

去遂昌 一起勇闯激流 共享世外桃源

记者 马忆玲

夏日炎炎 ,又到了恨不得躲进山里、与清冽的溪水肆意缠绵的时节。古有武陵人捕鱼为乐 ,阮籍安坐竹林 ,醉听风雨 ,而今打着 避暑 的旗号暂离城市的人也越来越多 ,趁着闲暇走进山林 ,与一脉流水和遍地野花共鸣。你是否蠢蠢欲动了？本月17日 ,永报佳缘联合安泰旅行社为大家准备了一场既刺激又安逸的二日游活动。假如你正好单身 ,这里还有许多年龄相仿的小伙伴 ,也许一不小心就能擦出爱的火花呢？快抓住夏天的尾巴 ,一起去遂昌感受清凉、寻找野趣吧。

第一站 漂流戏水 不亦乐乎

乌溪江漂流 位于遂昌县红色古镇王村口镇乌溪江上游 ,由永康城区出发 ,大约需要3个小时的车程 ,这就是此行的第一站。漂流河段全程3.5公里 ,清可见底的江水缓急相间 ,沿途又有青山、竹木、怪石、飞鸟、游鱼相伴。乘着橡皮艇顺流而下 ,时而穿越急流 ,时而划浆避险 ,时而纵情戏水 ,在与激流浊浪的全身心搏斗中 ,恍若回到小时候的无忧时光。

在享受这满目翠绿的同时 ,还可以体验红色旅游文化。漂流途经浙江省红色经典景区 ,有白鹤尖、师部旧址、蔡相庙、月光山公园、天后宫景点。

第二站 漫步山林 静心怡神

次日早餐后 ,我们将前往第二站 享有 江南九寨 之誉的千佛山景区。景区里林木茂盛 ,空气清新 ,山谷中流淌着小溪 ,溪水清澈凉爽、与山石构成各种水景。从景区门口沿小溪旁步道蜿蜒上行1700米 ,便来到了未来寺 ,这座寺可是大有来头。未来寺的金轮天门由中国美院专家设计制作 ,金轮高18米 ,66吨紫铜锻造 ,18公斤黄金饰面 ,镶嵌七彩默尼宝珠 ,庄严殊胜。

在未来寺 ,可清楚看见对面山上的天然弥勒大佛。因岩石怪异 ,可见千尊佛像 ,故名 千佛山 。佛是一座山 ,山是一尊佛。天然山体弥勒佛高达300米 ,自然袈裟 ,四季更新。走在曲径通幽的青石阶上 ,听着山间空灵的佛教之音 ,不由得令人摒弃杂念、心生静谧。



如果能在户外通过互动游戏相亲交友 ,那该多好。这是不少单身男女的共同心声。而永报佳缘也一贯主张 :弱化相亲 ,提倡交友 ;走出室内 ,回到户外。所以 ,特地策划了这场山野间的浪漫约会 ,让小伙伴们在大自然中感受一回 自在戏耍、自然交友 活动。在此行中 ,大家不需要担心一对一相亲的尴尬 ,既可一起勇闯漂流 ,亦可共享 世外桃源 。期待大家能很快打破初次见面的羞赧 ,成为并肩同行的好友抑或是恋人。

如何能参与

报名方式 添加微信 15088238300

活动时间 2019年8月17日、18日

集合时间&地点 :早上7时 ,望春东路88号永康日报大楼一楼大厅

活动费用 :398元(含车费、景点门票、住宿费、餐费、保险费等)

温馨提示 :行程紧凑且包含刺激性项目 ,患有精神类疾病、严重高血压、心脏病、术后及行动不便者等谢绝参团。



明日立秋 小心 秋老虎 发威

不觉初秋夜渐长 ,清风习习重凄凉。明天将迎来立秋。立秋是秋季的第一个节气 ,虽说还处于三伏天阶段 ,盛夏余热未消 ,艳阳肆虐 ,但是 立秋之日凉风至 ,从这一天开始 ,天高气爽 ,月明风清 ,气温逐渐下降 ,因此立秋也是由热转凉 ,再由凉转寒的过渡性季节。

