

鲜美湛江

广铁集团官微
发布短视频

为“鲜美湛江”打Call

建设
平安湛江湛江交警持续打击
“飙车炸街”违法行为

本报讯(记者文秋华 通讯员钟涛 谢伟)8月15日,记者从交警部门了解到,湛江交警持续紧盯“飙车炸街”违法犯罪特点,强化整治措施,多措并举打击“飙车炸街”、非法改装等违法行为。

行动期间,执勤交警对“飙车炸街”等违法行为进行查处,针对非法改装、噪音扰民、超速竞技等交通违法行为,“发现一起、查处一起、整改一起”。同时,交警部门采取检查和教育相结合的方式,向驾驶人宣传交通安全法规,详细讲解机动车非法改装、追逐竞驶、“飙车炸街”等行为的违法性和严重危害。通过查处与宣传相结合的方式,引导、教育摩托车驾驶人安全文明出行。

本报讯(记者卓朝兴 实习生陈佩雯)8月15日,广铁集团官方微信公众号——“广州铁路”的视频号,发布了湛江风光+海鲜主题的短视频,为“鲜美湛江”打Call。

该视频推文中提到:“动车直达,广东湛江——全红婵的家乡,处处弥漫着海的气息。8月16日开渔了,欢迎来体验!”这条短视频时长40秒,内容丰富,伴随着优美的音乐旋律,湛江

江西站、徐闻“菠萝的海”、赤坎金沙湾、龙海天、湖光岩、湛江海湾大桥、霞山特呈岛、麻洲岛灯塔等地标和旖旎风光出境,还有令人垂涎欲滴的金鲷鱼等生猛海鲜。

“游湛江,吃海鲜”“湛江,走起”“开渔了,湛江海鲜值得搞一搞”“一直想去湛江,这下有了新的理由”……该视频引起网友广泛关注,纷纷在评论区留言和点赞。

“电商+直播”培训
提升农村青年创业技能

本报讯(记者陈荔雅 通讯员李明)近日,湛江经开区关工委在硃洲镇举办2024年“电商+直播”农村创业青年提升培训班。

培训班为期两天,学习内容包含集中授课、现场教学、线下实操、参观调

研。授课老师传授“创业五部曲”,帮助学员增强创业能力。电商导师分析文旅电商的发展趋势,传授全媒体营销矩阵搭建的实战技巧。拍摄与剪辑实操环节,导师耐心指导,并带领学员们走进硃洲火龙果基地进行直播演练。

省青少年羽毛球
锦标赛在湛开拍

本报讯(记者卓朝兴 通讯员陈丽清)8月15日,2024年广东省青少年羽毛球锦标赛联席会议在霞山召开。市文广旅体局、广东省社会体育和训练竞赛中心、坡头区文广旅体局等有关负责人出席。

2024年广东省青少年羽毛球锦标赛将于8月16日至25日在湛江奥体中心体育馆举办。本次比赛由省体育局主办,市文广旅体局承办,来自广州、深圳、佛山、湛江等地的26支队伍共600多名运动员参赛。

阅读+

健康

责编/版式 倪少娥

暑热持续 “三高”人群需警惕

为什么三人群的夏天往往“暗藏风险”?预防心血管疾病有何“妙招”?北京大学第三医院全科医学科杨振华提醒,对于“三高”人群来说,温度变化是需要重点关注的“风险因素”,并分享“三高”患者的“度夏指南”。

“夏日风险”从何而来?

