量30000份,送完即止

重1礼

重2礼

入会同时
享受双倍积分

积分兑换必须会员本人持会员卡进行兑换

更多
精彩活动期待您的参与

“爱家爱生活-幸福晒出来”

- 4月20日-4月21日：中原城市广场携手“孩子王”举办盛大的亲子嘉年华
- 5月11日-5月12日：感恩母亲节大型公益活动

地理位置示意图