此时 ,我们要谨防 秋老虎 发威。俗话说 秋后一伏 ,汗死老牛 ,面对晚夏湿热的伏天尾巴 ,面对立秋暑湿邪气的入侵 ,如何来保证我们的身体健康呢？

防暑降温不放松

今年立秋仍处在 三伏天 内 ,早晚天气偏凉 ,白天依然酷热 ,市民要密切注意天气预报 ,注意防暑降温。尤其是在户外或高温环境下作业的人群 ,一定要小心中暑。建议大家在室内开空调的时间不宜过长 ,夜间最好不开或只除湿。

起居有节防感冒

立秋到 ,天气逐渐凉爽 ,各类 秋季病 开始 骚扰 市民。经过长期高温的袭击 ,人体的免疫力已经下降。专家解释 :大气相交 ,季节变化 ,势必影响人的神经系统和免疫系统。从中医来讲 ,小孩是幼阳之体 ,易寒易热 ,容易受外因的侵蚀 ,从而导致感冒、咳嗽、发烧。因而 ,小儿要注意饮食起居 ,尤其是睡眠 ,无论是小孩还是成年人 ,睡眠都要放在第一位。

另外 ,初秋之际 ,千万要注意不要贪凉 ,不要猛吹空调 ,在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间不宜过长 ,睡眠时不要开电扇对吹。应多喝些生姜红糖水 ,千万不要快速饮进大量冷开水或冰镇饮料 ,以免雪上加霜。

寒凉食物不多吃

刚立秋 ,人的脾胃受炎热天气影响 ,功能较弱 ,还未完全恢复 ,因此立秋后养好脾胃很重要。在夏季 ,我们习惯喝绿豆汤补水、解暑 ,到立秋之后则应该多喝一些红豆粥。

红豆性善下行 ,所以传统中医里有 多食令人瘦 的说法 ,对减肥也有帮助。由于红豆不易吸水 ,像煮出豆粒完整而口感柔软的红豆粥 ,最好提前半天时间就把红豆浸泡起来。

同时 ,立秋时节干燥易便秘 ,应多食富含膳食纤维的食物 ,如地瓜、白菜、芹菜、卷心菜、胡萝卜等。

运动锻炼要适量

立秋后暑热仍没有完全消退 ,在这个时节进行健身锻炼应该避免剧烈运动 ,以免大汗淋漓 ,耗气伤阴 ,加重秋燥。尤其是中老年人要加强注意 ,运动前要有5至10分钟的暖身运动 ,运动后也要有数分钟的缓和运动。

此时 ,运动以舒缓安静为宜 ,如瑜伽、易筋经、散步等。养生重点在于培养定力、专注力 ,适宜练习打坐、静心、禅修、冥想等。

你是否已经 老掉牙

康美诺口腔医院呼吁
中老年人要重视口腔问题

记者 吕鹏

俗话说 的 老掉牙 ,认为人老掉牙是必然现象 ,其实这是一种错误的观念。康美诺口腔医院修复科陈生有医生指出 ,如果做好口腔保健 ,健康的牙齿能伴随人一生。

随着年龄增大 ,老年人的消化功能变差 ,是否拥有一口好的牙齿就显得更加重要。那么 ,老年人的口腔问题 ,我们应该怎样面对？又该如何预防呢？对大家关心的问题 ,陈生有一一给出解答。

Q、老掉牙 不能避免吗？

A、老掉牙 是老年人口腔保健的一种错误观念 ,掉牙与年龄并不成正比 ,80岁拥有20颗牙齿不是梦。除了一些家族性的因素和全身性疾病的影响以外 ,老年人牙齿的缺失主要是由于牙齿的疾病所引起的 ,而不是自然地脱落。事实上 ,只要我们好好保护 ,老年人同样可以拥有一副健康的牙齿。

