

接种流感疫苗 这些常识要了解

流感高发期将至。医生提醒,接种流感疫苗,需要了解一些常识。

流感病毒的传染性很强,我国流行性感冒诊疗方案明确指出,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。虽然流感疫苗不能100%预防流感,但可以大大降低患流感的几率,就算得了流

感也可以减轻患病后的症状。

6月龄及以上并且没有禁忌症即可接种疫苗。重点推荐6月龄至5岁儿童、60岁及以上老人、医务人员、慢性病患者、孕妇、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员接种流感疫苗。

流感疫苗需要每年接种,因为接种疫苗后产生抗体的保护

作用不足以维持一年,而且流感病毒的变异率比较高。同一个流感季内,已按接种程序完成全程接种的人员,无需重复接种。

接种流感疫苗,常见的副作用主要表现为局部反应(接种部位红肿、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等)和全身反应(发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛、周身不

适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等)。但上述症状通常是轻微的,并在几天内自行消失,极少出现重度反应。

除了接种疫苗,在日常生活中心要保持良好的呼吸道卫生习惯预防流感,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;

均衡饮食,适量运动,充足休息等。避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所。一旦出现流感样症状,患者应及时到医院就诊,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

霜降养生 请留意这两点

昨日霜降,“冬季进补不如霜降进补”,北京中医药大学东方医院营养师魏帼医生提示,在霜降期间人们在防范外界邪气的同时,还要注意养护自身的气血,调整脏腑功能,以期达到养生保健的目的。

1.饮食平和温润

咳嗽是秋季肺气受损最常见的表现,这其中燥证与风寒并见时,表现的干咳少痰、咽干鼻痒等情况,就是霜降前后最容易出现的不适症状。中药治疗这个时期的咳嗽,以温而不燥、润而不凉的方式为主,以免损伤人体津液,或滋腻太过而阻碍气机流通。而日常饮食中也要注意多进食一些性平或微温的食物,而不要因为外界气温较低而开始进食辛辣燥烈的食物。霜降时节,常见的平和温润的食物有糯米、高粱、玉米、豇豆、扁豆、白菜、芥菜、胡萝卜、百合、山药、山楂等食物。在深秋季节可以适当食用,来达到平补温润的目的。

2.生活中防寒保暖

日常生活中注意防寒保暖,早晚出门要适当添加衣物,天气逐渐变凉,已经不适合秋冻了。这个时期尤其不能忽略了脚部的保暖,因为脚是十二经络的重要起止部位,而十二经络对于运行气血、调和脏腑功能有着重要的作用。同时由于脚部离心脏较远,血液流通较少,所以脚对温度的变化非常敏锐,尤其对于寒冷的刺激较为敏感,“寒从脚下起”说的就是这个意思。做好脚部的保暖,除了穿松合适合的袜子、柔软透气的鞋子之外,还可以在每日回家后,使用温水泡脚的方式来促进血液循环,保证脚部温暖。

拿什么拯救你的睡眠?

你总是睡不着?睡不好?当下,不少人被睡眠问题深深困扰。医学博士、三亚中心医院睡眠心身医学中心负责人王配配来和大家聊聊关于睡眠的那些事,帮助大家“告别打鼾与失眠,睡出健康和快乐”!

调节好三大因素才能拥有好睡眠

王配配说,睡眠在人体体力精力、免疫调节和情绪管理上发挥很重要的作用。大脑在白天时会产生一些“垃圾”,需要在睡觉时排出,如果大脑不能进入睡眠,会影响健康。

王配配认为,影响睡眠的三大因素,即睡眠动力、昼夜节律、觉醒系统,掌握好三大因素的规律并做好调节,才能获得好睡眠。

王配配说,首先,要保障足够的睡眠动力,清醒的时间越长,睡眠驱动力就越强,就会越想睡。因此要不赖床、不补觉、午睡控制在1小时之内。

晚上早早上床,躺到凌晨睡不着,反而增加了“睡不着”的时间,破坏了睡眠动力。为此,她建议,不困不要上床,在床上不要干和睡觉无关的事情。如果想看手机,请坐着看完再躺下。

其次,尊重昼夜节律,规律作息。现代人受手机、电视、电脑等电子屏幕发出的蓝光影响,抑制褪黑素的分泌,推迟睡眠的起始时间,但依然需要规律作息。因此,不要任性熬夜,随心赖床。

另外,放松心情,让觉醒系统保持稳定。日常生活中能引起应激反应和过度唤醒的最常见的是各种焦虑。王配配建议,



睡觉前要释放压力,睡觉前慢走、听音乐等,可以让身心放松。

判断睡眠质量不看睡眠时间长短

王配配说,睡眠占据着我们生命的三分之一,是一种绝对需求,与食物、水一样必不可少。国际社会公认的三项健康标准为充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动。睡眠时间的长短因人而异,有的人睡4小时就好,有的睡9小时。其中,通常来说睡眠时间7至9小时已经足够了。

