暴雨来袭怎么办？收好避险自救攻略

7月17日以来，河南省遭遇极端强降雨，持续强降雨造成河南多地道路、地铁等公共设施被淹，人员被困，牵动着社会各界的心。

暴雨洪灾来袭应如何应对？车辆落水如何自救？遇到山体滑坡、泥石流等情况怎么办？收好这份避险自救攻略，关键时候用得上！

暴雨来袭时牢记这些要点

这些地方不要去

1 避免登上河堤等防汛设施、进入地铁等设施、靠近老旧建筑物；

2 不要进入地下涵洞、过街隧道、地下人防工程、地下商街、建筑物的地下部分；

3 远离山坡、树下、树旁、广告牌附近、下坡道上、汽车后面；

4 远离高压线、高压电塔、变电器等电力设施，不要触碰电线和绳索状的物品，远离有供电危险标志的一切物品。

这些事情记得做

1 接触过积水后，需使用酒精或肥皂对身体进行消毒，经期女性需及时做好私处清洁；

2 如身上有开放性伤口接触过脏水，应尽快消毒包扎，作医疗处理；

3 擦干、烘干身体，做好保温；

4 确保饮用水和食物都没有接触过脏水，不食用来历不明的食品；

5 一旦身体出现发烧、感染、呕吐、腹泻等症状，提高警惕，尽快就医。

这些事情不要做

1 不要穿拖鞋凉鞋，更不要光脚，涉水很容易受伤滑倒；

2 不要开车到处跑，暴雨之下，地面完全被掩盖，无法准确判断积水情况，一旦滑入低地，十分危险；

3 尽快离开公共交通设施。暴雨之下，无论是公交车、地铁、出租车，乃至高铁等都可能中断；

4 如果离开交通工具，最好保持集体行动。全车人一起撤离，最好彼此手拉手，确保无人掉队；

5 不要急着去打电话、发朋友圈、自拍、玩手机等，雨水可能会损坏手机、太早消耗掉存电；

6 在无法确保身体和手干燥的情况下，不要碰触插座、开关等带电设备。

暴雨天户外避险指南

步行篇

1 避开漩涡喷泉

若下水道井盖打开，大量地表水会形成旋涡；若下水道水来不及排走，会在地表形成小喷泉。出行要避开这些漩涡喷泉。

2 重心后置

双臂前伸，重心放在后脚上，前脚伸出，用脚尖左右扫动，确认前方是平地，试探前行。

3 用工具探路

如条件允许，可找来木棍或长柄雨伞等直立插入水中探路。

4 结伴同行

如果有两人，可一人在前探路，另一人双手抓紧前者裤腰部位，前脚虚、后脚实地跟着前进。

5 远离电力设备

不要在紧靠供电线路的树木或大型广告牌下停留或避雨，不要靠近架空供电线路和变压器。涉水途中如果感到脚下发麻，应立即止步后退。

行车篇

1 出门前，先检查

出门前如果遇到暴雨，先检查发动机盖和车门的封闭情况及雨刮器、制动器的状况，发现故障及时排除。此外，雨天应保持较高的胎压，有利于车辆在雨中平稳刹车。

2 走大路，控车速

尽量选择大路以及环线公路的主路，这些路段的排水能力比较好，万一真的陷车，也会有旁人来救助。适当降低车速，尤其在高速上，多鸣笛提醒。

3 开雾灯，顾前后

必要时打开防雾灯，能提醒其他车辆注意到你。如果前挡风玻璃有霜气，则需开冷气，并将冷气吹向前挡风玻璃。跟车时不要太近，时刻监测前车的状况。

4 路遇积水慢行驶

路面的积水不超过半个车轮(极限30~40cm)，车辆一般可以正常通过。但涉水行车时要放慢车速，过快的车速容易让水吸进空气滤清器，导致发动机进水熄火。

5 陷车切记勿冲车

若发现车轮打滑或下陷，不要猛踩油门。应在发动机不熄火的情况下，在他人协助下驶出水区。

6 涉水熄火快撤离

如果车辆在涉水行驶过程中熄火，应在水位还未完全涨上来前快速撤离危险区域。千万不要在车内等待救援，以免水位过高时电动门窗自动锁定，危及人身安全。

车辆落水，四步自救

1 若车辆刚刚落水，第一时间打开车门或天窗逃生，车子下沉不会给你太多时间。

2 如果入水后车窗和车门都无法打开，可以选择从后备厢逃生。

3 如果没有机会从后备厢逃生，则将面部尽量贴近车顶上部，保证足够空气，等待车内外水压平衡后，车门即可打开逃生。

4 如果车门和车窗无法打开，可选择破窗逃生。要用尖锐物品砸破侧窗或者天窗逃生，着力点应最大限度地接近玻璃四角，成功概率较高。

遇到这些情况应如何应对？

洪水暴发应如何应对？

- 若洪水进屋，应先拉掉电闸。
- 按照预定路线向山坡、高地等处转移。如被洪水包围，利用船只、木排、门板等转移。
- 如来不及转移，爬上屋顶、大树、高墙等做暂时避险，等待救援。不要自己游泳转移。
- 发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折，要远离，防止触电。

