

银川天气



11月14日(星期五)
晴
-2℃-14℃
西南风1级
良



11月15日(星期六)
晴转多云
-5℃-11℃
东风1级
良



11月16日(星期日)
多云
-10℃-3℃
东北风1级
优

展现宁夏青少年语言素养与风采 “单词王争霸赛” 明日上演巅峰对决

本报讯(记者 冯杨)由银川市新闻传媒发展有限公司主办、银川广电少儿文化传播有限公司承办的宁夏第二届“单词王争霸赛”决赛将于11月15日在银川市新闻传媒中心举办。经过初赛的激烈角逐,全区共有200余名英语词汇功底扎实、表现优异的中小学生学习成功晋级决赛。这场备受瞩目的青少年语言能力盛事即将迎来最终的巅峰对决。

本次大赛覆盖全区多所中小学校,旨在有效激发青少年英语学习热情,提升词汇积累与应用能力。初赛中,众多参赛选手凭借扎实的语言基础和出色的临场发挥崭露头角。成功晋级的选手们将在决赛的舞台上,向“单词王”的荣誉桂冠发起冲击。目前,选手们正积极备赛,他们将以丰富的词汇储备和机敏的反应能力,展现宁夏青少年卓越的语言素养与风采。

据了解,决赛阶段将采取现场语音播报,大屏幕展示题目,参赛学生现场作答,评审团现场评卷的方式进行,整个考试环节将通过银川广电少儿文化艺术联盟视频号现场直播。每个组别按照决赛的成绩排名,各评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖若干名。

五大“温暖陷阱” 御寒不当反伤身



据《北京青年报》

寒潮来袭、气温骤降瞬间“撤回”了一个秋季,猝不及防就“一键入冬”了。一时间,暖宝宝、电热毯、棉大衣……各种取暖神器闪亮登场。在正式来暖气之前,如何有效做好防寒保暖,减少生病?今天,医生就来逐一破解御寒的五大误区。

误区一

衣服穿得越多越暖

有些人认为在寒潮天气里穿得越多越能保暖,但过度穿着容易导致出汗过多,反而会使身体失去热量。尤其不少家长,摸到孩子手脚凉,就开始给孩子里三层外三层加衣。

其实,人体的四肢末梢距离

心脏供血比较远,身体最容易凉的就是手和脚,但是手脚不能完全反映人体的核心温度,不能仅凭触摸孩子手脚判断冷热。现在成人穿多少衣服,孩子的衣服厚度应该是差不多的,适当按照成人的节奏增减衣物就可以了。

误区二

紧闭门窗挡住冷风

秋冬季是流感的高发期。如果外出后把病毒等带回家,家中又不能做到定期通风,病毒浓度在密闭空间内就相对会高。因此,室内的开窗通风必须要提上日程。

大家可以每天上午一次或者下午一次开窗通风,最好在温度较高,比较暖和的时候,把室内空气流动起来。届时,积聚在室内的各种细菌、病毒或支原体等就不容易生存,人就不容易发病。

误区三

老人晨练越冷越要动

早晨是心脑血管“魔鬼时间”,冷空气刺激血管收缩,极易诱发意外。秋冬季节温度明显下降,尤其是清晨十分寒冷。从中医角度讲,老年人正气不足,抵挡寒邪的能力不够,特别是有基础

病的老年人,很容易感受寒邪或风邪。因此,建议老年人的运动应该追着太阳跑,跟着温度跑,大太阳出来以后,温度上来了,阳气足的时候再运动,感寒受风的几率就会降低。

误区四

电暖器、电热毯连轴转

电暖器、电热毯这类电器彻夜不关,不仅容易引发火灾等危险,也容易对健康造成危害。本身秋冬季节空气中的湿度就偏低,电暖器、电热毯会进一步影响室内的湿度,长时间使用容易使人感到鼻子干、气道干,甚至出现干咳的现象。

