半島都市報
2019年5月16日 星期四
责编 李晓燕 美编 谭云滨 值班主任 杨连登

防灾减灾，体验先行一步

市南区开展防灾减灾日暨安全生产和消防“七进”宣传活动

□半岛记者 **高晓飞** 报道

本报讯 遇到火灾我们应该怎么做?你所掌握的常识都是正确的吗?5月9日上午，在第11个全国防灾减灾日之际，市南区在青岛市妇女儿童活动中心开展了“幸福市南 安全至上”为主题的防灾减灾日暨安全生产和消防“七进”宣传活动。市南区实验小学师生，区机关各部门和街道相关工作人员，社区居民群众及企业职工等参加活动。

活动现场，主办方向学生发放了《中国儿童十大安全理念绘本》及防灾减灾宣传学习用品，组织参观了意大利百安6871CC应急抢险救援车、奥地利卢森宝亚MAN城市主战消防车等应急救援消防装备，并开展了“安全防灾知识知多少”有奖抢答。

体验馆内，学生们积极回答老师的问题。

在青岛市家庭安全应急演练实训基地，学校师生、居民通过VR虚拟现实、多媒体互动、模拟驾驶等较先进的训练装置及训练模式，进行了应急处置体验。同时通过公共场所逃生、消防、交通、家庭应急、食品药品、医疗自救、地震台风自然灾害、地铁、人防等14个功能区的安全实训，提高师生、居民及企业职工的安全意识及防灾减灾救灾能力。“今天收获很大，之前对海姆立克急救法有所了解，但不准确，今天在老师的讲解下，终于把这个知识弄明白了，而且学了这些知识后，在以后的生活中真的遇到了这些状况我都能不害怕了。”来自市南区实验小学四年级三班的赵怡名说，今天的学习纠正了她的很多错误认知，掌握了更多的安全急救知识。

据悉，为进一步提高市南区全民灾害防治能力，全面构筑生命安全防线，大力推进安全生产应急救援宣传教育进企业、进校园、进机关、进社区、进楼院、进家庭、进公共场所，今后市南区还将陆续举办各类体验活动，“我们计划今年举办20场体验活动，以大篷车的形式走进社区走进广场，让更多的居民参与体验。”市南区应急管理局副局长韩治勤说，今年也将加大在学生中的安全知识宣传力度，扩大宣传覆盖面。

安全365

家庭消防安全，这些您要知道

□半岛记者 **高晓飞** 整理

在家庭生活中，存在很多安全隐患，为此我们都要时刻警惕，做到防患于未然。

如何预防家庭火灾，要注意以下几点：

1、不要卧床吸烟或随意丢弃烟蒂，不要让儿童在无人监管的情况下使用火源。

2、空气清新剂、发胶、杀虫剂、香水、花露水、指甲油等易燃易爆物品要远离火源。

3、定期清理油烟机表面及烟道覆盖的油污，避免油污引发火灾。

4、定期清理堆放于阳台的易燃杂物，以免因太阳爆晒发生自燃。

5、不在楼梯间堆放杂物，楼梯间是消防应急疏散通道，法律有要求、生命有需求，请让出生命通道。

6、有条件的家庭可自备逃生绳、强光手电、呼吸面具、独立式烟感报警器和灭火器等应急防护、处置设备，以便不时之需。

如果发生了家庭火灾，该如何处置?

1、发生火灾时，不要惊慌，应迅速拨打火灾报警电话119，讲清详细地址、起火部位、着火物质、火势大小、报警人姓名及电话号码，并派人到路口迎候消防车。如果属于初起火情，应迅速利用家中备用的简易灭火器材，采取有效措施控制和扑灭火灾。

2、油锅着火，不能泼水灭火，应关闭炉灶燃气阀门，直接盖上锅盖或用湿抹布覆盖，令火窒息。还可向锅内放入切好的蔬菜冷却灭火。

3、煤气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等捂盖灭火，并迅速关掉阀门。

4、家用电器或线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

5、救火时不要贸然开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

[居民作品]

“我看市南多时尚”

□半岛记者 **高晓飞**

大海、帆船、红瓦、绿树……在市南，时尚和活力是这片城区引以为傲的鲜明印记。奥帆中心、五四广场、八大关等独一无二的时尚地标；国际婚恋周、国际VR影像周、青岛赏花节等创意十足时尚文化活动；造型不一的美化绿化时尚景观、新潮前沿的时尚理念……它们无时无刻不在演绎着市南的时尚风采。

