



人民小学开展寒假实践活动

融媒记者 潘燕佳 通讯员 周爽

本报讯 日前,人民小学三马校区四(7)班的少先队员们来到西城街道应店经济合作社,开展寒假实践活动,寻访老党员。

在应店经济合作社,学生们找到一位老党员应凤菊。应凤菊1982年入党,担任村党支部书记十几年。在物质匮乏的20世纪80年代,她带领村民重组田地、修机耕路、修水渠,为村里建小学、幼儿园,在20世纪90年

代,她带领村民修建厂房对外出租,增加村集体经济。应凤菊一辈子兢兢业业,为家乡谋发展,为村民谋福利,闪耀着一名基层党员干部的光辉形象。现已74岁高龄的她仍坚守基层,担任应店经济合作社出纳。

应凤菊向学生们讲述过去的故事,在工作中遇到的困难以及如何克服,劝诫学生要珍惜当下,好好学习。刚才有同学问我,为什么要加入中国共产党。因为我有共产主义的理想和信念,加入中国共产党后,我能激励自

己更好地工作,全心全意为人民服务。我也希望同学们能珍惜今天来之不易的幸福生活,认真学习,为建设家乡出力,为社会、为国家做贡献。针对学生们提出的疑问,应凤菊予以详细解答,并向学生们提出了自己的期许。

听完应凤菊的讲述,学生们表示:通过这次实践活动,我们深刻认识到党的事业是伟大和光荣的,我们长大后一定要为人民服务,为祖国贡献出自己的力量。

大妈突发腰痛 带状疱疹惹的

融媒记者 李梦楚 通讯员 杨丰荣

近日,王大妈感觉腰部一侧疼痛,没多想便挂了骨科的门诊号。查体时,医生发现王大妈腰部一侧皮肤有些发红,X片显示其有轻微的腰椎间盘突出,便给她开了些治疗腰椎间盘突出药。王大妈吃了几天药后,腰痛的症状没有缓解,又到骨科复诊。医生发现王大妈的腰部一侧皮肤出现红斑,且面积较原先加大,建议其到皮肤科专科就诊。皮肤科医生经仔细检查,判断王大妈是得了带状疱疹。因为王大妈刚到骨科就诊时皮肤症状不明显,加之她本身患有腰椎间盘突出,这才把两种疾病混淆了。

据了解,引起带状疱疹和水痘的病毒为同一种,叫作水痘-带状疱疹病毒。初次感染该病毒的临床表现为水痘。水痘痊愈后,该病毒不会消失,而是潜伏在神经系统内。当机体抵抗力下降时,病毒趁机跑出来作乱,引起带状疱疹。因此,得带状疱疹的人以前一定得过水痘。

带状疱疹的典型症状为单侧发生的累及1个-3个皮区的簇状水泡。大多数急性带状疱疹为自限性,免疫功能正常的年轻患者通过加强营养、注意休息等方式,提高自身免疫力,在不用药物的情况下,带状疱疹就能自愈。但有些患者在皮疹消退后还要忍受数月甚至数年的疼痛,即带状疱疹后遗痛(发生率和持续时间与年龄正相关)。

记者从市一药剂科了解到,目前治疗带状疱疹的药物可大致分为抗病毒药、镇痛药、营养神经药、抗抑郁药等。出疹72小时内是启动抗病毒治疗的最佳时机,疗程一般为7日-10日。患者服用这类药物时,应摄入充足水分,以防止药物沉积在肾小管内,损害肾功能。老年人、儿童、肾功能不全者需要减少剂量或慎用。带状疱疹后遗痛患者还通常需要长时间服用镇痛药,它们都是以原型通过肾脏排泄,所以需要定期监测肾功能。

假期近视防控20问

5.寒假期间天气很冷,在室内运动可以预防近视吗?

室内运动可作为长时期近距离读写和视屏时的一种休息眼睛的方式,但有效预防近视还是要倡导日间户外活动。目前研究认为,阳光是全光谱光照,强度高,人类眼睛自然适应。同时,大自然光线可以使促进视网膜释放多巴胺,从而延缓眼轴增长,帮助预防近视。同时,户外活动还因为视野开阔对保护视力也能起到帮助作用,减少周边离焦性近视。室内运动因没有足够的阳光,视野狭窄不能代替户外活动。孩子日间在户外接触大自然光线(阴天、晴天均可)视野开阔,可更有效预防近视。

如因疫情防控需要居家隔离,可通过阳台、窗户或自家庭院,沐浴阳光,接触自然光线。

6.日间户外活动预防近视,有时间量要求吗?

每天户外阳光下活动时间建议不少于2小时,近视儿童青少年建议

更长。

从预防近视的角度,日间户外活动关键是户外,而不是活动内容、方式和强度等。同时,户外活动要因地制宜、因时安排,注意安全、补充水分和避免强光直射。

7.家里的桌椅高度对视力有影响吗?