秋冬季节,家中可以常备温湿度计,随时观察室内的温度和湿度。最好使室内湿度保持在40%到60%之间,最佳温度应在20℃到22℃左右。室内和室外温度差过大,反而会会增加感冒、发冷的几率。

误区五

冻到头晕还硬扛

临近冬季,冷空气活动频繁,血管遇冷后会紧缩。老年人心脑血管弹性本身就不好,感寒后血管突然收缩,很可能出现局部组织供血不足,从而出现头痛、头晕、胸闷、胸痛、血压波动等症状。忍一忍,挨到来暖气就好了?错!寒冷时保暖有助于避风寒,对于有基础心脑血管病的患者来说更是至关重要。一旦出现胸闷、头晕,甚至一侧麻木,可能是我们的血管在预警,需要及时就医,切忌硬扛。

此外,秋冬季节遭遇风寒后,气道也容易收缩。对于患有慢阻肺、哮喘的患者,气道遇冷后容易变窄,慢阻肺患者的气道就会窄上加窄,憋气会加重。这类患者可以让中医大夫开一些温肺补肺、解表散寒的药进行调理,帮助大家安然过冬。

血管钙化是补钙闹的?

患有骨质疏松、一直在吃钙片的张阿姨,前阵子又发现了冠状动脉钙化,她疑惑这血管钙化是不是补钙引起的,以后还能不能继续吃钙片。血管钙化的成因难道是补钙补多了?今天,就给大家详细介绍一下这个病的来龙去脉,让补钙不纠结。

血管为什么会钙化

钙化本质上是各种来源的钙在炎症部位沉积后形成的“钙化点”,有点像皮肤伤口愈合时的“疤痕”。人体的很多器官都有可能钙化,除了血管,比如肺结核导致的钙化灶、男性前列腺中的钙化等。

随着年龄的增长,血管也会衰老,特别是出现动脉粥样硬化后,形成粥样斑块的血管壁,在炎症的刺激之下,钙质沉积后形成钙化。冠状动脉区域的钙化程度越高,意味着冠状动脉粥样硬化越严重,发生心血管事

件的风险也就越大。

不过,血管钙化有时候反而是“好事”。粥样硬化斑块的主要风险是“容易破溃”,一旦破溃,斑块里面的杂质流到血管里,会诱发血小板聚集形成血栓,为心梗和脑梗埋下了伏笔。而钙化的血管斑块比较“硬”,反而不容易发生破溃,某种意义上算是保护了血管。

血管钙化和补钙有关吗

骨质疏松是一种常见的骨骼代谢问题,各种原因导致的“新骨头”生成速度慢于“旧骨头”的流失速度,结果就是骨头越来越“糠”。早期的骨质疏松可能没有任何症状,但是随着病情加重,骨骼内部的微小结构也在变化,患者可能会感到疼痛,而且容易发生骨折。骨质疏松症主要的治疗手段就是补钙,同时增加营养。相比之下,血管钙化的核心机制是血管壁的慢性炎症、钙磷代谢

失衡,而非单纯的补钙本身。

因此,合理的补钙一般不会导致和加重血管钙化,只有长期过量补钙或出现钙代谢异常时,才有可能增加血管钙化的风险。

钙的安全摄入量是多少

根据美国预防心脏病协会的建议,每日摄入钙的总量不超过2000mg至2500mg,对心血管系统就是安全的。

成年人每天需摄入800至1000毫克的钙(老年人吸收会差一些),而我们的饮食中钙量偏低,平均每天约400毫克,常用钙补充剂推荐的每日剂量为600毫克左右,两者相加也就刚刚好。

因此,合理补钙并不会增加血管钙化的风险。像本文中的张阿姨——同时患有血管钙化和骨质疏松,依旧可以继续补钙。据《北京青年报》

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)

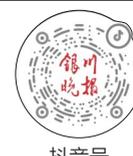
新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号