

乘坐电梯注意防护细节

日前,浙江杭州一段行李箱从扶梯滚落砸伤路人的视频,引发网友热议。所幸经过救治,被砸伤的张女士已无大碍。乘坐电梯时,一些行为暗藏隐患。乘电梯时要注意哪些细节?业内专家对此做出了提醒。



网络供图。

行李箱滚落伤人屡有发生

前不久,在杭州地铁5号线打铁关站,通往站台的下行扶梯上突然滚落下来一个行李箱,在扶梯下端的张女士,听到声音回头一看,吓得立即往下跑,可是跑动的速度远不及箱子滚落的速度,最后在接近地面时,张女士被箱子撞飞,又重重摔在箱子上。

调查发现,行李箱滚下扶梯砸伤人事件时有发生。根据《民法典》的相关规定,行李箱掉落造成他人人身财产损害的,行李箱的

所有人、管理人、使用人应当承担侵权责任。曾有行李箱主人因此被判赔偿11万多元。

据了解,地铁里的公共设施都是有投保公众责任险的,事发后管理部门应及时上报安监部门及保险公司。如果电梯设备运作正常,事故是乘客人为原因造成的,地铁公司做了提示,已经尽到告知责任,则无需承担赔偿责任。因此,携带大件行李或婴儿车时,一定要乘坐垂直电梯。

推小推车乘扶梯不可取

手扶电梯在商场、超市、地铁等场所被广泛使用,搭乘不当易引发事故。

去年,河南洛阳一家景区内,70多岁的刘先生推着小推车乘扶梯时不慎摔倒,景区工作人员快步冲上前,按下电梯的紧急制动按钮,这才化险为夷。据景区工作人员介绍,老人因为看到小推车在扶梯上向前滑动,急忙去拉小推车,才致使自己摔倒。

“不能推购物车及婴儿车乘电梯”“小心夹脚”“不要将身体伸出”……在不少城市商场等公共场所扶梯口,有各式各样提醒市民搭乘电梯的警示牌。紧急按钮通常位于上下扶梯口的侧面,为醒目的红色,一般旁边都会写着“紧急停梯”“紧急按钮”等字样。

不少老年人喜欢自备小推车购物,但乘

坐扶梯时禁止使用非电梯专用手推车,这些车的车轮在扶梯运行过程中无法保持平衡,极易滑动。老年人乘电梯建议有成年家属陪护,尽量选择乘直梯,如果只能选扶梯,一定要腾出一只手抓紧扶手,并保持分开站立的姿势。

洛阳安华电梯销售有限公司副总经理王殿强介绍,乘坐扶梯时注意多个防护细节:不要让鞋跟或裙摆、围巾卡进梯级与梳齿板的缝隙里;上下扶梯时应集中注意力,不要玩手机或聊天;乘坐扶梯时不要走动或奔跑,应握紧扶手带,视线向前。此外,扶梯扶手带一直处于运动状态,如果不小心把手指伸入扶手带下方的缝隙处,容易被夹住。

被困电梯可拨打96333

除了扶梯,乘坐直梯时,也有诸多注意事项。曾有一名老年人牵着小狗准备进入电梯,小狗率先跑进轿厢,老人尚未进入,电梯门关闭后开始下降,小狗被狗绳勒起悬空,幸好后来绳子断裂,小狗才摔在轿厢地面。

王殿强说,这是因为关门安全保护装置没有扫描到狗绳而导致的。许多人喜欢用身体或手阻挡正在关闭的电梯门等人,这也很容易被夹伤。若是等人时间过长,电梯门会强制关闭。

“很多市民被困电梯后非常害怕,有种未知的恐惧,其实不必惊慌。”王殿强说。电梯不会掉下去,在里面也不会缺氧,市民只需在电梯内等待救援即可。不能扒门,更不能试

图扒开轿厢门和厅门爬出去,若是失足坠落井道,后果不堪设想。

王殿强总结了“电梯被困自救三步法”:被困后,首先按电梯内的紧急响应按钮,与物业和值班室取得联系;如果无法联系,可以拨打电梯内的电梯维修公司的电话;若还未接通,可拨打96333应急救援电话。在每部电梯轿厢楼层按钮处,悬挂着一个96333公示牌,右下角有6位编号,与市电梯安全监控应急处置中心登记在册的相关信息对应。拨打96333并报出6位编号,接线员就会据此确定电梯所在位置,及时通知专业人员到场救援。

(摘编自《洛阳晚报》《法治日报》)

吃货指南

怎样吃鱼不被鱼刺卡?

