

通宵看球 小心身体吃“红牌”

医生提醒:不要胡吃海喝,注意看球姿势

说说身边事 给您提个醒

本报讯(记者徐欣 江北记者站张雁 通讯员潘怡)四年一度的世界杯盛宴开启,每次世界杯赛事期间,医院都会迎来一批因为熬夜看球引发疾病来就医的球迷。熬夜看球也要小心身体,宁波市第九医院的几位医生特别支招,教球迷如何保持健康的身体状态,享受“世界杯月”的足球乐趣。

“熬夜看球,其中最受伤的就是心脏。”该院心内科副主任医师谢达奇介绍,资深球迷通常时刻关注着赛场上的比分情况,领先了欢

呼呐喊,落后了焦躁期盼,承受的心理压力比较大,容易出现心脑血管疾病急性发作。

“虽然年轻人身体素质好,出现猝死情况少,但是现在心脏骤停也出现年轻化的趋势,不能大意。另外,已经有高血压、心脏病、糖尿病、神经衰弱等病史的人群,不建议熬夜看球,激烈的球赛易使人激动,熬夜极易诱发疾病急性发作。”谢医生建议,看球时要保持平和的心态。如果在观赛中感到剧烈胸闷、恶心,并出现出汗及虚脱症状,要及时拨打120。一旦出现心脏骤停,必须第一时间对患者进行心肺复苏胸外按压,持续至急救医生赶到。

很多球迷在熬夜看球的同时,会选择喝冰啤酒、吃麻辣小龙虾或

烧烤。边看球边吃喝吹空调,虽说是人生乐事,但是这样下来容易出现咽喉疼痛、发热等一系列呼吸系统症状,有的还会引发“空调病”,甚至肺炎。该院呼吸内科副主任医师翁磊提醒球迷:“熬夜时要记得给身体补充水分,或者在晚餐时补充一些富含维生素C的食物。”他建议,千万不要过度喝冷饮和啤酒。另外,也请球迷朋友们不吸烟或者少吸烟。吸烟不仅危害周边同伴,还会较大程度引发呼吸心脏系统疾病,建议球迷可以选择喝浓度不太高的绿茶或者白开水,或者煮一些银耳枸杞汤、红枣薏米粥等养阴、生津、除虚热的食品。

脊柱外科副主任医师陈晓杰说,每届世界杯期间,骨科门诊的

腰椎间盘突出患者都有暴增趋势,甚至有人腰直不起来,有人走路一瘸一拐。“很多球迷在看球时不注意保护腰部,以各种不良姿势看球其实很伤腰”,陈医生建议球迷最好每隔30分钟活动一下自己的腰部和四肢,在中场休息时做做屈膝动作,踢踢腿,蹲一蹲,这样对腰椎有好处。此外,建议电视屏幕中心最好与视线相平,不要让冷气对着颈部和腰部吹,坐时在后背加个护腰靠枕。

此外,几位医生还提醒球迷,一定要注意看球期间的日常休息,补充好睡眠时间,适量观赛尽量少通宵。对于年龄较大的球迷,要注意近期身体状况,一旦感觉身体出现警报信号,应及时到医院就诊。

党员带头传递“37℃爱”

余姚成立首支村级成分血捐献志愿者队伍

本报讯(记者黄合 通讯员冯猛坤)“献血是能救人命的大好事,咱们村里的党员真是有党员该有的样子!”不久前,余姚成立首支村级成分血捐献志愿者队伍——胜利村成分血捐献志愿服务队,14名首批献血队员中12名是来自该村的共产党员。

陈科是胜利村党总支书记,也是这个服务队的带头人。如何让党员的党性得到锻炼,让基层党员找到自己的“存在感”?作为曾经的乡镇社会事务办公室主任,陈科想到了志愿服务这个法子。

