

喜迎二十大 我心向党

人民小学开展‘专项整治周’活动 安全大事 幸‘盔’有你

除险保安进行时

本报讯(通讯员 吕倩倩) 近日,市人民小学开展‘头盔整治周’活动,旨在提升学生及家长的交通安全意识,督促他们自觉佩戴头盔。

班队课上,老师给学生们上了一堂安全教育课,通过观看视频、师生谈

话等方式,让学生了解不戴头盔的危害、突发情况时头盔的重要作用、头盔的正确戴法等知识。

值周班师生每天早晨都会在学校路口检查,对有佩戴安全头盔的学生和家长进行表扬并记录该学生的班级和学号,对没有佩戴头盔的人员进行提醒和劝说。班主任还会根据公布名单对佩戴头盔的学生进行表扬,以此

影响没有佩戴头盔的家长和学生,达到人人骑车佩戴头盔的良好出行习惯。

经过一周整治,家长和学生骑车佩戴安全头盔的情况显著好转。

此次头盔整治周活动,让学生们充分认识到了“戴好头盔、安全出行”的重要性,从小树立交通安全法治意识,养成遵守交通规则的良好习惯。

实验幼儿园举行结对仪式 青蓝携手育桃李

本报讯(通讯员 余思嘉) 10月8日,实验幼儿园举行‘青蓝结对薪火传,携手并行育桃李’师徒结对仪式。

青年教师高举右手宣誓,愿为教育事业奉献智慧和力量的决心和信心。骨干教师们亦作出承诺:作为师傅,要做到‘言传身教,率先垂范’。在全国教师的见证下,他们签署了师徒协议。

实验幼儿园相关负责人还为师傅们颁发聘书。她说,“青蓝工程”不只是一个简单的仪式,更是富有担当的教育传递,是温暖的心手相依,希望老师们共同携手、相互进取,把最美的童年献给孩子。

眼镜布为何不能擦眼镜

很多人都以为,买眼镜时送的那块布就是擦眼镜的。其实不然,它的作用只是为了保护眼镜,避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。

镜片的灰尘或油污,大部分是我们睫毛上的油脂、脸上的角质、空气中的细小沙砾等。虽然它们看起来很微小,但实际上对于镜片及镀膜来说是非常坚硬的。若用眼镜布在眼镜上干擦,就会越擦磨损越严重。

既然眼镜布并不是用来擦镜片的,那怎么做好眼镜的清洁保养呢?

最简单有效的做法就是用水清洗眼镜,正确的步骤如下:第一步,收折镜臂,用较小的水流冲洗眼镜各个部位,尤其是转角处,此处更容易藏污纳垢;第二步,将清洗液(最好中性)均匀覆盖在眼镜的正面和反面,如使用清洁剂,可直接喷上,若用洗洁灵,可先在手上用水稀释,搓出泡沫后再涂抹在镜片表面,随后用清水冲洗掉;第三步,用较柔软的纸巾吸干镜片上的水滴。

需要注意的是,在洗涤过程中,不要用热水洗,因为镜片表面的膜层在接触到温度过高的热水时,可能被破坏,也不建议将眼镜放在日光下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时,不要用力地来回摩擦,否则时间久了就会出现横向或竖向的擦痕。

我们看着镜片表面虽然是透明的,但其表面分布着多层不同用途的镀膜,有增加透光度的,有增加抗磨性的,还有增加防污能力的。所以,擦拭眼镜并非是擦拭眼镜片本体,而是擦拭镜面上附着的镀膜。如果镀膜或者镜片的质量不太好,再加上不正确的擦拭手法,镀膜就会破损,甚至脱落。如果失去镀膜的保护,镜片就会更容易磨坏。

需要警惕的是,长期佩戴有划痕的眼镜容易导致度数增加。光线透过这些划痕会变得杂乱无章,不仅影响清晰度,还对眼睛造成伤害。镜片磨损还可能导致防护功能降低,比如防紫外线功能减弱,不能阻挡有害光线进入眼睛。

对于眼镜族来说,要做好眼镜的清洁护理,减少对眼镜的伤害,以延长眼镜的使用佩戴寿命。当镜片花了,应该及时检查,询问专业的医生,以决定是否需要更换镜片。对于不戴眼镜的朋友,要保护好眼睛,避免过度用眼造成近视。

(市科协供稿)