在日常生活中,被鱼刺卡喉的情况时有发生,但被卡后,很多人喜欢用土办法,像喝醋、吞饭团、大量喝水等,都想用“吞”的动作,把鱼刺逼下去。其实,“吞”这个动作是最危险的。这是因为,吞鱼刺可能导致鱼刺插得越深,同时损伤咽喉引起感染化脓、发炎红肿。再者,喝醋不能软化鱼刺鱼骨。有的醋浓度太大,还会烧伤口腔、咽喉和食道黏膜,导致食道狭窄粘连。那么,怎么吃鱼才能不被鱼刺卡呢?

做鱼先去刺

鱼杀好后,用刀把鱼肉片下来,这样鱼骨就剔出来了。再做熟,鱼肉中的刺就明显少了。也可以把鱼刺成块来做菜,鱼肉在刺成块后,很多刺都能露出来,可以顺手把刺剔除,再炒、炖等刺就没有了,吃起来不用担心有被卡的危险。

吃鱼不说笑

说话尤其是大笑会使食道产生一定的震动,笑时震动更剧烈,这时若吞下一根鱼刺,很有可能就会卡住。所以,在吃鱼时尽量避免说笑笑,尤其避免大笑。

不扭脖子

人在转动脖子时,食道会随脖子的转动发生扭曲,如果这时正在吞咽一块有鱼刺的鱼肉,鱼刺会因为食道的扭曲而卡在喉咙处。所以吃鱼时,一定伸直了脖子吃,这样能够更好地避免被鱼刺卡。

要细嚼慢咽

如果在吃鱼时做到细嚼慢咽,就不会被鱼刺卡。感觉到鱼刺就吐出来,肯定不会被鱼刺卡到,还能使我们吃到肚里的食物消化的更好。

(摘编自《大众卫生报》)

不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章

——党的二十大代表讨论二十大报告综述

一个民族要走在时代前列,就一刻不能没有理论思维,一刻不能没有思想指引。

习近平总书记在党的二十大报告中指出,不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章,是当代中国共产党人的庄严历史责任。

代表们在讨论中表示,习近平新时代中国特色社会主义思想是自觉坚持和发展马克思主义的典范,是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义,实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃。习近平新时代中国特色社会主义思想指引新时代十年党和国家事业不断向前发展,必将引领中华民族迈向更加辉煌的未来。

十年伟大变革证明,中国共产党为什么能,中国特色社会主义为什么好,归根到底是马克思主义行,是中国化时代化的马克思主义行

“新时代十年的伟大变革,在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义。”

习近平总书记所作的二十大报告,对新时代十年伟大变革作出凝练概括,让与会代表感同身受。

代表们认为,党的十八大以来,面对国内外形势新变化和实践新要求,以习近平同志为核心的党中央,以巨大的政治智慧和理论勇气,从理论和实践的結合上深刻回答了新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义,建设什么样的社会主义现代化强国、怎样建设社会主义现代化强国,建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党等重大时代课题,以一系列具有战略性、前瞻性、创造性的新理念新思想新战略,标注了马克思主义发展的新高度。

“新时代十年伟大变革再次证明,拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。”中央党校(国家行政学院)办公厅主任张忠军代表说,聆听习近平总书记所作的报告,更加深刻领悟到习近平新时代中国特色社会主义思想的强大真理力量和实践伟力。

