

# 卫生间如何防触电？有人突发昏迷如何急救？ 在体验中学习安全知识

□记者 成良田 通讯员 庄承婷 文/摄

卫生间如何防触电？有人突发昏迷如何进行人工急救？怎样正确使用微波炉？……宁波市新城第一实验学校的学生们昨天在新建成的江东区公共安全宣传教育基地，上了一堂实用的安全教育课。

和以往的安全知识教育课不同，这堂安全教育课不是枯燥的讲授，而是以互动游戏、亲身体验的形式让学生学习安全知识。



儿童安全体验区

## 用亲身体学习安全知识

江东区公共安全宣传教育基地坐落于新城第一实验学校，是江东首家面向中小學生、普通市民的安全教育场馆。

在消防安全体验区，大屏幕投影出火场，有4类灭火器，使用正确灭火方法显示成功，否则提示出错。现场有两台知识问答机。

“真好玩，这就是在玩游戏啊。”七年级的赖豪杰同学正和几个同学操作触摸屏抢答，连续答对后，赢得围观同学的掌声。

在居家安全体验馆里，一个小厨房里设了电磁炉、微波炉、煤气灶等厨房用品，很多同学正在学习怎么正确、安全地使用这些家用电器。

另一群同学则坐上体验车，体验起交通安全来。

一名女同学选择了“加速体验”，一连试了三次，直至屏幕出现“操作正确”的提示后，她连连说：“好紧张，我以前坐车看爸妈操作，现在这个跟真的一样，太紧张了！”

新城第一实验学校总务主任梅莹权说，安全教育是学校教育的重点。但是，以前教育孩子时，可能更多的是口头或书面知识传授，现在这种体验、游戏的形式更容易为孩子所接受，让学生有更深刻的认识。

## 安全教育基地也向成人开放

记者从江东区教育局了解到，这个公共安全宣传教育基地投资达150万元，建筑面积400平方米，设有1个综合大厅、1个主题展区、7个体验区。

其中，7个体验区分别为交通安全体验、居家安全体验、生产安全体验、危化用品安全体验、消防安全体验、人工急救安全体验、儿童安全体验，基本包括了常见的生活常识。

据悉，该基地最大特点是“多功能、体验式”，比如，在交通安全体验学习区，有两辆手动模拟车，可模拟高速公路、城市道路、山区公路和晴天、雨天、阴天等条件下如何应对各种开车环境。

居家安全体验区里可以模拟正确使用微波炉等家用电器；人工急救安全体验区里有模拟心肺复苏机和人体模型。

“在学生动手体验的同时，还有三位老师在一边讲解指导。”梅莹权介绍说，安全教育基地不仅对学生开放，也对成人开放，不过要事先预约。如果是成人来体验，会更换题库，针对成人设计安全知识问答。

去年，宁波市政府首次把创建公共安全宣传教育基地列为民生实事项目之一。截至目前，我市各地已建成多个集观摩、体验、专业授课于一体的市级公共安全宣传教育基地，市民能免费享用“安全文化大餐”。

## 城区交通流量格局发生新变化 惊驾路、姚隘路、通途路等交通压力增大

□记者 徐叶 通讯员 张金星

本报讯 记者昨天从交警部门了解到，市行政中心搬至东部新城后，城区交通流量格局正发生着新的变化。

江东交警近期监测显示，受影响最为严重的当属惊驾路、姚隘路和通途路。早晚高峰时段，江东区的交通流量潮汐式变动更为明显：早高峰时，西往东方向车流量大增，并出现三组流量叠加节点线。第一组在江东与其他两区连接处，第二组在中兴路片区，第三组在世纪大道沿线，其中该条路与惊驾路、民安路交叉口交通形势尤为严峻。此外，中山东路、百丈东路等几条东西向道路交通压力都在增大。

按照交警部门的预估，目前东部新城的流量情况可能还处于一个低位状态，因为节前不少企业停工，学校放假，这方面的流量减少了。等到节后，这几条主干道上的流量可能还会增加，东部交通流量中心的格局也会更明朗，交通形势也会更严峻。

## 情感障碍病房 住着抑郁症患者

专家：将抑郁症当作慢病一样治疗

□记者 董程红 通讯员 翁晓芬 郭军

在市康宁医院，情感障碍病房是专门收治抑郁症病人的一个特色亚专科病房。昨天上午，在这里，记者看到，虽然快过年了，但病房里仍然接近满员。41名正在接受治疗和观察的病人中，有30人是反复发作的病人，许多人身上，都有一部心酸的抗病史。