高三首考誓师

近日,永康二中2023届高三首考百日冲刺誓师大会在该校后梦广场举行。学生代表发言,呼吁同学们为打赢高考这一仗而努力奋斗。

校领导给学生们介绍了学习方法,希望大家学会灵活运用课本知识,在学习上争分夺秒、见缝插针。

通讯员 朱叶群 摄

如何识别惊恐发作与心脏病

惊恐发作,顾名思义,就像人受到恐惧刺激时的条件反射。但是,其发作没有先兆,很难与心理疾病联系。

据资料显示,约有20%的成人一生中至少有过一次惊恐发作的体验。绝大部分的惊恐发作是在综合科尤其是心内科就诊后发现的。

惊恐发作与心脏病需要认真鉴别。它们有什么细微的差别呢?我们可以从好发年龄来判断。惊恐发作患者年龄为20岁-40岁,女性多见,部位多为胸部中央,尖锐剧痛,按压胸口或用力呼吸没有加重反应,且持续时间

超过10秒以上,有些会长达一二小时,存在用力呼吸等表现,一般不会有生命危险。而心脏病患者,发病年龄偏大,有些患者有高血压、高血脂等疾病,疼痛多在心脏部位,呼吸或按压疼痛加重,持续时间一般5秒-10秒,如果超过这个时间,就会有生命危险。

尤为关键的是,心脏病可以通过一系列化验检查确诊,对症治疗。而惊恐发作患者经常会四处就医,对治疗没信心,痛苦感越来越强,生怕再次发作,弄得一家人不得安宁。

随着心理知识的普及和重视,对

待惊恐发作,医生也是能够准确辨别。但是,如何让患者及家属接受诊断并治疗,就需要专业的精神科医生以更加专业的知识来服务患者。

此外,临床上也会有一些共病的现象。譬如心脏病共病惊恐发作,这种患者需要更加注意治疗方式。

(通讯员 王海军)

公益“心晴”支持热线

13588612320 (739320)
24小时开通

小儿秋季脾胃贴开贴

病在脾,愈在秋。秋天是调理脾胃的好时节,秋季进补是恢复和调节人体各脏器机能的好时机。

中医认为:“脾胃乃后天之本,气血生化之源。”而小儿脏腑尚处发育过程,容易造成脾胃无法正常吸收、消化营养物质,使机体得不到足够的营养供给,从而导致儿童抵抗力差、免疫力弱的结果,甚至影响正常生长发育。

永康医院针灸推拿科在推出春季生长贴、夏季三伏贴后,继续开展秋季

脾胃贴。该贴对胃肠功能紊乱,脾胃虚弱型消化不良、厌食、大便溏薄,中焦虚寒,虚寒性胃病等脾胃系统疾病,起到良好的预防和调理作用。

秋季脾胃贴通过外治贴敷的方法,根据不同体质、不同疾病,选取不同穴位组合,刺激特定穴位,操作方法简单、便捷,可明显改善小儿厌食、消瘦、消化不良、生长缓慢、睡眠不安、遗尿等症状。

永康医院针灸推拿科医师介绍,

一般来说,2周岁以上的儿童及成人或自感脾胃虚弱者,都可以选择秋季脾胃贴进行调理。脾胃为后天之本,脾胃调理好,机体各方面功能也将得到改善,身体就会强健起来。

(永康医院供稿)

您健康

我守护



永康医院

如何抚平显老的颈纹

颈纹是显老的‘真凶’。随着年龄增长,皮肤的透明质酸和胶原蛋白会大量流失,颈纹就会慢慢跑出来。现在,有一种去颈纹神器叫‘嗨体’。

简单来说,嗨体是针对性治疗颈纹的注射用透明质酸复合溶液。嗨体将大量的小分子玻尿酸和营养液注入皮下,诱导细胞生长→增加组织中胶原蛋白含量→转化成胶原纤维→达到皮肤紧致、有弹性的目的。

光大美容医院是一家有硬核实力的整形医院,除了具备相关行业资质

相关链接

问:嗨体可以长期使用吗?

答:可以。嗨体可供给细胞营养,促进细胞新生,还原皮肤真皮层弹性和光滑度,让肌肤恢复年轻态。

问:嗨体注射与其它医美治疗需间隔多久?

答:医美的治疗一般间隔一周到两周。而嗨体注射24小时就可以清洗创面,一周后可以其它医美项目。

问:嗨体能维持多长时间?

答:嗨体注射后,颈纹被支撑抚平,注射后24小时可见效果。嗨体采用疗程方式进行治疗,单疗程治疗结束后维持时间在6-12个月。

(永康光大美容医院供稿)

蒋建光说医美

光大医疗美容医院

走近科学

- 市科协主办 -