有影响。为确保儿童青少年在家能够保持正确的读写姿势,减少学习疲劳,家长应为孩子提供适宜的书桌椅。

对于有可调节式书桌椅的家庭,根据坐于椅子/凳子上大腿与小腿垂直、背挺直时上臂下垂其手肘在桌面以下3厘米-4厘米的自我监测原则,调节书桌椅高度。

对于没有可调节式书桌椅的家庭,根据上述自我监测原则加以调整。若桌子过高,则尽可能使用高一点的椅子,并在脚下垫一脚垫,使脚能平放在脚垫上,大腿与小腿垂直。桌子或椅子过矮时,将桌子或椅子垫高。

8.端正读写姿势很重要,家长和孩子应该怎么做?

做到三个一、不偏头。所谓三个一就是一拳一尺一寸:一拳,胸前与桌子间隔一拳(一个拳头的距离);一尺,眼睛与书本距离一尺(33厘米的距离);一寸,握笔手指要与笔尖之间一寸远。还要特别强调一下不偏头,长期偏头看书、写作业,易引发单眼近视,家长和小朋友们都应特别注意。

9.白天房间光线过亮或过暗有解决办法吗?

当白天自然光线过强时,宜使用窗帘遮光,并根据太阳照射角度调整窗帘。当白天自然光线不足时,优先使用房间顶灯照明;光线仍不足时,使用读写作业台灯辅助照明。(待续)



老中医柳忠
谈食疗

三子参汤

主料:菟丝子、沙苑子各15克,枸杞子20克,海参30克,鸡脯肉100克,鸡蛋1个,火腿、豌豆、黄瓜皮、盐、料酒、鸡汤、面粉各适量。

制法:先将水发海参顶刀切成薄片,用开水焯一下,捞出控净水分,再用刀改成蝴蝶翅形状,摆盘内,用洁布擦干水分,中间放一点面粉。鸡脯肉砸成细泥,加入蛋清、盐、料

酒、鸡汤,调成泥状。把鸡泥抹在海参片中间,放碗内上屉蒸熟取出。然后在砂锅内放入鸡汤、菟丝子、沙苑子、枸杞子、火腿、豌豆、黄瓜皮、海参、盐、鸡泥,文火慢炖1小时即成。

功效:补肾强筋骨。腰膝酸软、阳痿早泄、骨弱、骨质疏松之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

步阳集团诚聘驻外销售人员

因市场发展需求诚聘:

驻外销售人员30名,年薪20万元-50万元

要求:沟通能力强,服从公司安排,公司可缴纳五险一金及各种福利。

联系人:18857965569 周先生 地址:永康市步阳路1号

营业房招租

永东公路边石马横沿村马坊自然村综合楼(一楼)东棚头两间营业房约80㎡对外公开招租。水电全,地理位置优越,交通便。报名时带身份证及投标保证金壹万元。

报名截止时间:2021年2月28日
报名地点:马坊自然村村办公楼
电话:杨13858908019 531819
应13605895944 745944
永康市芝英镇石马横沿村马坊自然村
2021年2月24日

诚聘英才

浙江中国科技五金城集团有限公司现向社会公开招聘文秘、采编、工程管理员、会展管理、网管、仓管员、电商运营、电商客服、美工、销售内勤、采购员、业务员、品牌运营、档案员、驾驶员、水(电)工、保安员等岗位人员若干名。薪资待遇按公司规定,享受五险一金、法定节假日、食堂员工餐、健康体检等福利保障。
咨询电话:87071571
联系地址:永康市五金北路277号四楼党建人事部

国有企业诚聘

我公司招机械维修、生产调度人员、小车及搅拌机司机数名,驾驶员要求驾龄三年以上,有经验者优先。另招食堂厨师一名(本地),工资面议。

联系电话:13905890978

永康市城建商品混凝土有限责任公司

2021年2月22日

招聘启事

因工作需要,金华雷博企业管理咨询有限公司面向社会公开招聘驾驶员数名,委派到国网浙江永康市供电公司各部门。具体条件如下:男,永康本地户籍,高中及以上文化程度,具有5年以上安全驾龄,年龄在25周岁以上40周岁以下,B2及以上的驾照(持A1驾照的年龄可放宽至43周岁)。报名时携带本人身份证、驾驶证原件,及复印件、车管所开具的三年内无重大事故证明、户籍所

在地派出所开具的无违法记录证明。待遇:五险一金及有竞争力薪酬。另招聘广告装潢设计类人员1名,男女不限,30周岁以下,大专以上学历,报名时携带本人身份证、学历证书,待遇:五险一金。

报名地址:永康市城北东路796号三楼B302室,

报名时间:2021年2月24日-3月5日

联系人:王女士 联系电话:87202140

金华雷博企业管理咨询有限公司

2021年2月23日