去年下半年,胜利村成立了三市镇“37℃爱”党员志愿者服务队,村党总支发动志愿者定期开展清理村卫生死角、慰问困难孤寡人员等志愿

服务活动。一个偶然的契机,陈科提议要组建一支义务献血志愿者队伍,立即得到了广大党员的积极响应。

“捐献成分血又叫‘采血小板’,和一般献血相比,对献血者的体质要求更严格,再加上机采所需要的时间比较长,献血者对此难免会有一些疑虑。”陈科说。上月中旬,该志愿服务队专程前往宁波血站,完成了第一次成分血捐献。

“我们还将坚持下去,并把它作为一场正能量的接力,从而更好地展示基层党组织和党员的形象,以党风带动乡风、民风。”据陈科介绍,通过加强志愿者队伍建设、组织建设,潜移默化地推进村庄的建设发展,努力使之成为社会主义美丽乡村。

今起我市进入降水集中期

本报讯(记者厉晓杭 通讯员虞南)端午小长假天公作美,既无高温也无大雨。不过从今天开始,天气将发生转折,降水天气明显增多。

根据中央气象台预报,长江中下游一带将进入降水集中期,受低层低涡切变线影响,预计今明两天,陕西南部及西南地区东部、江汉、黄淮西部、江淮西部、江南中北部等地的部分地区自西向东有大到暴雨,局地大暴

雨,并伴有短时强降水和雷暴大风等强对流天气。

晴好结束,雨水回归。根据预报,从今天开始,我市进入降水集中期,其中周三和周五雨量较明显,双休日降水有所减弱。本周我市最低气温21℃至24℃;最高气温除周三到周五在25℃上下,其余时段28℃至30℃。此外,今天我市南部海面有8至9级偏南大风过程,请有关人员注意防范。

浙东眼科 专科联盟成立

本报讯(记者陈敏 通讯员郑瑜)6月15日上午,由鄞州人民医院牵头组建的浙东眼科专科联盟正式成立,首批60余家省市县级医院加盟并获授牌。

该联盟牵头单位鄞州人民医院院长陆勤康表示,浙东眼科专科联盟涵盖浙东地区60余家单位,是以公益为导向,以医疗技术合作的形式组建的医疗联合体。旨在促进跨区域专科诊疗技术和资源共享,从而打造“同质化、高水平”的专科诊疗服务,提升医疗服务体系整体效能,推动医疗卫生事业的深化发展。

随着成员单位和组织机构的发展壮大,联盟内部将集结整合浙东区域各区(县、市)眼科优质资源,建立眼科规范化诊疗管理体系;开展多中心协同研究,推广新技术、新方法;建设专业化培训体系,培养专业人才队伍;形成互联网+眼科信息化云平台网络,实现多中心远程诊疗、病例讨论及学术活动等;开发整合临床大数据,实现信息共享,促进学术科研,从而提高浙东区域眼科诊疗的能力和水平,促进优质医疗资源“下沉”,推进分级诊疗。

“亮剑”扶贫帮困领域

象山启动全县扶贫及帮扶领域专项巡察

本报讯(记者董小芳 象山记者站陈光曙 通讯员钱正)“他们家也不是特别穷,为什么会被认定为低保人员?这里面有没有猫腻?”“听说县里有一部分帮扶资金拨给我们村,但是村民都不知道,这钱到底是不是被村干部拿去了?”……日前,象山县纪委信访室对近年来受理的扶贫领域信访件再次进行整理,该县扶贫及帮扶领域专项巡察全面启动。

据悉,为进一步严明政治纪律和政治规矩,着力发现和纠正扶贫及帮扶领域的不正之风和腐败问题,象山县开展扶贫及帮扶领域专项巡察,对扶贫项目实施、惠农资金落实等情况进行一次大起底。

“扶贫帮扶事关群众切身利益。近年来,随着帮扶项目、资金的增多,由此产生的违规违纪问题也日益凸显,帮扶搞变通、资金截留挪用、挥霍浪费等问题时有发生。”象山县纪委相关负责人介绍,去年全县共查处农村党员干部62人,其中村干部就有32人。开展扶贫及帮扶领域专项巡察,是全面打赢脱贫攻坚战的重要保

