

银川天气



5月16日(星期五)
晴
8℃~31℃
西北风4级
空气质量良



5月17日(星期六)
晴
10℃~25℃
北风1级
空气质量良



5月18日(星期日)
晴
15℃~31℃
北风1级
空气质量良

我市设立 46 家接种点
为适龄女孩
免费接种 HPV 疫苗

本报讯(记者 钟晓敏 班占洋)
近日记者获悉,我区全面启动适龄女孩免费接种国产二价 HPV 疫苗工作。据了解,此次免费接种主要针对出生日期在 2011 年 1 月 1 日至 2011 年 12 月 31 日的女孩。

这次项目采用国产预充型二价 HPV 疫苗,可有效预防高危型 HPV16 和 HPV18 病毒感染。根据免疫程序,目标人群需要接种两剂次疫苗,间隔时间为 6 个月。据介绍,银川市共设立 46 家接种点,能够满足全市适龄儿童的接种需求,考虑到此次接种对象为学生,为了不影响孩子上学,周六周天接种点也提供接种服务。此次项目首剂次计划于 2025 年 5 月中旬完成,适龄女孩的家长可根据学校通知的时间,带孩子前往指定接种单位完成接种,第二剂次将于今年的 11 月中旬实施,两剂次使用的是同一厂家生产的疫苗,以保证免疫效果的最优。



更多内容
扫码查看

文明参赛 绿色出行
这份银马倡议书请查收

寻梦塞上湖城,畅跑大美银川。2025 宁夏银川马拉松赛将于 5 月 18 日鸣枪开跑,为此,银川马拉松组委会发出倡议,呼吁所有参赛选手和市民文明参赛、绿色出行,共同守护“塞上湖城 大美银川”。

银马组委会倡议参赛者,请务必仔细阅读竞赛规程,了解比赛规则、赛前须知及其他注意事项,遵守赛事规程,避免因疏忽而产生不必要的麻烦和安全隐患。赛前时刻关注自身身体状况,科学训练、规律饮食,并主动进行身体检查。比赛中,应根据自身状态调整步伐和节奏,如有不适请立即寻求工作人员帮助,切勿勉强,安全完

赛,安全回家。

参赛者在比赛期间请正确佩戴号码布,不遮挡或涂改号码布,不将号码布转借他人,严禁蹭跑与替跑行为,保证比赛的公平性和规范性。提前熟悉赛道路线,密切关注沿途标识和指示牌,避免跑错路线,避免对赛事组织和其他参赛者造成困扰。在补给站,请根据需要适量领取补给品,避免浪费。将雨衣、饮用水杯、海绵等物品放入沿途的垃圾箱或指定垃圾站,不随意丢弃赛道。出发时将雨衣传递至赛道外,不要随意丢弃在起跑区,以防影响他人。严禁随地便溺,请使用赛事指定卫生间并自觉排队;赛道内禁止

吸烟、饮酒,不携带危险物品,共同营造安全、友好的竞赛环境。

赛事期间,银马组委会建议市民优先采用“步行+骑行+公共交通”的绿色通勤方式,在 1 公里以内的尽可能选择步行,在 3 公里以内的尽可能选择骑自行车,在 5 公里以内的尽可能乘坐公共交通工具。如需打车,请优先选择“拼车”出行。参赛选手请优先选择赛事接驳专线,或共享单车车抵达现场。

请广大市民提前了解交通管制公告,在比赛当天提前规划出行路线,错开赛事高峰时段。

记者 吴春霖

如何以最佳状态参加比赛,不出现任何状况,同时有策略地应对比赛,是跑者应该做好的功课。从赛前 24 小时到安全完赛,这些重要细节要注意。

赛前准备
这些细节要注意

记者 吴春霖 整理

调整心态

赛前一天应充足睡眠,防止赛前过度兴奋,消耗精力,影响第二天的比赛成绩。通常赛事级别越高,心理压力越大,关键时刻能否保持良好心态至关重要。

注意饮食

临近比赛,应避免摄取过多高纤维食物,谷片、燕麦、大量蔬菜这些都是健康食物,但在比赛前夕却要控制摄入量。研究显示,吃纤维比例较低的饮食,可以帮助减轻肠道的重量、减轻身体负担,帮助跑者拥有更佳表现。换句话说,就是事先排空肠道,让身体更轻盈的道理。

制定配速

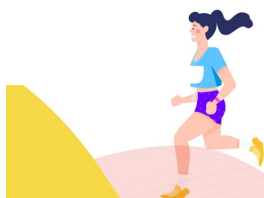
根据前期的训练及赛前状况情况,恰如其分评估自己的实力。根据自己的赛前训练水平制定成绩目标,围绕目标合理分配体力,尽量保持均匀配速。不同的参赛目标,选择不同的体力分配,确保在组委会规定的时间内顺利完赛。

补充能量

比赛当天开跑前两小时左右,是进食补充能量的最好时机,可以提供肝脏葡萄糖能量来运作,帮助路跑中稳定血糖值,蛋白质、脂肪类少量摄取,须控制在 15 克以下,因为这两类营养素需要较长时间消化,唯糖类是能快速提供能量的食物。香蕉是许多运动员拿来短时间补充体力的水果,糖分含量高身体吸收快速,钾元素还能预防抽筋。

熟悉线路

跑者应根据自己住所离赛道起点的距离、路途用时等因素,确定比赛当天的起床、早餐时间,不要太早或太晚。条件允许的情况下,应在赛前勘察比赛路线,或在比赛路线上进行适应性训练,了解路线是否平坦,上下坡情况,合理安排体力分配。



资料图片



微信公众号



抖音号