

秋季需要预防那些气象病？

中暑、冻疮、牙周炎等常见疾病均在列

气象病就是因为气候的变化给人们带来的疾病。尽管金秋节气使人感到舒适惬意,但是由于秋季天气变化较大,容易与气象相关的疾病。因此,大家要谨防气象病。



温差大导致“气象过敏症”

与夏季相比,秋季的气温与湿度有所下降,气压则有所升高,这势必影响人体细胞的摄氧量,对于一部分人来说,抑郁、失眠、头痛等气象过敏症就是生理机体适应气候变化的反应。

天气剧变引发牙病

天气剧烈变化时,会引发牙痛。据分析,当冷锋过境及在冷气团的控制下,牙周炎容易发作。牙髓炎发作也多在寒冷的天气。冷锋天气也容易发生牙出血。此外,秋季气候干燥容易引发口角炎,气压变化容易诱发溃疡病,气象变化容易诱发关节炎。

如何预防气象病

- 有以下四大举措：
一、注意饮食,多吃润燥食品。
二、锻炼身体,增强免疫力。
- 三、改善居家环境,多开窗通风。
四、避开过敏源,如戴口罩、远离宠物等。

■相关链接

气象病是由天气或气候原因造成的疾病的统称,即由于气温、空气湿度、气压反常、紫外线过多或不足等,引起人体的生理机能和心理失调或造成身体直接受损,如中暑、冻疮等均属气象病。

注意6大事项 高血压远离你

- 1、合理调整饮食**
、限制钠盐过量摄入,每人每天平均食盐摄入量不超过6克；
、增加钾和钙的摄入；
、降低脂肪的摄入量。
- 2、戒烟和限酒**
吸烟对身体健康有害,越早戒烟越好。
酒是一把双刃剑,少量是健康之友,多量是罪魁祸首。
- 3、减肥防胖**
过度肥胖容易导致高血压的发生。控制高糖、高脂肪食物、少食多餐,积极参加体育锻炼是减肥的最好方法。
- 4、适量运动**
最好的运动方式是步行。每天步行3公里,30分钟以上,可以多次进行,每星期最少运动5次。
- 5、定期测量血压**
定期测量血压是早发现无症状性高血压的有效方法：
对有高血压家族史的人,从儿童起就应定期检查血压。
有高血压家族史、超重或肥胖、习惯高盐饮食以及缺乏体力多动者是高血压的易患人群,更应定期测量血压。
对无高血压家族史的人,从35岁起至少每年测量一次血压。
- 6、从儿童期开始预防高血压的发生**
从儿童期就养成良好的生活习惯,积极开展体育锻炼,进行高血压预防的教育。

乐高积木 拼出变化无穷的造型

记者 陈慧

今年,由市科协、市教育局联合主办的我市第三十届青少年科技创新大赛首次增设了机器人创意设计项目,因为这个项目,乐高机器人再一次进入了大众的视野。乐高是什么?对青少年的发展有什么实质性的帮助?这些问题的答案随之浮出水面。

据市科协负责人介绍,乐高公司83年前创办于丹麦,商标为LEGO,其语来自丹麦语LEg-GOdT,意为play well(玩得快乐)。

乐高的创始人奥勒·基奥克(Ole Kirk Christiansen)。他1891年生于丹麦比隆附近的菲尔斯

哥夫村,有一手精湛的木匠手艺,年轻时就热衷于制作各种小玩具,出自他手的小飞机、汽车、动物个个形态逼真、惟妙惟肖。尽管他不懂经商,玩具经常滞销,但这并未使他放弃自己的爱好。后来,他设计的拼插玩具约约终于风靡一时。1934年,他为自己的积木玩具设计了乐高商标。乐高积木是儿童喜爱的玩具。形状有1300多种,每一种形状都有12种不同的颜色,以红、黄、蓝、白、黑为主。它靠小朋友自己动手动脑动手,可以拼出变化无穷的造型,令人爱不释手,被称为“魔术塑料积木”。

乐高教育隶属于乐高集团,1980

年成立于丹麦。乐高教育的独特学习理念、教学指导、小组作业、教师培训、安全环保的学具、趣味性的比赛方式,使孩子们发挥出天生的创造力和想象力,培养团队精神、解决问题能力、应变能力、表达能力、社交能力等,帮助他们从容应对21世纪所带来的新挑战。



疾控之窗

2015(40)

建设路71号4楼

关于出生性别比专项治理有奖举报制度的通告

为严厉打击非法B超鉴定胎儿性别、非法实施人工终止妊娠(以下简称“两非”)等违法犯罪行为,有效遏制出生人口性别比失衡问题,鼓励广大群众积极举报有关两非的线索。根据中共永康市委办公室、永康市人民政府办公室《关于进一步加强人口和计划生育工作的意见》(永委办发〔2015〕99号)文件精神,经局党委研究决定在全市范围实行出生性别比治理有奖举报制度。现通告如下:

一、对群众举报的两非案件,经查实给予每例奖励5000-10000元奖励,有重大贡献的给予每例奖励2-5万元;

二、曾经有过两非行为的育龄妇女,能主动讲清问题并检举他人违法犯罪行为,经查证属实的,可以视情予以奖励。

三、举报电话:0579-89296156 87101553
手机:13575697121 519520(市府网)

四、举报人可以来人、来电、来函举报,尽可能提供详细情况。多人举报同一案件的,只奖励第一个举报人。本局将严格保密有关举报人的信息,欢迎广大市民踊跃举报。

特此通告。

永康市卫生和计划生育局
2015年9月26日

公益广告

让森林走进城市 让城市拥抱森林

永康市创建省级森林城市工作领导小组办公室
永康市农林局 永康日报社 宣