Q、为什么老人容易掉牙？

A、影响老年人牙齿缺失的原因主要有三个方面 ,就是牙周病、龋齿和缺钙。其中 ,牙周病是牙齿缺失的第一大因素。由于牙周病起病时症状不明显 ,病程发展缓慢 ,在不知不觉中破坏牙齿周围的组织 ,直到牙槽骨吸收牙齿松动最后脱落。牙周病所造成的损害 ,常常不限于个别的牙齿 ,而是损害多颗牙齿 ,甚至波及全口牙齿。此外 ,龋齿患病严重。龋齿发病以细菌为主 ,老人更因牙根暴露增多 ,导致根面龋发病率升高。

Q、老年人应该如何保护牙齿 ,有哪些具体的方法呢？

A、对老年朋友来说 ,应注意这几个方面:

1.警惕根面龋。中年过后 ,由于牙周开始暴露。这些部位的硬度较牙冠低 ,抗龋能力差 ,易出现龋洞 ,临床上称根面龋。根面龋的一个特点是位置隐蔽 ,不易发现 ,因而最易被人们忽视。所以 ,中老年人应定期检查牙齿 ,及早发现龋洞 ,及早充填 ,减少痛苦和损失。

2.在准备日常饮食的过程中 ,最好将食物准备得绵软一些 ,这样的话不需要经过费力咀嚼就可以吞咽下去 ,不需要对牙齿造成额外的磨损。这样从一定程度上也可以延长牙齿的使用期限。另外 ,不要过度使用牙齿 ,遇到任何坚硬的食物 ,老年人最好选择放弃。

3.缺失的牙齿应当及时修复。牙齿具有咀嚼食物、辅助发音和维持面容形态等功能。牙齿缺失后 ,整个口腔的平衡就会被打乱 ,若不及时修复 ,常会导致缺牙两侧的牙齿出现倾斜、移位 ,缺牙间隙逐渐缩小 ,对颌牙伸长 ,局部咬合关系紊乱 ,咀嚼功能下降 ,食物嵌塞、龋病、牙周损伤等问题。

4.老年人要注重加强体育锻炼 ,多晒太阳。这样可以增强体质 ,也可以预防牙齿出现异常的状况。牙齿内部含有的钙元素可以通过晒太阳补充维生素D ,同时也可以让牙齿更加坚固 ,牙齿松动的状况也就不会出现。

对于已经发生部分缺牙的老人 ,陈生有提醒：老年人应根据身体状况以及缺牙的数量进行修复 ,避免长期缺牙导致邻牙倾斜、颌牙伸长等更复杂的问题出现。

恰逢七夕佳节来临 ,康美诺口腔医院将针对 金婚 银婚 的中老年人 ,举办相关活动。通过此次 活动 ,希望能唤醒更多中老年人重视口腔问题 ,也呼吁更多年轻人关注、参与本次活动 ,共同守护中老年人口腔健康 ,向社会传递爱的正能量。陈生有说。

商务信息
营业执照遗失公告 6502永康市古山斌洋小吃店遗失永康市市场监督管理局2018年4月12日核发的统一社会信用代码为92330784MA2DBMLB68营业执照(副本) 声明作废。 永康市古山斌洋小吃店 2019年8月7日 营业执照遗失公告 6503永康市东城有肴饭店遗失永康市市场监督管理局2018年8月3日核发的统一社会信用代码为92330784MA2FQ9B51J营业执照(副本) 声明作废。 永康市东城有肴饭店 2019年8月7日 声 明 6503永康市东城有肴饭店遗失永康市市场监督管理局2018年8月3日发的食品经营许可证(副本) , 证 号 :JY23307840222524 , 声明作废。 营业执照遗失公告 6506永康市敏军电子商务商行遗失永康市市场监督管理局2018年5月7日核发的统一社会信用代码为330784MA2DC6E03W营业执照(正、副本) , 声明作废。 永康市敏军电子商务商行 2019年8月7日 营业执照遗失公告 6507陈喜燕遗失永康市市场监督管理局2016年3月7日核发的注册号为330784611158586 营 业 执 照 (正、副本) 声明作废。 陈喜燕 2019年8月7日 声 明 亚太财产保险有限公司永康支公司遗失交强险内置式标志单证(单证名称全称)(单证类型 :交强险标志)印刷流水号为 :1901009001 - 1901009100 共100 份 声明作废。
欢迎