

夏天来了 防晒功课你做足了吗?

记者调查

记者 胡琦

随着气温不断攀升,不少市民开始在防晒上下功夫,忙着采购防晒用品,寻找给自身“降温”“续白”的方法。商家也看准时机推出各种促销活动。近日,记者走访各大商超了解到,防晒霜、防晒衣、防晒套袖等五花八门的防晒产品开始热销。

防晒护肤品热销

在城区一家日化店铺内,防晒品有着一块单独的销售区域。从防晒霜、防晒露、防晒喷雾,到30、35、50的SPF值各种防晒指数,防晒品不一而足。“现在天气越来越热,防晒用品变得还不错,大家的防晒意识普遍提高,最近我们也推出了促销优惠活动。”

就如何挑选适合自己的防晒品,销售人员介绍,在春夏日常出行时,建议选择SPF值不小于30、PA++++的防晒品;若是紫外线强度较大,那就在没有遮蔽的户外如海边时,那就一定要用SPF值50+、PA++++的防晒品了。

此外,在茫茫防晒品的选择中,也可根据各类防晒剂成分来选择。物理防晒品是用不透光物质做成的

非常细小的颗粒,可以反射或者散射紫外线,常见的主要成分有二氧化钛、氧化锌等,优点是安全性好,缺点是质地厚重,比较适合儿童和敏感性肌肤。化学防晒品的成分主要是化学合成的脂类如肉桂酸酯类、水杨酸酯类等,通过吸收紫外线,起防护作用,优点是质地轻薄,缺点是发生过敏的几率比物理防晒霜高。

“硬防晒”装备盛行

“夏天出汗多的情况下,感觉防晒霜效果也变差,就比较喜欢穿防晒服、连体衣等,虽然热了点,但防晒效果是真不错。”市民周女士说。周女士所说的防晒服如今已非常普遍,价格从几十元到几百元甚至上千元不等。“防晒先防晒”、“全副武装才能白”,如今不少市民已经不再满足于单纯地涂抹防晒霜,而是开启了“涂抹+穿戴”的“双重”防晒。除了防晒服,还有一些防晒单品,如防晒伞、防晒帽、防晒套袖等。

记者了解到,不同的纤维原料中,聚酯纤维含有苯环,具有较高的紫外线吸收能力,羊毛、蚕丝等蛋白质纤维的紫外线吸收能力次之,而锦纶吸收紫外线的能力则较差,因此可优先选购聚酯纤维材质的防晒衣。深色防晒衣的防晒效果优于浅



色防晒衣。另外,尽可能减少防晒衣水洗次数,大多数防晒衣会在布料中加入防紫外线整理剂,此类防晒衣浸水或洗涤几次后,防晒效果会减弱。

防晒口罩防晒不防晒

身处疫情时代,口罩已经成为必备生活用品,随着夏日到来,全脸防晒口罩和半脸防晒口罩也上了热搜。记者在网购平台搜索“口罩”二字,会出现很多防晒口罩选项,这些口罩也贴上了众多关键词:莫兰迪色、高颜值、3D立体、修饰脸型、护

颈防晒……让人目不暇接,销售量也十分可观。

需要注意的是,“网红”防晒口罩不能用于防病毒,建议选择一次性医用口罩或医用外科口罩。选择一次性医用口罩或医用外科口罩时,最好选择正规的店铺或者药店。如果网购,要查看是否符合标准。目前市场上达到防疫要求的有以下五种标准码:医用防护口罩:GB19083-2010,颗粒物防护口罩:GB2626-2019,医用外科口罩:YY0469-2011,一次性使用医用口罩:YY/T 0969-2013,儿童口罩:GB/T 38880-2020。

我县昨起入夏 雨水强势霸屏



【小章说天气】

本报讯 (记者 章莉) 昨天,在浙浙沥沥的雨中,夏天终于姗姗来迟。县气象台发布入夏消息:29日起日平均气温将稳定在22℃以上,我县29日入夏,较常年平均即5月20日偏晚9天。不过本周“热热热”模式或许还在缓冲阶段,雨水将成为本周主角强势霸屏。

在气象学意义上,连续5天的平均气温或滑动平均气温在22℃以上称为入夏,其首日为夏季首日。预计未来几天,我县整体气温有所上升,最高气温将达到29℃,最低气温21℃。温度是高了,但仍挡不住雨水频繁光顾,气象部门预测,本周多以阵雨或雷阵雨为主,局部地区可能会有短时强降水,市民要做好应对措施。