张忠军表示,习近平总书记等领导党和人民应变局、育新机、开新局的伟大实践中,勇于进行理论探索和创新。习近平新时代中国特色社会主义思想,以全新视野深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识,开辟了马克思主义中国化时代化新境界。

推进马克思主义中国化时代化是一个追求真理、揭示真理、笃行真理的过程。

在航班上为乘客讲述建党故事,开展“百物进百校、百讲进百年”活动,推出沉浸式情景党课……多年来,中共一大纪念馆宣传部主任杨宇代表和同事们致力于在党的诞生地讲好真理的故事,展现百年党史中闪耀的思想光芒。

杨宇说,中国共产党从诞生之日起,就把马克思主义鲜明地写在自己的旗帜上,先进的思想、科学的理论始终与我们党非凡的事业彼此辉映。习近平新时代中国特色社会主义思想在当代中国、二十一世纪的世界擎起马克思主义的光辉旗帜,科学社会主义在二十一世纪的中国焕发出新的蓬勃生机。

在“世界屋脊”青藏高原,青海省西宁市林业科学研究所党支部书记、所长张锦梅代表的团队正在进行胡杨的繁育研究。海拔2200多米的高原温室里,一株株冒出嫩芽的胡杨苗茁壮成长。

“这些年,我们积极践行习近平生态文明思想,让天更蓝,山更绿,水更清,生态环境更美好,生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化。”张锦梅说。

代表们表示,新时代十年党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革,根本在于有以习近平同志为核心的党中央掌舵领航,在于有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。

坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,使马克思主义永葆生机活力

习近平总书记在二十大报告中指出,中国共产党人深刻认识到,只有把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,坚持运用辩证唯物主义和历史唯物主义,才能正确回答时代和实践提出的重大问题,才能始终保持马克思主义的蓬勃生机和旺盛活力。

现场聆听习近平总书记的报告,安徽师范大学马克思主义学院教授路丙辉代表提笔记下重点。他说:“马克思主义之所以能在中国焕发盎然生机和活力,很重要的一点就是深深扎根中国大地,从中华优秀传统文化中汲取养分。”

坚持和发展马克思主义,必须立足中国国情,汲取中国经验。

“遵义会议在把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、坚持走独立自主道路等方面留下了宝贵经验和重要启示。”贵州省委常委、遵义市委书记李睿代表说,习近平新时代中国特色社会主义思想坚持用马克思主义之“矢”去射新时代中国之“的”,使马克思主义中国化时代化呈现出更多中国特色、中国风格、中国气派。

李睿表示,作为革命老区的党员干部,要牢记习近平总书记殷殷嘱托,坚持解放思

想、实事求是、与时俱进、求真务实,一切从实际出发,立足当地丰富红色文化资源,把遵义建设得更好,让人民生活更幸福。

坚持和发展马克思主义,必须增强文化自觉,坚定文化自信。

“中华优秀传统文化是中华文明的智慧结晶,是中华民族的灵魂,与马克思主义许多重大观点具有天然的、内在的契合性。”湖北省文物考古研究院院长、湖北省博物馆馆长方勤代表说。

他说,习近平新时代中国特色社会主义思想植根广袤中国大地和中华民族历史,把马克思主义的思想精髓同中华优秀传统文化的精神特质贯通起来,推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,不断夯实马克思主义中国化时代化的历史基础和群众基础。

代表们表示,当代中国正经历着我国历史上最为广泛而深刻的社会变革,也正在进行着人类历史上最为宏大而独特的实践创新,要更好理解“两个结合”的历史必然,脚踏中华大地,仰望历史星空,让优秀传统文化在马克思主义真理之光的淬炼下迸发出新的强大生命力,沿着中华民族伟大复兴之路砥砺前行。

续写马克思主义中国化时代化新篇章,让马克思主义在中国大地上展现出更强大更有说服力的真理力量

继续推进实践基础上的理论创新,首先要把握好习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论,坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。

