

下半周就要入伏了 可出梅还要再等等 保持 阳光心态 ,让心多晒晒太阳

今天是农历六月初九,往年这个时候,出梅、入伏、高温都要安排上了。最近几天,永康却迎来了连续的雨雨雨。不仅高温迟迟不见影子,而且雨水频繁叨扰,全然没有出梅的样子。

专家提醒,在这一时节,空气湿度大、气温变化不断、衣物等容易发霉,因此这段时间重点在于防霉。

记者 吕鹏

预防食物霉变,保持好心情

连续的阴雨天气,空气闷热、潮湿。在这种环境下,食物极易发生霉变,食用后会引发急、慢性中毒。霉变产生的毒素常见的有黄曲霉毒素、青霉类毒素和镰刀菌毒素。一般清洗、烧煮等方法,无法清除霉菌毒素,即使煮熟煮透也会发生食物中毒。因此,一旦发现食物外观或味道异常,应立即停止食用,并及时丢弃。

梅雨季节,如何预防霉变?一是干燥保存。干香菇、木耳、笋干等干货一定要密封保存,防止受潮,有条件的应在容器内放置干燥剂;米、面等粮食制品,应储存在通风干燥处,可大幅降低霉菌产毒量。如蛋糕、牛奶、肉、蛋等易腐败变质的食物,就一定要及时冷藏。在低温条件下,霉菌繁殖速度会减慢。在0-4℃的冷藏条件下,肉类食品

可保存20天。

梅雨季节,潮湿的雨天也易使人情绪低落。据研究,当空气湿度大于70%时,人容易疲惫,或表现得烦躁不安、极易发怒。再加上阴雨天,人们的户外活动减少,人际交往受到限制,更容易陷入沮丧的情绪中。

如何保持阳光心态?建议是,要让心多晒晒太阳。即使不愿出门,也可以在家多做运动,刺激中枢神经使其兴奋,从而带来轻松愉快的好心情。感觉心情烦躁时,可以多和朋友亲戚聊天,缓解压力。

到了梅雨季,我们不仅要保持家里各个角落干爽,还要让我们的身心也保持干爽,防止高温潮湿给我们的身体和心理带来不好的影响。从而,让我们在梅雨季也能保持健康的状态。

本周五将入伏

实际上,入伏和真实的气温状况没多大关联。入伏和出梅不同,前者是根据古代历书制定的概念,后者才是需要用气象数据推导的科学概念。

今年7月12日,也就是本周五,我市将正式进入三伏天,今年的三伏天将近40天。

这段时间,白天还比黑夜长,地面吸收的热量仍比散发的多,近地面的温度也就一天比一天高。地面吸收的热量几乎多于散发的热量,天气也就最热了。所以,一年中最热的时候一般出现在夏至的三伏。

三伏将至,高温高湿的桑拿天将会出现,此时荷花娇艳绽放,进入最佳观赏期,饮食应清热祛暑,多吃水果和蔬菜。

90后女生 拒绝当 钢牙妹

康美诺口腔医院医生
建议隐形矫正

记者 吕鹏

咨询读者 林女士

我今年26岁了,下排牙齿不整齐,之前没有重视。长大后,想改变一下形象,但这个年纪戴牙套又略显尴尬。我想问一下,还有别的办法可以矫正牙齿吗?



解答专家:
康美诺口腔医院技术指导
浙江省口腔医院正畸博士
副主任医师丁王辉

丁王辉介绍,现在市面上流行着许多牙齿矫正方法,隐形矫正就是其中之一。其矫正器是透明的,不易被人察觉,可自行摘戴,方便清洗。关于隐形矫正,知道以下这些,在选择矫正方式时,就能做到心中有数。

Q:什么是隐形矫正?

A:随着口腔医学技术的发展及患者对正畸矫治美观要求的日益提高,牙齿矫正也由活动矫治器、唇颊侧金属固定矫治器,逐渐出现陶瓷托槽矫治及无托槽隐形矫治等多种不同托槽及矫治技术,尤其是隐形矫正,改变了以往钢牙妹的印象,在不知不觉中达成矫治目标,实现口腔功能美观健康的效果。

所谓隐形矫正,就是看不见或看着不明显的矫治方法。一种是舌侧矫治,是将托槽等粘接在牙齿的内侧,从外面完全感觉不到矫治器的存在;另一种是不粘接托槽,也就是平时说的隐形牙套,是用医用透明材料制成的可摘矫治装置,所以叫无托槽隐形矫治。

其中,无托槽隐形矫治又因为治疗难度低,操作简单,广受牙齿矫正者好评。

Q:无托槽隐形矫治有哪些优势?