山体滑坡应如何应对？

- 发生滑坡后，应当向两侧逃离。
- 切不可顺着滑坡向上游或向下游跑，不要停留在凹坡处。

泥石流应如何应对？

- 迅速转移到安全的高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。
- 千万不要顺沟方向往上游或下游跑。
- 向与泥石流方向垂直的两边山坡上面爬，且不要停留在凹坡处。
- 千万不要在泥石流中横渡。

整理/珠江时报记者 刘浩华
来源/人民日报、央视新闻、澎湃新闻

来碗消暑糖水 享受清凉一夏

大暑过后，高温天气持续，很多人都感觉闷热难耐、口干舌燥，甚至有些上火，这时可以多喝一些糖水，解渴的同时还能消暑。本期给大家介绍几款消暑糖水的做法，在家也能清凉一“夏”。

【腐竹白果鹌鹑蛋糖水】

材料：腐竹一包、白果适量、鹌鹑蛋适量、冰糖碎适量

做法：

1、鹌鹑蛋提前放入锅里煮熟，捞起去壳装盘待用。腐竹也可以提前浸泡一下，泡发待用。

2、白果里加入热水泡5分钟，泡一下方便去皮。用牙签从中间把白果芯去掉。

3、锅里加入适量的清水，将处理好的白果放入锅里煮20分钟。加入鹌鹑蛋和腐竹一起下锅再煮5分钟。

4、最后加入冰糖碎，煮至融化即可。常温下放至温热或者放凉后出锅盛碗即可享用。

【姜枣红糖水】

材料：老姜一块、红枣适量、红糖块适量

做法：

1、红枣洗净去核待用，生姜洗净切丝待用。红枣选用无核的更方便。

2、汤锅里加入适量清水，将生姜丝和红枣一同放入锅里煮，大火将水煮沸，然后煮10分钟左右，加入红糖块煮至融化，关火焖5分钟即可。常温下放至温热状态即可盛碗享用。

【姜枣米糊】

材料：普通大米适量、红枣适量、姜一块、红糖适量

做法：

1、大米洗净待用，红枣去核洗净待用，生姜洗净切片待用。

2、把洗净的红枣、大米、生姜和红糖一同放入破壁机内。选择养生糊模式，待程序走完即可盛碗享用。

【陈皮绿豆冬瓜糖水】

材料：绿豆120克、陈皮一瓣、冬瓜适量、红糖适量

做法：

1、绿豆洗干净待用，陈皮泡软去掉白膜洗净待用。冬瓜去皮，用刨丝器刨丝装盘待用。

2、把绿豆、陈皮和冬瓜丝一同放入砂锅里，加入适量水大火烧开后，转小火煮45分钟。

3、最后加入适量红糖再煮3分钟即可。

【家常三豆汤】

材料：红豆(也可以换成赤小豆，祛湿效果好)适量、黑豆适量、绿豆适量、冰糖或红糖片适量

做法：

1、把材料中的三种豆混合在一起清洗干净。放入清水里浸泡1个小时，泡发后更容易煮软烂。

2、把洗净泡发的豆子放入电饭锅内，加入适量的清水。选择时间长一点的功能“养生汤”，煮2个小时。煮烂后加入少许冰糖或者红糖，再煮3分钟即可。

【鲜莲子银耳糖水】

材料：新鲜的莲子适量、新鲜的银耳一块、冰糖适量

做法：

1、取新鲜的莲子，掰开将莲子芯去掉。

2、将新鲜的银耳剪成小朵放入清水浸泡10分钟，清洗干净待用。(鲜银耳跟干银耳不同，比较容易煮出角质，不需要浸泡太长时间)。

3、锅里加入适量清水，大火将水煮开，将洗净的鲜莲子下锅煮20分钟左右。

4、加入鲜银耳下锅一起煮，再煮10分钟左右，至银耳出胶质即可(如果是干银耳需要煮的时间稍微长一些)，最后加入适量的黄冰糖煮溶，拌匀即可。

【杂豆花生黑糯米糖水】

材料：绿豆适量、红豆适量、眉豆适量、花生适量、黑糯米适量、片糖一块

做法：

1、把所有豆类和黑糯米一起清洗干净，提前放入水里泡2小时。黑米、红豆等都是比较难煮软烂的食材，需要提前泡发再煮，这样更容易煮软。

2、准备一个砂锅，将泡发的豆子和黑糯米连同泡发的水一同倒入锅里，水不够的话可以再加。

3、大火煮开转小火煮40分钟，至豆子软烂，加入适量片糖下锅煮溶即可。

【百合莲子糖水】

材料：新鲜莲子100克、新鲜百合适量、冰糖适量

做法：

1、鲜百合剥去黑色的部分，留下好的部分洗净装盘待用。鲜莲子去芯清洗干净装盘待用。

2、锅里加入适量清水，大火将水煮开，将处理好的莲子下锅煮20分钟左右。(新鲜的莲子比较容易煮，如果是干莲子需要煮的时间长一些)。

3、将百合片放进锅内，大火煮15分钟。再加入黄冰糖块至煮溶即可。

整理/珠江时报记者 刘浩华
来源/Lily美食谈