

# 节前扫除忙 做好功课防受伤

进了腊月，中国人就会自觉地把计时方式切换到农历，家家户户都开始为春节而准备。除尘布新，给家里好好做一次大扫除，也是春节仪式感的重要一环。然而，记者从省城多家医院了解到，每年腊月都会收治不少因大扫除而受伤或急病发作的患者，其中尤以老年人为主。

那么，节前大扫除怎么做才能避免受伤，有哪些健康小窍门呢？

## 1 一不留神扭了腰

市民张先生是一家公司的销售，一到腊月工作就越发忙碌。趁着周六休息，他和妻子连着两天突击大扫除。1月14日晚，他搬柜子时，突然右腿一阵锐痛，抬腿也变得十分吃力，即使平躺着也疼痛难忍，彻夜无法入睡，第二天一早便赶到山西中医药大学附属医院急诊科。核磁检查显示，张先生是急性腰椎间盘突出，右侧神经根受压。

医生表示，张先生就是用力

过猛或姿势不当，引起的急性腰扭伤。轻微时会造成腰背部韧带、肌肉拉伤，腰部局部疼痛；严重者会造成腰椎间盘突出，压迫腰椎神经无法站立。受伤后，许多人的第一反应就是马上热敷，以免损伤加剧，但事实上，热敷反而会加重组织炎症。如果只是轻微疼痛，可以先观察，疼痛剧烈的话，不妨先试试冷敷，但如果疼痛没有缓解，最好尽快到医院就诊。

挂窗帘、擦玻璃……家里大扫除，总免不了要爬上爬下。前几天，市民曲大爷擦玻璃时，一脚踩空从凳子上摔下来，磕到了头，眼前一阵发黑。曲大爷最终被诊断为头皮血肿、轻度脑震荡。

“这已是不幸中之大幸，有些老人摔倒了就是骨

## 2 爬上爬下易摔伤

折或颅内出血。”医生告诉记者，老人上了年纪腿脚不灵，再加上突然蹲下或爬高，颅内供血发生变化，脑部缺血导致短暂性的知觉丧失，便可能摔倒。

除了老年人，高血压、心脏病、低血糖、糖尿病患者也属于大扫除时需要多

关注的人群。大扫除时，他们最好是选择些轻便适度的清洁工作，不要充当主力军，因为过度劳累、长时间弯腰不仅会引起慢性病急性发作，还会诱发急性心肌梗死、低血糖昏迷等疾病。

## 3 科学打扫有窍门

医生指出，节前大扫除不能一蹴而就，最好分阶段进行，同时也要注意姿势，善用工具。

清扫时选用长柄扫把、拖把清洁，可以避免弯腰角度过大或弯腰时间过长。打扫过程中，每隔20分钟左右伸展一下，减轻腰部肌肉负担。搬重物时，也要注意步骤，不要直

接弯腰去搬，而应“一蹲二抬三站起”，最好多人合作，避免因超负荷而发生意外，造成肌肉拉伤、关节损伤或骨折。擦拭较高的窗台或者灯具时，需借助牢固的梯子或者凳子，上下攀爬时放慢动作，以免踩空摔倒发生意外。打扫浴室、卫生间、阳台、厨房等地板易湿滑的地方，务

必穿好防滑鞋，有积水的地方，应及时清除。置办年货时，避免一次性拿过重的东西，拎重物时不要用手指或者手腕长时间勾着购物袋的拎带，而应尽量使用手掌；拎物时要来回换手；外出购物，尽量使用拉杆行李箱、小推车装年货。

记者 魏薇

## 智慧公交让出行更高效

本报讯（记者 齐向真 通讯员 付琳）临近春节，前往太原市服装城采买年货的市民络绎不绝，突然增加的人流，给城市交通和公交运行带来了压力，太原公交公司凭借智能调度系统，及时增加和调配车辆，保证乘客出行。

“最近，一过中午12时服装城就会拥堵，为了让乘客出行更顺畅，23路、836路、55路、81路等公交车在下午时段都会绕开拥堵区域。”1月

30日，在太原公交三公司调度室里，调度员杜少梅表示，当工作人员在系统中发现车辆聚集的情况，会立刻与车队管理人员反馈，随即通过系统向驾驶员发出语音提示，要求驾驶员改线行驶。

另外，如发现乘客大量聚集，会及时增派车辆。调度员戴捷表示：“近日，79路末班车因为道路拥堵，无法按原计划时间返回车场发车，智能调度监测到后，调度员及时通知车队管理人员增

