

银川天气



3月19日(星期四)
晴
-1℃~11℃
西南风2级
空气质量良



3月20日(星期五)
晴
2℃~18℃
西南风3级
空气质量良



3月21日(星期六)
阴转多云
1℃~16℃
东北风2级
空气质量良

天气易“变脸” 健康莫大意

最近几天,银川气温“大起大落”,这种乍暖还寒的天气,不仅让人穿衣犯了难,也让不少人的身体“扛不住”了。

据银川市第三人民医院呼吸内科主治医师杨春霞介绍,在气温忽冷忽热的时候,人们总是容易感冒,这是因为冷空气刺激会让呼吸道血管收缩,供血减少,导致纤毛的摆动频率变慢、动力减弱。再加上近期空气干燥,呼吸道黏膜水分流失,防御屏障本身就有“裂缝”。温差大的时候,人体免疫系统还没来得及适应,病毒就乘虚而入了。

此时,一些特殊人群需要注意谨防感冒。第一类是“一老一小”,他们的免疫系统相对较弱,此时一定要坚持“春捂”原则,早晚外出时重点护住颈部和头部,遇到沙尘天或大风天,尽量减少外出。第二类是有慢性呼吸系统疾病、心脑血管疾病等基础病的患者,感冒可能会导致他们原有的基础病情加重,要特别注意预防。

简单来说,应对这“变脸”的天气需要做到:注意保暖别大意,卫生习惯要坚持,重点人群要当心,出现重症速就医。记者 钟晓敏 班占洋

3月21日起 银川公交开通多条祭扫专线

本报讯(记者 刘旭卓)清明节将至,为方便广大市民前往各陵园公墓祭扫,银川市公共交通有限公司自3月21日至4月5日开通多条公交祭扫专线,针对祭扫高峰时段,市公交公司将途经银川植物园的711路、723路常规公交线路适时加密。同时开通团

体定制专线业务,配备34座、50座定制巴士,满足团体祭扫需求,咨询预约可拨0951—96196。前往宁夏清安陵园(永宁片区)的市民需提前预约,满15人即可发车,预约电话为0951—8683563。

据了解,今年祭扫专线覆盖银川

植物园(松鹤陵园、福寿园)、榆树沟公墓、马鞍山沐露园、金山陵园及宁夏清安陵园(永宁片区)等主要祭扫场所。各专线实行无人售票,支持刷卡、扫码、现金支付,不享受城市交通卡免费及换乘优惠,并将根据客流情况客满即发,灵活调整班次。

为旅游汽车站,往返票价5元/人。

●银川植物园专线:可选择在北门公交车场、旅游汽车站、公交旅游集散中心、公交服务大厅乘车点,单程票价为10元/人;也可在银川火车站西广场、福州街北京路口站、六中站乘车,单程票价为5元/人。

车场、旅游汽车站、公交旅游集散中心、公交服务大厅站、太阳神大酒店站、陶然水岸站、银川市第二人民医院站、银川火车站西广场、氮肥厂站设点,单程票价15元/人。

●马鞍山沐露园专线:3月21日、3月28日、4月5日共运营3天,乘车点

●金山陵园专线:覆盖贺兰县烟草公司、贺兰县一小、贺兰惠泽园、富兴街光明路口、贺兰县体育馆、富兴街桃源路口、贺兰县第六小学、贺兰县人民医院西、园艺路国道口、宁夏电商创业园、绿城凤凰和庐站点,单程票价10元/人。

●榆树沟公墓专线:在北门公交

遵循生长规律 警惕增高骗局 抓住春季“黄金长高期” 多带孩子去户外

据《扬子晚报》

“不打针、不吃药,一年增高6~7厘米”……今年的央视“3·15”晚会,曝光了3家连锁增高机构骗局。这些打着“物理、安全”旗号的增高服务,不仅针对青少年群体展开消费欺诈,甚至对骨髓线已经闭合的成年人也没放过。那么,我们到底应该如何帮助孩子科学长高?记者采访了相关专家。



制图:童玮(△辅助生成)

青春期前的基础生长管理需重视

南京同仁医院儿科主任刘艳云提醒,家长首先要清晰了解孩子的正常生长规律:足月新生儿出生时身长约50厘米,出生第一年生长快速期,可增长约25厘米;第二、三年每年至少增长10厘米,多数孩子在3岁前身高可达95厘米左右,3岁至青春期前,身高进入平稳增长期,每年平均增长约5~7厘米;青春期后会迎来生长突增阶段,男孩每年可长高10~12厘米,总增长可达25~28厘米,女孩每年可长高8~10厘米,总增长约20~25厘米。“青春期结束后,骨髓线基本闭合,身高基本定型,因此家长需格外重视青春期前的基础生长管理。”

说到底,身高管理是一场“持久战”,需要从小关注。“比如孩子在第一年比同龄人少长了3厘米,看上去似乎不是很明显,但以后想要把这3厘米追回来,可能需要通过营养、运

动、睡眠、情绪管理等方面的加强,用3~5年的时间产生追赶性增长才能弥补。”刘艳云表示,如果发现孩子身高明显落后,应及时通过科学方式干预。

“定期体检是监测身高发育情况的必要途径,如果身高低于同年龄、同性别儿童三个百分位,或生长速率异常,比如3岁前年增长不足7厘米、3岁至青春期前不足5厘米,需及时就医排查病因。”刘艳云说,若确诊为病理性矮小,如甲状腺功能异常、生长激素缺乏等,需在医生指导下针对性治疗,符合指征的孩子可规范使用生长激素。对于轻度偏矮的孩子,完全可以通过调整生活方式改善,比如保证均衡营养,摄入足够的蛋白质、钙、维生素等;保证充足睡眠,生长激素在夜间深度睡眠时分泌最旺盛;保持规律运动和愉悦情绪,为生长创造良好条件。

暴力拉伸不可取 多去户外助长高

在央视的曝光视频中,还有一个让人非常震惊的画面,即机构工作人员用粗暴方式拖拽孩子膝盖,进行所谓的增高疗程。刘艳云坦言,这种暴力拉伸、强行拽拉关节的动作,不仅不会帮助孩子长高,还可能损伤孩子关节软骨与软组织,引发出血、炎症等,阻碍骨骼发育。

“科学的运动方式,推荐游泳、瑜伽、摸高、适度弹跳等,能真正放松肌肉韧带,改善骨髓部位血液循环,从而刺激生长因子分泌,对骨骼生长有积极作用。”专家表示,春季是孩子身高增长的相对黄金期。随着气温回升,孩子户外活动时间显著增加,皮肤接受阳光照射的时长也随之增多,而阳光能促进皮肤合成维生素D,是钙吸收的“好帮手”,为骨骼生长提供坚实的营养基础,这是春季助力长高的天然优势,家长可带孩子多接触户外。

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