入夏后,气温持续升高,暑气渐重,市民应该多摄入具有排湿解热功效、营养含量高的食物,如薏米、山药、藕、禽类、蛋类、奶制品、鱼类等。同时,随着天气逐渐炎热,出汗多,身体缺水速度也会加快,要多喝水,少吃寒凉食物,注意休息和睡眠,适当增加午睡时间,防止突发心脑血管及呼吸道等疾病。

据县气象台预报,5月30日阴有阵雨或雷雨,气温22℃~27℃。5月31日阴到多云局部阵雨,气温21℃~29℃。6月1日多云转阴有阵雨或雷雨,气温22℃~27℃。6月2日阴有阵雨或雷雨,气温22℃~26℃。6月3日多云到阴有阵雨或雷雨,气温22℃~29℃。6月4日阴有阵雨或雷雨,气温23℃~27℃。具体天气情况还请市民及时关注气象部门发布的信息。

医者仁心,用细节说话

微言细语

素素

日前,笔者在“百姓事马上办”栏目看到,一位患者在宁海中医院做磁共振检查,看到他行动不便坐着轮椅,放射科医生就尽量照顾:扶他坐到位;给他外套;放低承载床,方便他躺上去;检查结束帮他固定轮椅……患者觉得这位医生非常有爱心,尽心尽责,特地致谢。县卫生健康局答复:“和谐的医患关系是医院的不懈追求,您的谢意我们已经代送给医院放射科和王菲菲医生处。这封感谢信,对我们来说既是一种肯定,也是一种激励,同时也是一份承诺,一份责任和担当……”这和温馨的画面,让人情无比愉悦。

乍一看,这位医生所做的不过是举手之劳,但正是这几个细节,让患者觉得很暖心,很好地诠释了医者仁心。

医院重视医疗服务过程中的细节,能提升患者就医感受,从而

拉近医患关系,能够很大程度上缓解医患关系。中国医师协会做过的一项调查显示,在我国发生的医患纠纷中,因医疗技术原因引起、真正构成医疗事故很少,而80%以上的纠纷源于医患之间沟通不够,医疗服务过程中医护人员态度生硬。而态度,往往都在细节里,面对重症患者,医护人员的一个微笑、一句鼓励,都能给患者以更大的勇气和信心。

新浪微博有个话题“这应该是医患关系天花板”,其中有几个视频点击量很高:患者爷爷买饮料给护士;患者给护士按摩颈椎;老奶奶患者和女护士处成了闺蜜……一个个反差又和谐的镜头,让网友很是震撼和感动,纷纷感叹:“这才是医患关系的正确打开方式。”可以想见,视频中的护士平时工作中,对患者如同家人,充满温情,“从小儿让患者及家属感到暖心,把我以往未挑,报之以琼瑶”,患者才会反过来将医护人员当成家人。

细微之处见精神,细节的力量不容小觑。良好的医患关系在平时,需要用细节去维护,在一点一滴的积累中开花结果。

健康同行 关爱女性

近日,越溪乡妇联组织开展了“健康同行·关爱女性”康乃馨救助专项资金爱心捐款。参加该乡妇代会的各条战线代表纷纷慷慨解囊,爱心接力向困难妇女伸出援助之手,让更多的贫困患病妇女姐妹能闻到“康乃馨”的馨香,让爱和希望传递到千万家。(记者 惠光亮)

通讯员 章亚丽 摄



2021年我县居民期望寿命81.57岁

记者 屠以撒

通讯员 楼望伟 王珍珍

日前,记者从县疾控中心获悉,宁海县2021年居民期望寿命和重大慢性病过早死亡率正式公布。2021年,我县居民期望寿命81.57岁,其中男性居民期望寿命为79.91岁,女性则为83.34岁,重大慢性病过早死亡率为10.35%。

那么,什么是期望寿命?县疾控中心慢病科教科科长楼望伟表示,期望寿命又称预期寿命,代表的是一群人或全部人口的预测寿命,是反映

一个国家或城市居民健康状况的综合指标。受社会经济条件和医疗水平等因素制约,每年会呈现一定程度的波动。2021年我县居民期望寿命81.57岁,这代表我县2021年出生的婴儿,预期寿命能活到81.57岁。

值得一提的是,此次数据不同于往年用宁海县本地的人口年龄构成、死因漏报率做基准计算,而是根据浙江省共同富裕示范区建设要求按照全省人口的年龄构成、死因监测漏报率计算得出。