三高,即高血压、高血糖和高血脂症的总称,是常见的慢性病之一。在我国,45岁及以上的居民中,“三高”的共病率高达7.6%。杨振华介绍,对于“三高”人群来说,温度变化是需要重点关注的“风险因素”。受气温影响,夏季血压的数值一般会比平时低,有些高血压患者会误以为血压已经得到了很好的控制,从而放松警惕。

“血压的变化与温度有一定关系,夏天气温较高,血管易舒张,平时血压高的病人这时会出现相对的血压下降。同理,在寒冷的冬季,血管收缩,也会使部分原本血压正常的病人出现血压升高的情况。”杨振华提醒,病人这时不可随意停药或改变降压药的服用剂量,要在医生的指导下,合理调整降压药的服用量。

除了由于气温升高带来的血压变化,还要关注室内外温差带来的血压波动。夏天,人们难免贪凉,殊不知,空调房与室外形成的温差,不仅可能导致血压波动,带来头晕、胸闷等症状,还增加了心绞痛、心肌梗死等心血管事件的发生风险。

血糖和血脂的波动,通常与季节性的关系较弱,但与随季节调整的饮食习惯有密切关系。在高温环境下,人们大多喜食烧烤、冷饮、甜点等,高脂、高糖、高盐食物,杨振华提醒,吃的过咸,可能会加重高血压;碳水化合物摄入过多,会导致血糖升高;而肥肉、动物内脏等胆固醇类、甘油三酯类食物摄入过多时,会影响血脂水平。

夏季过度油腻辛辣、时冷时热的饮食习惯,不仅会引起血压、血糖、血脂的波动,还易引发腹泻,使身体出现电解质紊乱,严重时,还可能造成心脏传导的异常,增加心血管事件发生的风险。

杨振华建议,“三高患者在夏季应特别注意饮食,保持清淡、营养有道、规律进餐。多摄入新鲜蔬菜和水果等富含膳食纤维和维生素的食物,而食物的供能比可参考碳水化合物45%~60%、总脂肪20%~

35%、蛋白质为15%~20%,减少高盐、高脂和高糖食物的摄入。”

“三高”人群如何“自我管理”?

“高血压、高血糖、高血脂症可能会造成血管的损伤,甚至出现心、脑、肾脏器损害。”在杨振华看来,三高患者在夏季更需加强自我监测和科学管理。

高血压患者可常备血压计,在清晨和晚上定时测量血压,注意血压的波动情况,及时发现异常并采取相应措施,杨振华提醒:“晚上的血压数值一般会比早晨低15%左右,这种情况是人正常生理节律,不用过度担心。对于80岁以下高血压患者来说,血压如果超过130/80mmHg,就说明血压控制不达标,应及时与医生沟通调整降压药物种类或服药剂量、频次等。脑血管病患者的血压需要控制在140/90mmHg左右。”

夏季饮食多变,血糖易产生较大波动,高血糖患者应当格外关注。杨振华建议,糖尿病患者应在每日空腹和餐后两小时测量血糖,也可选择使用动态血糖监测仪,24小时随时了解血糖变化,再随之调整饮食、运动、药物等。

而高血脂症患者则应定期进行血脂检测,关注总胆固醇、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的变化,遵医嘱,必要时调

整饮食和用药。

在日常监测之余,杨振华提示,科学的运动方式可以有效控制血压、血糖、血脂水平,“建议三高患者选择快走、游泳、骑车和太极拳等有氧运动方式,运动时注意避开高温时段,选择清晨或傍晚进行,运动时间以30分钟至1小时为宜,每周坚持3至5次。”

如何保证运动安全?杨振华表示,科学的运动首先需要了解身体可接受的安全的运动强度,尤其是三高患者,应由专业医疗人员制定个性化的“运动处方”。

“可以先进行运动安全性评估,由医生根据患者的年龄、病史、身体状况、体能情况、关节健康状况等因素,结合科学评测手段,确定患者是否适合进行运动,以及适合进行的运动类型和运动强度,以降低运动可能带来的风险。”杨振华补充,如果身边的医院无法进行运动安全性评估时,患者运动强度应以在运动过程中能正常对话为宜。

运动时,还应警惕中暑、脱水、腹痛等运动性病症的风险,注意补充水分,避免过度出汗导致体内电解质丢失。杨振华提醒,夏季易引发焦虑和烦躁情绪,三高患者需注意心理调节,保持心情愉快,避免情绪波动,同时,在生活中,应保持较好的作息时间和充足的睡眠,帮助稳定血压和血糖。

中新



武术爱好者在2024年湛江市社区运动会上展示太极拳。本报记者 欧阳泽 摄

高温多雨多蚊虫
小心防蚊远离登革热

本报讯(记者陈荔雅 通讯员黄勃)近期,细心的市民会发现,居住的小区、工作的单位甚至常去的公园、市场等场所都在不定期开展消杀工作。消杀对象是什么,有什么作用?消杀用药是什么,对人体是否有健康威胁?普通群众应该如何应对?