A:隐形牙套最大的特点就是隐形效果好,这依托于它的材质透明,摆脱了传统的托槽与金属钢丝的束缚,而且隐形牙套显得更加轻盈、轻薄,也更加美观。

另外,相较传统金属矫治器的生硬与不适,非金属无托槽的设计,减少了与口腔的尖锐摩擦,整体式的设计能兼顾牙齿和软组织,因此人们佩戴矫治器的不适感会大大降低。

不仅如此,隐形矫治器还可以自行摘戴,并不影响饮食,而且也可以正常地刷牙和使用牙线,有利于口腔卫生的保持!

Q:无托槽隐形矫治流程是怎么样的呢?

A:首先正畸医生会给患者做一个全面的口腔检查,拍照、取模等准备工作,模型寄至隐形矫治器生产厂家,一周左右就可以生成3D模型方案,患者可以清楚地看到你的牙齿矫正完成前后的对比情况。方案确定后,医生批准生产,厂家开始生产隐形矫治器,按照设计,每一个矫治器都是独一无二的。

一般情况下,患者在安装好矫治器后就可以回家了,每两周更换一次矫治器,矫治器可自行摘取,非常方便。并且,隐形矫治的复诊时间也相对自由,可以三到六个月复诊一次,虽然整个正畸过程相对较长,这个时间依患者牙齿整齐程度而定,通常情况下为一年半至两年。

全球经济展望暨货币论坛7月13日重磅来袭 海外金融名嘴解读外汇投资问题

记者 胡凌霄

在企业发展和投资过程中,你是否遇到企业因汇率波动剧烈导致外贸订单亏损的风险?作为个人投资者,是否面临着选择投资渠道的纠结?如果你正面临这些困惑,请不要心急,奥美万盛商学院将联合永康日报、永康市电子商务促进会,邀请海外著名金融分析师、《货币时代》系列书籍作者,与你一起分享外汇知识盛宴,帮助你解决投资问题。

这是一场关于外汇投资的财经盛宴。从宏观、经济、政策与投资市场多层次引入,海外名师带你学习正确的投资知识,投资不再是知识分子的专利,人人都能为自己理财!

本次论坛特约海外著名金融分析师KINGSLEY老师发表主题演讲,从宏观、经济、政策与投资市场多层次与大家做分析,给大家普及外汇知识、分享外汇投资理念。

陈添伟,毕业于伦敦经济大学,是第12届演说中国(金麦)得主,《货币时代》系列书籍的作者。他还担任奥美万盛商学院创办人兼外汇培训师、King sAcade-

my 首席外汇培训师、马来西亚财经论坛特约金融趋势讲师、黄金头条海外特约金融趋势讲师、汇众资讯海外特约金融趋势讲师、大众书局常驻金融趋势讲师。

陈添伟常在各大高校演讲,是马来西亚大学(UM)经济系,拉曼大学(TARU)经济系,南方大学金融与经济系(FSA)常驻演讲嘉宾。多次受邀在各大高校演讲,累计超过1000场,受益学生累计超过5000人,让众多学生从课本进入真实的金融与经济,素有金融名嘴之称。

听说陈添伟讲师将来永康开讲座。市民王女士马上报了名。她说:今年,我在资深朋友的带领下开始投资外汇,也赚了好几万元。不过,我希望能学习更多的外汇知识,充实自己,更科学地理财!

看了本报微信公众号推送外汇讲座的信息后,在外贸公司上班的徐女士也准备报名。我是做外贸业务的。之前,我也参加了一些阿里巴巴、第三方组织的外汇分享会。这次有这么专业的金融老师前来分享专业知识,我很期待能学到更多关于外汇投资方面的内容。徐女士说。



海外著名金融讲师陈添伟

报名看过来

活动时间 2019年7月13日 14:30-17:00(提前半小时签到)

活动地点 浙江·永康(紫薇花园宾馆紫薇厅)

活动费用 全程公益

邀请对象 企业主、跨境贸易商、外汇市场投资者以及想要自我增值的都欢迎参与

主讲导师 著名金融分析师、《货币时代》系列书籍作者、第12届演说中国(金麦)得主

陈添伟 KINGSLEY 老师
报名热线:厉先生:13758984580/680854 周先生:15857993322/366799