“关于寿命,一般谈论最多的就是一个人活了多大岁数,其实在医

学上这只能称作是自然寿命,而高质量生存状态下的长寿,也就是一个人能拥有较长‘健康寿命’,对我们这个老龄化逐步加深的社会显得尤为重要。”楼望伟说。

如何理解重大慢性病过早死亡率?楼望伟解释,重大慢性病过早死亡率是指某年30岁的人群活到70岁时(不包含70岁),因四类主要慢性病(循环系统疾病、恶性肿瘤、糖尿病和慢性呼吸疾病)死亡的概率大小。这个评价指标是世界卫生组织推荐的作为评价一个国家或地区慢性病控制水平的重要指标。2021年我县

重大慢性病过早死亡率为10.35%。

“但慢性病可防可控,养成良好的行为和生活方式,能够有效降低或消除这些危险因素。”楼望伟表示,接下来,我县将以健康宁海建设为统领,进一步落实将健康融入所有政策的卫生健康方针,协调各方力量积极推进慢性病防治,利用医防整合新模式,开展慢性病防治适宜技术研究,不断探索、总结和推广预防接种、重点人群筛查、早诊早治等技术应用,利用互联网、物联网等适宜等实施精准干预,提高全民健康水平。



体验手作之乐 感受生活之美

日前,浦西社区计生协会邀请辖区女性居民参与“温馨和谐五月份 健康生活在心中——DIY藤包制作”手工编织活动,在手工达人周群芬的指导下,学员们编织出一只只简洁美观的藤包,体验到手作的乐趣。(记者 杨利民 通讯员 杨涛 摄)

关于恢复宁海县人力资源市场 现场招聘会的通告

各用人单位和求职者:

为满足企业用工和劳动者求职需求,宁海县人力资源市场现场招聘会于2022年6月2日起恢复每周四上午举办。有用工需求的单位请登录(http://60.190.49.114:19001/jy_index.html)进行摊位申报。根据疫情防控要求,入场须持48小时内核酸检测阴性证明入场。欢迎用人单位与求职者踊跃参加招聘会。请相互转告。

招聘地点:宁海县气象北路778号(国际会展中心北楼二楼)

联系电话:65582346

宁海县人力资源和社会保障局
2022年5月30日

宁海县投资促进中心招聘编外用工公告

因工作需要,宁海县投资促进中心面向全社会公开招聘1名编外用工:

一、招聘岗位及条件

办公室文员招聘1名,年龄在35周岁以下,法学类、法律实务类、中国语言文学类、新闻传播学类、经济学类、经济与贸易类专业全日制本科及以上学历,遵纪守法、品行端正,有较强的学习和沟通能力,吃苦耐劳、踏实肯干,身体健康,有团队协作精神。

二、报名方式

有意者请于见报之日起联系尤蓉蓉(联系电话:13968330083)领取《宁海县投资促进中心编外工作人员报名表》,并在2022年5月31日前将报名表及其他相关资料打包压缩后发送邮件到指定邮箱:(310200377@qq.com)完成报名手续。

宁海县投资促进中心
2022年5月25日

信息广场

上班时间(周一至周五):
上午8:30-11:30 下午2:00-5:30
地址:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团东侧一楼广告部
咨询电话:6557928

房屋租售

工业厂房转让
位于桃源街道上游路9-1号和19-2号有2幢工业厂房转让,建筑面积均为7336.19㎡,占地面积分别为9855.9㎡和10792.6㎡,钢结构,有两台行车,有意者电话联系。电话:13586668821(何总)、13805859588(范总)

厂房出租

位于梅林街道西工业园区新造标准厂房第一、三层出租,每层面积2000㎡以上,分租和转租人员勿扰,有意者电话联系。电话:13777282322(钱先生)、13777296616(李先生)

厂房出租

位于三省东路15号(梅桥区块)有厂房出租,面积为4024.97㎡、735㎡、364㎡,内含5吨行车,电梯。电话:15306671509

宁海县公路运输有限公司2车队 商务公务包车(19座、29座、39座、45座、53座)
康辉国际旅行社车队 13989393993 13989331111

宁海县公路运输有限公司 商务、公务、旅游、体检包车(6座、19座、39座、50座、55座、60座)
宁海县欢乐同行旅游车队 66928888 13732136971 (微信同号)

大鱼馆连锁 订餐 找店长经理们 帮您设计口味菜
200/桌 300/桌 都可接单 小海鲜 非常实惠
不满意可以换菜投诉15867370066