原来,连续降雨+连续高温=蚊虫孳生“黄金时期”,而精准有效消杀蚊虫,可以有效阻断登革热等虫媒疾病的传播链。

预防登革热
及时有效消杀蚊虫尤为重要

“登革热是一种通过蚊子传播的急性传染病,可能会对我们的健康造成严重影响。”湛江中心人民医院感染性疾病科苏广普副主任医师介绍,登革热主要是由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播,这些蚊子喜欢在白天活动,尤其是日出后两小时和日落前两小时最为活跃。它们喜欢在积水容器、树洞、竹筒等潮湿环境中产卵繁殖。因而,及时有效地展开蚊虫消杀尤为重要。

连日来,专业消杀团队身着工作服,手持专业设备,穿梭在城市的各个角落。他们不仅针对公园绿地、老旧小区、下水道等蚊虫易滋生地进行重点消杀,还深入居民楼栋、沿街商铺等区域,

确保消杀工作无死角、全覆盖。

市疾控中心有关工作人员介绍,在消杀过程中,专业消杀团队主要选用昆虫生长调节剂(杀蚊幼虫)、拟除虫菊酯(杀蚊成虫)等合格卫生杀虫剂,并根据具体环境灵活采用投放、滞留喷洒、绿篱喷洒等多种方式,精准施药,能够有效杀灭蚊虫及其幼虫,降低病毒和细菌的传播风险。

提高免疫力
也是防治登革热的关键

“除了专业的消杀措施外,环境治理、物理防护、化学防蚊、个人防护及提高免疫力也是防治登革热的关键。”苏广普副主任医师建议,市民朋友可定期清理家中及周边的积水容器,保持排水系统畅通;安装纱窗、纱门,使用蚊帐,减少与蚊虫的直接接触;外出时穿着长袖长裤,涂抹驱蚊剂,避免在蚊子活跃时段前往蚊虫密集区域;同时,保持健康的生活方式,增强身体免疫力,共同抵御登革热的威胁。

苏医生提醒,预防登革热需要大家的齐心协力,市民要积极配合有关单位和部门的防控措施,并从改善生活环境、做好个人防护等方面入手,让蚊子无处滋生,无处叮咬,从而有效预防登革热的发生。

开渔在即
海鲜如何吃得美味又健康?

本报讯(记者陈荔雅 通讯员黄勃 陈海洲)8月16日,我市伏季休渔期将正式结束。各种鲜美的鱼、虾、蟹等海鲜上市,让人垂涎欲滴。但所谓“海鲜虽好,脾胃要保”,湛江中心人民医院皮肤科易梅医生提醒:“在享受美食的同时,也要注意饮食的健康和食品安全问题。”

食用海鲜最好现买现吃
出现疑似过敏症状应就医

易医生提醒,购买海鲜时,可以通过观察其外观、气味和触感来判断新鲜程度。新鲜的海鲜通常颜色鲜艳、气味清新,触感紧实有弹性。如果海鲜出现变色、异味或触感松软等情况,则说明已经不新鲜,应避免购买。同时,要从正规渠道选购新鲜的海鲜,避免选购来源不明的海鲜。

烹饪海鲜时一定要将其清洗干净,采用蒸、煮、炒、焗等方法烹饪,加热足够的时间,彻底杀灭有害微生物。切忌盲目生食海鲜。同时,加工海鲜时应戴手套处理海鲜,避免与海鲜直接接触,减少感染创伤弧菌、副溶血性弧菌等的风险。要做到生熟分开,处理生食所用的容器、刀具和砧板等器具应单独放置并及时清洗和消毒,避免与处理直接入口食物的器具混用。在烹调加工结束后,对台面、容器、厨具等进行清洁,防止交叉污染。