### 花季少女因抑郁症入院

14岁的芸芸（化名）是第二次因为抑郁症住院了。之前，在寄宿制学校读书时，芸芸没有朋友，不爱学习，半夜里在寝室里走动，搅得大家都睡不着觉，还把室友的新衣服剪碎，冲进马桶。父母带她去看心理医生，结果医生的答案让他们始料不及：抑郁症。

芸芸是家里的独生女。自打她一出生，爷爷奶奶、外公外婆就比赛似的宠她，芸芸就越来越张狂，对父母也不尊重。父母让她去寄宿制学校读书，也是希望老师能管管女儿。

谁知，在家里当惯了老大的芸芸，根本不知道怎么处理同学的关系，没人喜欢她，没人捧着，失落的芸芸就做出了一系列破坏性、攻击性的行为。同时她还出现了注意力不集中、全身乏力等症状。

第一次住院后不久，芸芸的情况有所改善。出院后，父母为了安慰女儿，加倍地疼她。结果，芸芸在家里越是如意，出门就越是感到受挫。她和同学的关系比之前更紧张，最后，连学校都不愿意去了。

第二次住院后，芸芸接受了药物治疗和心理疏导。医生也给芸芸的父母上了一课，让他们意识到，正是无条件、无底线的娇纵，让芸芸在进入集体生活时出现了心理紊乱。要让芸芸成为一个健康、快乐的孩子，父母必须做出改变。

据统计，女性抑郁症发病率是男性的两倍。青春期、产后和更年期是女性患抑郁症的三个高峰期。市康宁医院副院长、主任医师史尧胜指出，青春期的女性会患上抑郁症，与家长的教养方式、家庭的氛围有莫大的关系。

### 家人，可能是病因但也可变良药

64岁的崔老伯是一家事业单位的退休干部。在本该赏花逗鸟、享受天伦之乐的时候，他却患上了抑郁症，两个月前，又因为病情突然加重而住院。

崔老伯说，自己的病，是儿女闹的。原来，老人的妻子20年前就去世了，他拉扯一双儿女长大，十多年间没有再娶。7年前，老人经人介绍认识了同样丧偶的吴女士，两人渐渐产生了感情。

不料，儿女反对父亲再娶。但崔老伯执意迎娶了吴女士，希望时间可以淡化矛盾，一家人可以和和美。但是几年过去了，儿女的态度却越来越差。

一年前，崔老伯出了车祸，在病房里住了3个月，儿女没有来看他一次，老人渐渐由愤怒转为伤心。出院后，他仍然感到身体不适，却检查不出问题，最终，他被诊断为抑郁症。

两个月前，崔老伯想将名下3套房中的一套过户给吴女士作养老之用，儿女知道后，连着几天上门去吵、去骂。老人的病一下子加重了。

住院后，老人想见儿女，又怕见儿女，他甚至认为是自己做错了，整个人变得恍恍惚惚，反复念叨着不如死掉算了。

对于抑郁症患者来说，家人，可能是病因，但也可以变成良药。55岁的季女士和崔老伯在同一个病区。她患的是内源性抑郁症，这是一种不由外部环境事件诱发，而由躯体内部因素所致的一种抑郁症，发病率不高，但发展为难治型抑郁症的概率却很高。在患病的4年间，家人始终不离不弃。饱受折磨的季女士一想到家人，便有了治疗的勇气。

### 抑郁症病人需要家庭和社区的关怀

中重度的抑郁症病人普遍会有轻生的念头和尝试。门诊中，医生们经常会碰到伤痕累累的病人，额头上包裹着纱布，脖子上青紫的瘀痕，手腕处错落的疤痕……据统计，如果没有得到规范的治疗，又缺乏家庭和社会的支持，15%的抑郁症病人最终死于自杀。

抑郁症病人最需要家庭和社区的关怀，病人往往会伴随强烈的病耻感。

一名病人告诉记者，他曾经试着跟几个朋友提到自己可能患了抑郁症。结果就有人拿异样的眼光看他，这让他非常受伤。

另一名病人则透露，自己需要住院，拿着诊断报告去单位请假时，领导冒出一句，装的吧？这让他一下懵了。之后，总感觉背后有人在指指点点。

对此，市康宁医院情感障碍科主任方泽忠认为，人们需要改变观念。近年来，越来越多的研究证实，抑郁症会导致脑部的结构和功能改变，它实际上是一种脑的器质性疾病，它是装不出来的。“抑郁症患者需要长期用药，需要监测病情，这和高血压、糖尿病等慢病非常相似。大家不妨也将抑郁症看作一种慢病，给予病人更多理解和支持。”方医生说。

目前市康宁医院，情感障碍病房共有45张病床，自开设以来，病人络绎不绝。院方计划扩建这一病区，将床位增加到100~120张，让更多的病人能够得到专业的治疗。