判断睡得好不好其实并不是根据时间,而是看第二天的状态,第二天精力体力恢复了,就代表睡眠质量是好的。睡得少,睡得多都不好。

睡眠呈规律性周期性变化,正常人入睡都需要一个过程,一般是10分钟到15分钟,进入第一个睡眠阶段——浅睡眠,这一阶段很容易被惊醒。20分钟后进入熟睡眠,30多分钟后进入深睡眠。很多人戴手环关注深睡眠,深睡眠可以分泌生长激素,成人可以恢复体力。深睡眠后进入做梦的阶段,99%的人都会

做梦,睡梦中,大脑可以发出信号放松身体肌肉,随着睡眠程度加深,肌肉完全松弛。

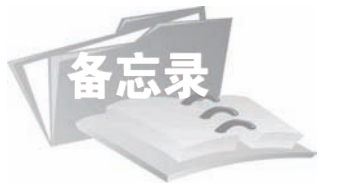
常见的睡眠误区

生活中有很多关于睡眠的误区,常见的有以下几种:

第一,如果前一晚没睡够,第二天要通过午睡、打盹来补充。王配配认为,午睡、打盹会影响第二晚睡眠的驱动力,可能加重失眠,如不补觉反而第二晚的睡眠驱动力更大,睡得更好。

第二,躺在床上时间越多,睡觉的时间也越多,第二天感觉也会更好。王配配指出,对于失眠者,延长卧床时间,增加的往往并非睡着的时间,而是辗转反侧、难以入睡的清醒时间,而且会增加烦躁感和挫败感,加重失眠;因此,要减少卧床时的清醒时间和烦躁情绪。

第三,有的人睡不着觉,喝酒助眠。王配配说,喝酒能帮助部分人提早入睡,但会显著增加夜间醒来的频率并引发早醒,反而会减少总的睡眠时间;而且长期喝酒会增加高血压的危险,当血压骤然升高时,易引发出血性脑卒中。



明日停电

10月25日 暂无。

停水通知

因管道碰接,10月26日21:30至次日凌晨6:00,开发区齐梁路以东、北三纬两侧用户停水,请该片区用户做好储水准备。早完工早送水,恢复供水时可能会出现短暂的水浑现象,给您造成的不便,敬请谅解!

(服务热线:86882498)

彩票信息

体彩七位数
第20139期:2 7 2 2 0 4 6

体彩大乐透
第20104期:03 12 23 26 30 +04 07

体彩排列5
第20243期:0 8 2 3 9

福彩双色球
第20104期:04 08 10 16 27 29 +09

福彩15选5
第20244期:01 06 12 13 14

福彩3D
第20244期:4 3 3

停电信息

10月26日 20kV形明2G13线(全线:江苏峻龙工具有限公司、江苏友美工具有限公司、江苏太平橡胶股份有限公司、江苏彤明高科汽车电器有限公司、丹阳水务集团有限公司、沃得经纬机械制造一带)08:00-15:00;

20kV宏福2G41线(全线:丹阳市佳黎皮鞋厂、丹阳市开发区恒久眼镜厂、丹阳市万德投资管理有限公司、江苏倍嘉特新材料科技有限公司、江苏多多塑胶工业有限公司、江苏宏福物流有限公司、江苏万友机械部件有限公司、江苏正明车辆科技有限公司、吉凯恩(丹阳)工业有限公司、丹阳市开发区高新技术产业发展有限公司、日产业园2#环网柜一带)08:00-15:00;

20kV丰田2G21线(全线:丰田产业园15#、日产业园1#环网柜一带)08:00-15:00。

10月27日 10kV三桥131线(全线:蔡基站、江苏宁沪高速公路镇江管理处一带)07:00-13:00。

10kV 河东 145 线至 14502 开关(145-14502;下岗桥、普下前、集镇加油站公变、丹阳市电缆总厂、嘉宝不锈钢器皿有限公司、加力加华苏食品有限公司、司徒镇万盛粮食加工厂一带)07:00-13:00。

10kV 蔡基 13304 开关,至河阳新城 133 分界开关(三桥村汤甲村、司徒镇泥丁、三桥村杨巷、申村、陈巷、华洪药业、曲阿安居工程一带)06:00-12:00;

10kV 张巷 12351 开关以下(12351:岗后村、开发区西湾村、东湾、蛇湾村、南甸村、跃进大队、张巷吴家村、张巷岳家、张巷徐家村、南徐村、丹阳市丰翔通讯器材有限公司一带)07:00-10:00。

