

哪些地方有夜间核酸采样服务？

当前,我市已进入高温酷暑季节,为做好常态化疫情防控工作,我市各地优化常态化核酸采样点位布局,积极构建“15分钟核酸检测采样圈”,通过增加核酸采样点、延长采样服务时间、增设采集通道等方式,进一步优化核酸检测流程,方便群众就近就便选择检测地点。同时,推出

核酸采样夜间服务,错开夏季高温时间和上班工作时间,方便市民采样。

需要提醒市民的是,不同采样点的开放时间不同,不要跑空了。根据疫情形势变化和居民采样需求,各地核酸采样点后续将作动态调整,请持续关注。

记者 陆麒雯

最新核酸采样点



江北区

鄞州区

海曙区

一图读懂 延期还本付息政策

近期,国务院、中国银保监会陆续印发相关文件,要求金融机构继续实施延期还本付息政策。具体内容是,商业银行等金融机构继续按市场化原则与中小微企业(含中小微企业主)和个体工商户、货车司机等自主协商,对其贷款实施延期还本付息,努力做到应延尽延。

宁波银保监局对延期还本付息政策进行了梳理,帮助广大中小微企业、个体工商户、市民全面了解政策内容。

记者 周雁
通讯员 顾云



扫码查看
详细内容

【甬上视频】



永丰桥要拓宽了

2001年建成通车、至今已20余年的永丰桥要拓宽了。根据宁波市公共资源交易服务网日前预公示的永丰桥拓宽改造工程勘察设计招标文件,永丰桥拓宽改造工程已由市发改委批准建设。此次拓宽改造工程投资估算约3.4亿元,西起蔡家河

桥、东至大闸路,全长约800米。

招标文件显示,此次改造,该路段将从当前的5车道拓宽为双向8车道,工程主要建设内容包括永丰桥新建半幅桥梁、局部匝道及现状主桥改造、道路及管线改造、绿化工程等。

记者 周科娜



扫码看视频

【甬上发布】

游泳场所首轮抽检结果公布 7家不合格

为保障游泳场所卫生安全,防止因游泳导致介水传染病和危害健康事故的发生,全市卫生监督机构持续对游泳场所开展监督检查和检测工作。7月12日,宁波131家游泳场所首轮抽检结果公布。检测结果显示,124家单位检测指标全部合格,抽检合格率为94.7%。7家单位不合格,不合格指标主要是泳池及泡脚池游离性余氯、细菌总数。

记者 施忆秋
通讯员 蔡潇



扫码查看
详细内容

福彩开奖信息

双色球第2022079期:

01 09 15 17 22 23 16

3D第2022183期:5 1 5

15选5第2022183期:03 08 09 11 15

快乐8第2022183期:

02 07 10 12 14 27 31 40 45 49

51 53 59 62 64 66 68 70 74 80

体彩开奖信息

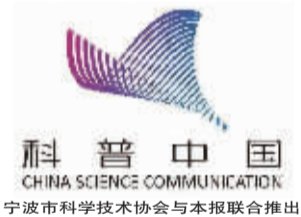
7星彩第22079期:9 3 0 5 4 3 6

6+1第22079期:9 9 4 1 9 6 4

20选5第22183期:03 04 10 16 17

排列5第22183期:1 8 8 7 6

(均以公证开奖结果为准)



宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

盛夏季节 说说 健康这些事

夏季请保护好自己心脏 远离心梗这几点要注意

别长期熬夜 加班、熬夜,压力剧增,会使得动脉应急性的完全堵塞,可能一下子从原来的50%堵到85%。

别吃得太咸 吃盐过多可增加心血管负荷引起动脉血压升高,进而引发急性心肌梗死。

控制好三高 控制三高可以有效地防止和延缓斑块的形成和发展,避免心梗发生。我们常常说三高,其中血压是血液对于血管壁的侧压力,血脂是血浆中的中性脂肪和类脂的总称,它们和血管斑块以致脑梗、心梗都有非常直接的关系,必须两手抓牢。

控制好情绪 有研究发现,平时精神压力大,或有焦虑、抑郁等不良心理状态的人更容易患心脏病,合并心理问题的心脏病患者相对没有心

理问题的预后也较差。其机制可能与精神压力增加能够引起心律失常、增加血小板聚集、促进动脉粥样硬化发生发展相关。

尽量不喝酒 就餐时喝点小酒是不少人的习惯,但酒精会引起大脑兴奋,使心率加快,血压升高,并可诱使心律失常。对于心脑血管疾病者则会诱发冠状动脉痉挛或急性心肌梗死。

一定要戒烟 据世界卫生组织2020年9月发布的一项报告显示,五分之一的心脏病死亡是由烟草引起的。全球每年有100多万人死于烟草引起的心脏病。

而戒烟带来的健康效益,可在数小时内显现并持续到此后的数十年。戒烟15年后,罹患冠心病的风险可降至与从未吸过烟的人相同。

人到中年 需要“戒掉”这些坏习惯

为了自己的健康,人到中年,需要“戒掉”这些坏习惯,对自己的身心有益。

戒高糖 糖可以吃,但要戒掉高糖饮食。长期高糖摄入会导致肥胖和胰岛素抵抗,造成内氧化应激、内分泌紊乱及免疫功能障碍,从而导致肿瘤的发生风险增加。

在肿瘤已经发生后,癌细胞会以糖的无氧酵解为主要供能方式,所以不管是普通人,还是肿瘤患者,都应该控制添加糖的摄入。

戒高油 人不能吃得油腻。

戒久坐 有些人好像每天除了工作久坐,就是睡觉了;能坐车绝不走着,能坐电梯绝不爬楼梯……其实这些习惯是不好的。从健康角度来说,进行有规律的、持续的身体活动能预防某些部位的癌症,比如运动可以减少结肠癌和雌激素相关性癌症(乳腺癌和子宫内膜癌)的发病都是已经被证实了的。可以确定,远离久坐生活方式对于降低癌症的发生是确实有效的。

戒烟草 随着吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小,肺癌的发病风险和概率也就越高。

戒酒精 一项医学研究证实:酒精是世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)定义的1类致癌物,是全球癌症的主要原因,并且随着酒精消费量的增加,癌症数量将进一步上升。

戒烫食 像火锅这类食物温度比较

高,比较烫口,长期保持这样的饮食习惯,容易损伤食管黏膜,反复修复,长期循环很容易导致癌症。

戒重口 高盐饮食与胃癌的发生有着密切关系。世卫组织规定的是,每人每天的盐摄入量6克,超过了这个量,食盐中的高渗透液会破坏胃黏膜,长此以往,也容易诱发胃癌。

戒熬夜 长期熬夜,会让人处于亚健康状态,给癌细胞的产生与增殖扩散提供有利条件。因为在夜间,人体内会产生一种褪黑激素,它所具有的抗氧化性能能够保护体内氧化物对脱氧核糖核酸(DNA)造成损害,同时它还可以抑制另外一种荷尔蒙——雌激素的产生,这种雌激素能够促使某些肿瘤的生长和发展。乳腺癌高发女性群体大多都从事夜间轮班制工作。

戒劳累 人体就像一个弹簧,压力过大,绷紧过久,就容易出问题。这种变化让我开始关注肺癌患者的共性。发现很多患者都特别劳累、工作压力很大,睡眠不好、熬夜,还有其他不良生活习惯,比如重度抽烟。 王元卓 洪阳



科普中国 二维码



科普中国 二维码