派其他车辆，保证末班车准点发车。”

“预计腊月二十八、节后的正月初八开始，我市或将迎来市民出行高峰，我们将进一步利用智能调度平台，科学调度、灵活调度，让‘智慧公交’时刻保障乘客高效出行、安全出行、微笑出行。”太原公交三公司运调科副科长白晓鹏说。



## 特殊配方食品这样购买

本报讯（记者 张勇）春节即将到来，市民朋友在选购特殊食品时应注意什么？近日，太原市市场监管局相关专家提醒消费者，春节期间应科学理性选购特殊食品。

特殊医学用途配方食品是指为满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或者特定疾病状态人群对营养素或者膳食的特殊需要，专门加工配制而成的配方食品。我国对特殊医学用途配方食品实行严格的注册审批管理。

太原市市场监管局相关专家提醒，选购特殊医学用途配方食品，消费者应严格按照医生或临床营养师的指导意见选购特殊医学用途配方食品，购买时要看清楚产品标签标示内容。此外，消费者购买时需要先看产品名称，产品标

签上标示的产品名称应为产品注册批准的名称，如×××特殊医学用途全营养配方食品（粉）、××特殊医学用途婴儿无乳糖配方食品（粉）、×××特殊医学用途婴儿氨基酸配方食品（粉）等。再看产品注册信息，特殊医学用途配方食品必须经国家市场监督管理总局批准注册。合法的产品标签上会标注产品注册号，格式为“国食注字TY+8位数字”；还可到国家市场监督管理总局官方网站的“服务”板块中的“特殊食品信息查询”中查询核实已获批的注册产品信息。没有标注产品注册号的或者查询不到相关信息的，千万不要购买。

特别要注意的是，消费者一定要看产品适宜人群，合法正规产品标签中应明确标注

特殊医学用途配方食品的类别和适用人群。如特殊医学用途婴儿配方食品的类别（适用人群）有：无乳糖或低乳糖配方（乳糖不耐受婴儿）、乳蛋白部分水解配方（乳蛋白过敏高风险婴儿）、乳蛋白深度水解配方或氨基酸配方（食物蛋白过敏婴儿）等。

此外，消费者不要自行决定购买使用特殊医学用途配方食品，一定要在医生或者临床营养师指导下使用，使用过程中如出现不适症状，或未达到预期效果，应及时向医生或者临床营养师咨询。



## 警惕保险领域“三假”骗局

近年来，保险领域非法集资案件时有发生，扰乱金融市场秩序，侵害人民群众财产安全。据相关案例统计，保险领域非法集资案件主要通过假机构、假产品、假员工三大骗局进行。就此，山西省处置非法集资领导组办公室日前发布提示，消费者要仔细识别保险领域非法集资骗局，警惕保险领域“三假”骗局。

### 识别保险领域“三假”

一是假机构。不法分子将无资质的机构伪装成正规机构，打着与保险机构合作的旗号，谎称保险机构为其提供担保，通过设置虚假营业场所、伪造虚假保险合作协议、派发虚假宣传资料等方式，骗取消费者信任。

二是假产品。不法分子以“保险”为幌子，编造“高端养老”“绿色金融”等投资项目，虚构“高保障高收益”产

品。假产品通过许诺高额“分红”“返利”，鼓吹“保本保息”“稳赚不赔”，诱导消费者购买。

三是假员工。不法分子冒充保险从业人员，售卖虚假的保险产品，承诺虚构的“额外利益”。甚至随身携带伪造的“单位公章”出具假保单，或直接以个人名义出具“白条”诈骗消费者资金。

### 妥善保管个人信息

提前做好核查工作。通过国家金融监督管理总局等金融监管部门网站核查保险机构资质、保险产品备案信息及保险从业人员执业信息；通过保险机构网站、客服热线等官方渠道核实销售机构与保险机构合作的事实，鉴别相关合同文本、公章、发票等材料的真实性。

提防高额回报套路。消费者需牢记，高收益往往伴随着高风险，不要盲目轻信“高息保险”“高息理财”等诱惑，更不要抱有“赚一

把就出来”的侥幸心理。妥善保管个人信息。消费者应谨记不随意向他人提供身份证号码等重要个人信息，不点击可疑链接，不扫描可疑二维码，避免个人信息泄露。

省处非办提示，消费者应时刻警惕“三假”非法集资骗局，如发现涉嫌非法集资线索，应及时向公安机关报案或者向监管部门举报。

记者 梁丹 马向敏

### 法治宣传教育