

银川天气



3月9日(星期一)
晴
0℃~14℃
西南风2级
空气质量良



3月10日(星期二)
晴
1℃~18℃
东北风2级
空气质量良

进村入户讲防火
深入大棚送平安

本报讯(记者 吴春霖)为扎实推进农村消防工作,切实提升村民及种植户的火灾防范意识和自防自救能力,日前,银川市消防救援支队永宁县消防救援大队深入辖区农村及温棚种植集中区域,开展“接地气、贴民心”的消防安全宣传活动,通过“进村入户+深入大棚”的方式,为春季农业生产筑牢消防安全屏障。

当前正值春季设施农业生产关键期,温棚区域用电用气需求上升,且大棚多由易燃材料搭建,火灾防控压力较大。针对这一特点,消防宣传人员深入田间地头、温棚种植基地,与种植户面对面交流。结合农村温棚火灾典型案例,宣传人员用通俗易懂的语言剖析火灾成因、蔓延特点及防范要点,重点讲解棚内用电线路规范铺设、易燃物资安全存储、初期火灾扑救等关键知识,特别提醒种植户严禁在棚内明火加温、吸烟,及时清理棚内外杂草、秸秆等易燃杂物,从源头消除火灾隐患。

同时,消防宣传人员同步推进“进村入户”宣传行动,走村串巷深入村民家中,围绕农村用火、用电、用气安全进行细致讲解。

赶完寒假作业,又赶眼科门诊
医生提醒:近视防控切莫“临时抱佛脚”

春节假期刚过,各中小学陆续迎来开学。然而,不少家长发现,孩子的假期不是在“赶作业”,就是在“赶医院”——匆忙赶往眼科检查视力。那么,如何有效预防近视、科学用眼?记者采访了宁夏医科大学总医院眼科主任李娜。

寒假期间,特别是春节过后,我市多家医院的眼科门诊量明显上升,其中不少是前来验光、配镜的中小学

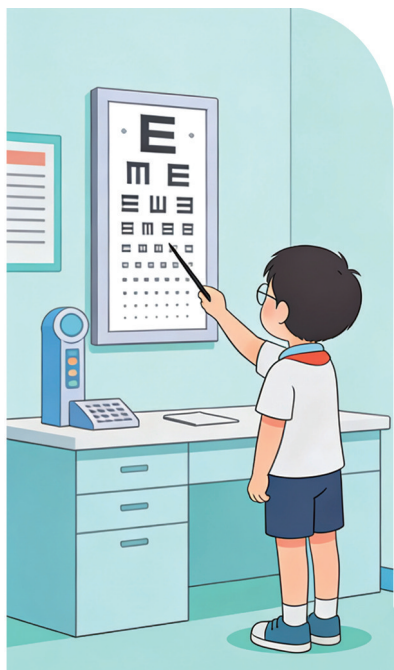
生。为什么寒假会成为儿童青少年近视的高发期和加深期?李娜介绍,近期接诊的小患者确实有所增加,主要原因有两个:一是假期期间,孩子们长时间近距离用眼的强度比平时更大,如写作业、上课外班、使用平板电脑和手机等;二是户外活动减少,眼睛的天然防护能力也随之减弱。

面对孩子近视问题,不少家长认为佩戴眼镜就能解决,但这种想法并不正确。李娜表示:“近视不仅会导致孩子看不清,还有研究显示,因视力模糊产生的自卑心理也可能影响孩子的心理健康。更值得关注的是,一旦近视发展至高度近视(超过600度),可能引发一些严重并发症,如视网膜脱落、黄斑病变等,这些都会造成明显甚至不可逆的视力损害。此外,近视还具有一定的遗传倾向。”

新学期已经开始,课业压力也随之而来。对此,李娜建议各位家长和孩子,一定要科学用眼,养成良好的用眼习惯。具体包括:均衡饮食,保证充足睡眠;保持正确坐姿,写作业时注意选择合适的照明;每天保证两小时以上的户外活动,接触充足的阳光;尽量控制电子产品使用,遵循“20-20-20”用眼原则,即每近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)外的远处眺望20秒;定期检查视力,建立屈光档案。

总之,预防和控制近视需要“一增一减”:增加有效的户外活动时间,减少持续近距离用眼的负担,同时配合定期的专业检查。近视防控是一场持久战,不能只在开学前“临时抱佛脚”。希望每个孩子都能拥有一个清晰的世界,迎接崭新的学期。

记者 钟晓敏 班占洋



制图:蔡廷(△辅助生成)

中药手串走红
确有保健功效还是纯属噱头?

一种能盘、能戴的中药手串最近悄然走红,其因宣称具有舒缓疲劳、助眠安神、美容养颜、提高代谢等保健功效,成为年轻人追捧的“养生新宠”。手串价格从几十元到几百元不等,普遍销量不错,有些甚至频频断货。中药手串究竟是真有效果,还是纯属噱头?

所谓中药手串,多指以“合香珠”为代表的药香饰品。它属于传统“锭子药”范畴,由多种中药材研磨成粉,经压制、阴干、打磨等十余道工序手工制成,古代常用于防病避疫。合香珠所用的香材属于“芳香类中药”,核心特性是“辛香走窜”,即气味辛香、药性善于走散。

河南中医药大学第二临床医院中医养生教研室主任吕沛宛介绍,芳香类中药的有效成分经呼吸道吸入后被人体吸收,可发挥解表散邪、化湿醒脾、行气止痛、开窍醒神等作用。从中医“气机”角度来看,芳香类药物擅长调理气机,而人体气机的升降是否通

畅,对健康影响很大。“我们呼吸的是它的‘气’,这种淡淡、缓缓的气能够促进气机运行,对身心活化有帮助。”吕沛宛说。

具体而言,不同香气各有侧重:檀香可安宁神经,帮助缩短入睡时间;薰衣草能宁心安神,减少焦虑紧张;茴香、陈皮等对消化道平滑肌的舒缩和消化液分泌有一定作用。此外,兰花、洋甘菊等花的香气也能助眠。除了对机体的直接调节,芳香类中药对心理的影响更直观。“比如,我们一闻到花香,就会情不自禁想多深吸几口。”吕沛宛解释道,这是因为香气可以促进“快乐激素”多巴胺和血清素的释放。

需要明确的是,中药手串更多在于情绪价值和心理慰藉,药用价值比较有限。吕沛宛表示,通过皮肤浅层接触和偶尔嗅闻所摄入的药物成分较为微量,对人体的调节作用有限。若有疾病症状,仍需前往医院接受规范治疗。



阴干的中药香珠。资料图片

吕沛宛最后提醒,虽然合香珠手串通过体表给药,香气较淡较缓,仍需辨体质使用。芳香药物多偏“燥烈”,阴虚火旺者使用后可能加重耗气伤阴,应格外谨慎。孕妇、婴幼儿及皮肤敏感者也应慎重选择。市场上部分廉价合香珠用劣质药材粉加香精制成,香味浓烈刺鼻,久戴可能导致皮肤过敏,建议消费者尽量选择信誉良好的品牌和正规渠道购买。

据人民日报健康客户端

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)

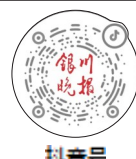
新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号