

## 银川天气



2月27日(星期四)  
-1℃~13℃  
晴  
西北风4级  
空气质量良



2月28日(星期五)  
-2℃~15℃  
多云  
东北风5级  
空气质量良



3月1日(星期六)  
0℃~8℃  
阴  
北风4级  
空气质量良

## 土拨鼠也能传播鼠疫 国家疾控局发提醒

国家疾控局25日发布健康科普,强调鼠疫不仅通过老鼠传播,自然界的鼠类、旱獭等很多啮齿类动物都有可能传播鼠疫。围观和逗乐土拨鼠属于高危行为,更不要捕捉或饲养土拨鼠。

原来,这种看似可爱的野生动物,实际却是鼠疫耶尔森菌的自然宿主。土拨鼠是我国甲类传染病——鼠疫的主要传染源之一。人一旦感染鼠疫,患者会突然出现高热、淋巴结肿大的症状,病情常常迅速恶化,死亡可能性极高。所以,土拨鼠再“萌”,也不要与其亲密接触,围观和逗乐土拨鼠都是危险行为。

跳蚤是传播鼠疫的主要媒介,寄生在土拨鼠身上的跳蚤感染鼠疫菌后再叮咬人,即可造成人的感染。据《扬子晚报》



## 春耕春播生产忙

2月25日,永宁县李俊镇农民正在操作大型机械,进行选种、晒种、播种。据了解,今年银川市粮食作物种植面积任务为121.5万亩,其中,春小麦13.2万亩,已落实种植面积13.63万亩,落实率103.2%。去年,银川市粮食播种面积122.24万亩,总产量达70.19万吨,同比增长1.6%;平均亩产574.2公斤,同比增长1.9%,粮食产量喜获“二十一连丰”。

记者 海坤 摄

## 银川市智慧托育服务管理平台正式上线

本报讯(记者 钟晓敏 王昊辰)为了进一步提升政府部门对全市托育机构的监管能力,提升托育机构的服务能力,我市建立了银川市智慧托育服务管理平台,2月26日该平台正式上线,这也是全区首个智慧托育服务管理平台。

记者了解到,银川市智慧托育服务管理平台建设内容主要包括政府监管、医育结合、托育机构、师资培训

和家长服务管理5个子系统,各子系统之间数据会进行实时共享,打造托育“一个库”“一套数”,采用通用性数据接入政府统一的电子政务云平台,建立全市托育服务“一张网”。

银川市卫生健康委员会副主任季楠说:“通过该平台的建设,能够实现对托育机构的实时数据监控,及时掌握机构的运营状况、师资配备等信息;开展动态化监管,对托育

机构的日常服务、安全管理等进行全方位动态跟踪;同时,通过智慧托育服务管理平台,我们还会对托育机构实施精细化管理,从场地设施到课程设置,从人员资质到服务质量,每一个环节都能进行精准把控。有效保障托育服务的安全和质量,为家长提供更放心、更优质的托育选择,推动银川市托育服务行业的健康发展。”

## “春捂”不是捂全身 捂对地方很重要

近日全国多地气温回暖,我市也迎来了今年首个10℃以上天气。老话说“春捂秋冻”,这到底靠不靠谱?记者随机采访了一些市民,大多数市民对于“春捂”的理解仅限于春天的时候要多穿一点,多捂一会,但对于如何正确地“捂”却知之甚少。对此,记者采访了银川市中医医院肾病科主任医师宋丽。

据宋丽介绍,春季气候不稳定,早晚温差大,快速减衣服容易出现一些呼吸道疾病、关节病变以及心血管病,所以春天要“捂”,但要“捂下不捂上”。具体指的是,头部的保暖可以适

当地减少,保持头部凉爽,有利于身体散热,避免上火。而人体的下部,如腰部、脚腕和脚,则需要再“捂一捂”。

宋丽表示,肾是先天之本,除了藏精血以外,也是全身阳气主要的生发点,春季如果快速减衣服会出现腰部受凉或者脚底受凉,首先累及的就是肾脏,出现腰膝酸软、关节疼痛等。肾脏除了主骨以外,还有一个重要的生理作用就是主纳气,这个时候不注意的话,可能会出现经久的咳嗽,不容易治愈。

宋丽建议大家,不能“捂”得太厉害,容易大汗淋漓。从中医的角度讲,汗为心之液,过多出汗,容易耗伤心气,

会出现心慌气短等不适症状,所以要“捂”得适度,全身有温热感就可以了。

中医里提到,春季属木,对应肝脏,此时人易发脾气,要多到户外呼吸新鲜空气,保持心情愉悦。此外,在吃的方面,也有一定讲究。宋丽建议:“春季要少吃一些生发的食物,中医讲肝肾同源,可以摄入一些补肝肾的药物或者是食物。另外,可以食用一些黑色的食物,比如黑枸杞、桑椹、黑豆等。同时要注意,初春季节尽量不要剧烈运动,可以选择相对舒缓的运动,要早睡早起,保持充足的睡眠。”

记者 钟晓敏 王昊辰

发行投诉:6010188 6021170  
新闻投诉:6015303  
广告热线:6031733 6036433  
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com  
地址:银川市解放东路143号  
邮编:750004

印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号