10月29日 10kV 河工 132 线(全线:开发区河阳镇南村翻水站、开发区河阳镇南村普下一带)07:00-14:00;

10kV 河镇 146 线(全线:电缆公寓、黄陵村、幸福楼、河阳供电所、河阳中心幼儿园、兴河路、河阳供销社、河阳敬老院、阔达、众一光学、九鼎、丹阳市建设工程质量检测中心一带)07:00-14:00。

10月30日 10kV 折工 12204 开关以下(12204:东亚田、北亚田、袁家、蒋家村、陆家村、东庄、周塘村、董家村、居庄村、南马村、东城村、折柳居住铸造厂一带)08:00-12:00;

10kV 白马 16802、至白马 16803 开关(16802-16803:赵家村、东南保温材料、塘湾里一带)08:00-12:00。

10月31日 暂无。
11月1日 10kV 魏华 II 123 线(魏华合金)09:20-17:00。

11月2日 10kV 云西 11202 开关以下(11202:新庄村委、新庄老夏家村、新庄老庄村、新庄村新村、新庄马场村、珥陵河东村、珥陵安基村、丈山倪家村、珥陵新庄罗甲村、新庄董甲村、新庄伦地村、新庄杨甲村、鑫顺有机玻璃一带)07:00-14:00;

10kV 麦溪 11718 开关以下(11718:延陵镇洋泽、袁溪村袁洋综合变、袁洋北、袁洋洋、袁洋西一带)11:00-14:00;

10kV 汤甲 11615 开关以下(11615:曹庄西村、大圣西野营、蒋巷村西、大圣景巷村、景巷南、大圣西河头一带)07:00-13:00;

10kV 运镇 12515 开关以下(12515:化龙村塘里村、化龙村袁家西、化龙村肖庄村、化龙村吕家南、化龙村吕家东、化龙村浦西村、化龙村东余埭北一带)08:00-12:00。

11月3日 10kV 里南 16301 开关,至 16302 开关(16301-16302:竹塘变、圩里符变、埠头变、埠头北、周巷村西一带)07:00-10:00;

10kV 九房 272 线振兴路 7# 环网柜 272A76 开关以下(272A76:蒋甲七里东、丹阳市丹凤温馨馨园、石城污水处理有限公司一带)07:00-11:00;

倪家后、新陵小庄北、新陵村小庄、陵南村、中山桥南、新陵西、丹阳市飞扬电镀有限公司一带)07:00-13:00。

11月5日 10kV 吕西 182 线,至 18211 开关,至 18202 开关(182-18211-18202:井元村三里铺东、井元村株树村、吕城新丽喷涂厂、战备河二一带)07:00-11:00;

10kV 张巷 12324 开关以下(12324:埤城宝山东边综合变、宝山王家村、宝山王家北、宝山徐家村、宝山徐家东、宝山大队一带)08:00-12:00;

10kV 导西 11115 开关以下(11115:导墅王家村、贡家、导墅黄伦村委、导墅隆家村洪家村、导墅隆家村、庵上村、丹阳科宁电力发展有限公司一带)10:00-13:00。

11月6日 10kV 南东 23515 开关以下(23515:景泽园 1#、2#、3#、西庄、教师新村、教师新村 3#、4# 一带)06:00-12:00;

10kV 后西 11402 开关以下(11402:坝头、塘里东、徐巷排涝站、塘里、通港路、西万家港排涝站、塘里北、丹阳市天山五金制品厂一带)07:00-13:00;

10kV 导西 18112 开关以下(18112:河南村梁家村、虎市村杨仁桥、河南村梁家新村、河南村虎落里东、河南村良种场、丹阳市吕城汽车维修厂一带)08:00-12:00。

11月7日 10kV 锦湖 118 线(全线:十二队、晓庄村、居安村、练湖一队西、锦湖路、练湖一村、锦湖新村北区、北环路、练湖场部变、练湖工会楼、锦泰园、丹阳市蒙钟光学有限公司、明大塑料、九鑫纸业一带)07:00-12:00;

10kV 云南 11132 开关以下(11132:新庄江甲村、纪巷村、新塘西、云林大施上庄村、大施上岸村、大施旺巷村、大施黄家棚、大施中庄村、大

施旺巷新村、锦罗坝一带)07:00-13:00;

10kV 云北 12113 开关以下(12113:新庄王师岸村、新庄迈桥村、新庄储庄村、新庄下坝村、华云建材、鑫亚玻璃一带)07:00-13:00;

10kV 南环 122 线南二环大桥 4# 环网柜 10kV 南环线 12201 开关间隔至万善上院 3# 环网柜 10kV 南环线 122 开关间隔(无用户)07:00-14:30;