生活在市南，爱在市南。在此，我们向您诚挚征稿，希望您拿出相机，拿出纸笔，记录眼下的市南时尚之美。此次征稿以时尚为元素，题材不限，文字、书画、摄影作品等均可。征稿没有截止时间，我们将把优秀作品陆续在《市南社区报》和微信公众号上展示。

自上期刊登了征稿启示后，本报陆续收到了一些优秀的居民作品。居民们纷纷将心中的时尚市南记录下来，本期刊登部分优秀作品，也欢迎更多的居民参与进来，一起分享市南之美。投稿邮箱:zhanshannews@163.com。投稿时请注明姓名、联系方式、所在社区及作品名称等信息。

向上吧，青年

□文刀客

5月4日是青年节，起源于“五四运动”。源于中国1919年反帝爱国的“五四运动”，五四爱国运动是一次彻底的反对帝国主义和封建主义的爱国运动，也是中国新民主主义革命的开始。百年已过，很多人已经对当年的历史故事渐渐遗忘，但五四青年的精神却不允许我们忘记，身为新时代的青年人，更应该时刻谨记自己的历史使命，正所谓：青年有梦，国家有望。

新时代下，热爱本职工作应该是一名青年人应有的状态。每一代青年人都有着每一代人的职业和工作，如何在自己的岗位上有所作为，是每一名青年人都应该思考的。只有奋斗的人生才算得上幸福的人生。在这一生中，我们要钟爱这份为之奋斗的事业，这份安身立命的工作。反观当下，很多青年人沉浸在游戏中不能自拔，在安逸的生活里消沉度日，这都不是一名优秀青年该有的状态。“一个人的一生应该是这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻。”这句名言耳熟能详，但又有多少人能做到。愿我们都能在自己的岗位上展现自己的价值，愿我们都能在晚年的时候不后悔。

新时代下，乐于奉献是一名青年人应有的样子。走上街头，深入楼院，我们能看到很多少年或者老年人在做志愿服务，他们有的利用寒暑假，有的则起早贪黑，文明引导……其实他们的身上都有我们学习的地方。我们青年人，如今已经成为社会的中坚力量，承担着来自家庭和工作的双重负担，压力自不可言，但乐于奉献并不会成为限制或者羁绊我们前行的绊脚石，反而会极大地激发我们热爱生活的激情，给我们前进灌输源源不断的动力。愿越来越多的青年人加入到志愿服务的队伍中来，为自己，为他人，更为生活，开始新的起航。

很多人会问，五四精神到底是什么精神?有爱国，有创新，有进步……恐怕一言两语说不清楚，因为五四精神蕴含的内涵太丰富了。如何深刻领悟五四精神，在精神的指导下前进，则需要我们每一个青年人在生活中认真领会。

新时代，新梦想。奋斗吧，青年!向上吧，青年!

如何选用健康油？听听专家怎么说

半岛都市报健康讲座进社区，鲁花工作人员现场答疑解惑

□半岛记者 **高晓飞** 报道

本报讯 5月6日上午，由半岛都市报和鲁花集团联合举办的健康讲座走进芝泉路15号老年活动中心，为这里的老年人们带去了一场最有生活气息的健康讲座。5月8日，同样的讲座在新湛二路9号甲如期开讲，5月14日上午，盐城路社区健康讲座开讲，三场讲座接连举行，场场爆满，让不少居民大呼过瘾。

“这个活动我们提前一个周预热，几个小时内，报名额满了。”据湛山街道芝泉路养护中心的张女士介绍，这样贴近生活的讲座深得居民们喜欢，听闻小区里要举行，纷纷前来报名。活动现场，不少居民还没等讲座开始，就开始咨询问题。“生抽和老抽到底什么区别?”“食用油选择时主要看那些指标?”“花生油如何保存”……

“大家知道我们为什么要吃油吗?”活动开始，鲁花工作人员抛出了这样一个问题，吸引了居民的踊跃参与。各式各样的回答，不仅活跃了气氛，更让讲座的内容更加深入人心。据悉，油是脂肪摄入的一大来源。油选不对，健康的食谱会大打折扣；油用不对，好油也发挥不出好“功效”。控制好食用油的摄入，将辅助保持人体脂肪谱的均衡。为此，鲁花工作人员从如何选用健康好油到如何储存等问题入手，细致讲解，收获一致好评。“这样的讲座实用，给我们解答了很多常见疑问，网上看的不如现场问问专家心里更有数。”参加活动的李女士说。