二十大报告强调,必须“坚持人民至上”“坚持自信自立”“坚持守正创新”“坚持问题导向”“坚持系统观念”“坚持胸怀天下”,引发代表们热烈讨论。

“‘六个坚持’的第一条就是坚持人民至上。”山东省临沂市兰陵县代村党委书记王传喜代表说,“我们要站稳人民立场,老百姓盼的就是我们要干的,在工作中尊重群众创造、集中群众智慧,不断提高群众的‘幸福指数’,用奋斗绘就乡村振兴美丽画卷。”

创新才能把握时代、引领时代。这段时间,辽宁省大连船舶重工集团有限公司副总工程师关英华代表正与团队合力攻坚“绿色生态示范船”科研项目,着力在船型开发等方面实现创新。

作为中国民用船舶设计学科带头人,关英华一直深耕在船舶研发和设计建造技术第一线。“作为科研工作者,我们要学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想,以科学的态度对待科学,以真理的精神追求真理,坚持自立自强,走自主创新之路,努力以更多核心技术突破赢得竞争、赢得未来。”

(据新华社)

生活宝典

烧水也要打开抽油烟机

很多人在烧开水时,都习惯煮沸之后让水再多烧一段时间,认为能够“将杂质挥发掉”。其实,这样反而可能产生更多的致癌物,危害家人健康。

自来水为了杀菌,会加入氯。如果水没有达到沸点,氯并不会挥发到空气中,对人体没有危害。但如果将自来水煮沸,而且继续煮沸一段时间,自来水中的氯就会发生化学变化,变成一种叫“三氯甲烷”的化合物,不仅具有肝毒性、肾毒性及致癌性,在烧开水后还很容易挥发到厨房的空气中,跟着进入人体,长期下来将导致膀胱癌等病变。那么,平时人们在家烧水时,应该注意什么呢?

三氯甲烷会随着温度升高而大量蒸发,所以在家中烧开水、煮汤、煮粥时,一定要打开抽油烟机并保持厨房通风;水烧开后两分钟即可关火,继续加热没有意义;如果使用电水壶,也要放在通风的地方。还应注意的是:在大雨过后,自来水中的氯会更多一些,烧水时更应注意通风问题。

(摘编自《大众卫生报》)

行摄摄影

拍出迷人星芒并不难



▲纳米比亚箭袋树庄园。网络供图

星芒是画面的一个点亮元素,而非画面主体的全部,但是如果能把星芒利用得当,会让照片看起来更加精彩。怎样才能拍好星芒呢?

简单而言,星芒其实是镜头光圈对光源造成的衍射现象。在摄影实践中,光圈缩得越小,光源点就越小,衍射的效果越明显,星芒的效果也就越好。

一般来说,拍摄夜景星芒相对比较容易和简单,无论是广角镜头,还是中长焦镜头配合小光圈,加上三脚架,都能够拍出理想的星芒效果。夜景星芒拍摄要注意时间段的把控,最好是在天空还有细节的时间段,比如天还呈现蓝色的时候。

当太阳刚升起的时候,或者快日落时的下午,也更容易拍摄出星芒的效果。需提醒的是,在强光下对着太阳拍摄星芒,还要注意对眼睛的保护,尽量避免长时间用眼睛直视。

总体而言,拍摄星芒请记住四个重要元素。

1. 强光源。强光源最好是点状强光光源,这样会更容易出现星芒。

2. 小光圈。光圈越小,拍摄出星芒的效果会更好,更锐利,更清晰。

3. 半遮半挡。面对强光源,并且面积相对大一些的时候,比如大太阳,这时候即使是广角镜头,小光圈也需要进行遮挡,会更容易出现星芒的效果。(半遮半挡更适用于拍摄太阳题材的星芒;对于夜景灯光,不需要半遮半挡)

4. 广角镜头。一般来说,广角镜头在拍摄太阳题材的星芒,比长焦镜头更容易出现好的太阳星芒效果。请注意:这里说的是太阳题材的星芒。

(摘编自《旅游世界》)