障,更是整治群众身边腐败问题的有力抓手。

根据有关方案,此次专项巡察从5月中旬开始至12月中旬结束,涉及扶贫及帮扶领域的所有单位、部门将列入此次巡察范围,尤其是鹤浦镇、泗洲头镇、新桥镇、高塘岛乡等4家区域帮扶乡镇,以及履行区域帮扶工作职责的单位和帮扶资金面广的单位,将列入重点巡察对象。巡察内容包括2016年以来中央和省市委关于扶贫及帮扶方面的决策部署是否落实到位,是否存在形式主义、官僚主义等突出问题,重点了解牵头抓总、督促抓落实、跟踪问效和资金拨付、使用监管、绩效评估等执行履行情况。

启动仪式上,象山县纪委向全县群众做出承诺,针对发现的问题线索,坚持做到快查快办,既查“乱伸手”,也查“甩手掌柜”;既查“两个责任”落实不力问题,也查扶贫不精准、搞数字脱贫、虚假脱贫等问题;既查贪污挪用、截留私分、虚报冒领等问题,也查形式主义、官僚主义等问题,坚决以“零容忍”的态度打赢扶贫领域反腐“攻坚战”。



15日上午,慈溪滨海经济开发区(龙山镇)灵峰浦河上龙舟竞速、锣鼓震天,参加浙江省大湾区龙舟邀请赛的12支代表队相约徐福东渡起航,以赛会友,喜迎端午佳节。(陈章升 杜成勇 摄)

过端午



江北孔浦街道日前在云创青年小镇举行了端午节包粽子比赛。比赛结束后,煮好的香粽被社区工作人员送到了社区高龄老人家中。(徐欣 王涛 摄)



日前,在鄞州区金家漕小学501班,小朋友们正在中医师指导下制作端午香囊。当天,金家漕社区联合该校举办“中医进校园,手工制香囊”主题活动。(徐能 摄)



15日,鄞州东柳街道月季社区的非遗文化志愿者在非遗传人的指导下学习绣制生肖香包。(丁安 吴梦倩 摄)

保健食品当药品 8岁女童险失聪

本报讯(记者沈孙晖 通讯员庞锦绣 严海)听信一家保健咨询部的宣传,象山一名吴姓女士为8岁女儿购买了保健食品,并当成药品服用10个月,结果险些导致女儿失聪。经多次调解,经营方近日一次性赔偿吴女士8.3万元。

据吴女士介绍,她女儿的右耳患有中耳炎。去年5月,她遇到一个卖保健品的推销员。“不用打针吃药,只要吃店里的产品就能包治

中耳炎。”听信对方说辞后,吴女士花1.2万元购买了多维锌软糖、磷脂维生素E胶囊、初乳胶囊等保健食品。

谁知服用10个月,孩子的中耳炎非但未好转,听力还日渐下降。无奈之下,吴女士只得带女儿去上海医院就诊,最后做了右侧鼓膜切开手术。医生告知吴女士,手术虽然很成功,但孩子听力可能恢复不到正常水平。

“我女儿的最佳治疗时间被耽误,这与店里虚假宣传诱骗我买保健食品有直接关系。”吴女士愤而向市场监管部门投诉。

市场监管人员核查后,发现吴女士投诉的保健食品包装标有“国食健字、卫食健字、食品生产许可证编号、批准文号”等内容,属于合法保健食品。但对方宣传时夸大商品性能,存在故意告知虚假信息,误导消费者购买的情形,应该

予以赔偿。

据悉,象山市场监管部门对该家保健咨询部的虚假宣传进行了调查取证,目前已进入立案查处阶段。市场监管人员提醒消费者,保健食品不是药品,更不能替代药品。任何保健食品都有一定的适宜人群,消费者在选择时需加以注意。购买时要仔细阅读保健食品标签说明书,并通过正规销售渠道购买。