“现买现吃是食用海鲜的最好方式。”易医生表示,海鲜隔夜后会产生大量的蛋白质降解物,人食用隔夜海鲜易损伤肝、肾功能,因而不建议食用隔夜海鲜。食用海鲜后一旦出现恶心、呕吐、腹泻等不适症状以及皮疹、

呼吸困难等疑似过敏症状,应立即到正规医疗机构就诊。

海鲜虽美味
特殊人群要慎吃

易医生提醒,海鲜虽美味,但特殊人群一定要慎吃海鲜。

过敏人群慎吃

海鲜过敏的原因是由于海鲜中含有大量的异种蛋白,这些异种蛋白直接或间接地激活免疫细胞,引起化学介质的释放,继而产生一系列复杂的生物化学反应。抗体抗原共同作用,人体就表现出过敏症状,所以,过敏体质、有皮肤病的、哮喘的人群都应该注意。

如是过敏体质,首先应选择以前食用过但未过敏的海鲜;首次食用某种海鲜时,应先少量进食,再观察身体反应,不可贪多。

痛风患者需严格限制

海鲜的鲜美味道主要源于其丰富的嘌呤,对于高尿酸血症和痛风人群来说,需严格限制,如大量食用海鲜,容易使得嘌呤加速生产尿酸,且抑制排泄,诱发痛风。

消化功能差的人群不要大量食用

海鲜属于寒凉食物,对于消化功能差的老人、小孩和胃肠道疾病患者来说,大量食用会加重胃肠道负担,易产生腹痛、腹泻,最好一次不要大量食用。

甲亢患者少吃含碘量高的海鲜

甲状腺功能亢进人群需严格限制碘的食用。贝类、虾皮等海鲜的含碘量较高,经常食用可能会加重甲亢症状,引发症状复发。

防
暑

也可试试紫苏叶

中医药
养生

紫苏叶是常用中药,临床应用广泛,疗效显著。中医认为,紫苏叶味辛性温,归肺、脾经,具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效,临床主要用于风寒感冒、妊娠呕吐、咳嗽等证。

紫苏叶也是治疗感冒咳嗽和调理肠胃的中成药的重要组成部分,如藿香正气水、感冒清热颗粒、午时茶颗粒、通宜理肺丸等都含有紫苏叶。研究表明,紫苏叶有抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤等活性,用于治疗细菌感染、过敏和肠道疾病、抑郁症、肿瘤等各种疾病。

暑热湿盛,人体毛孔开张,腠理疏松,中气内虚。过于贪凉冷饮,会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适,如俗称的“空调病”,主要症状为头痛、恶寒、无汗、身重或伴有吐泻腹痛等消化道症状。此时宜辛温解表,症状轻而初起者可用紫苏叶泡水,症状明显者宜选用藿香正气水或及时去医院就诊。

巧用紫苏叶防暑,推荐常用的两种方法:

1.紫苏叶泡水:紫苏叶3至5片,开水冲泡即可;

2.紫苏叶葱白生姜汤:紫苏叶20克,葱白3根,生姜5片,煎煮约20分钟即可。

需要特别注意的是,紫苏叶因其性温,风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。人民

季节交替要注意预防
呼吸道疾病和过敏

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。专家提示,公众要科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

“夏秋交替,天气变化不定,人体的呼吸系统易受侵袭,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。”中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议,公众要树立自己是健康第一责任人理念,保持健康生活方式,养成良好卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

专家建议,要根据温度变化,及时调整衣物;积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,接种疫苗能有效减少呼吸道感染和重症发生风险;做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道症状,尽量保证充足休息,根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏,王丽萍提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨等,应尽量避免接触,日常生活中要保持居室清洁卫生;过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物,一旦出现过敏反应,如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医,并告知临床医生过敏史和目前症状。 新华