

我市举办防治碘缺乏病日及全民营养周宣讲活动 吹响呵护健康 大喇叭

本报讯(融媒记者 任昕科) 5月15日上午,为迎接全国第30个防治碘缺乏病日及第9届全民营养周,我市举办了一系列宣讲活动,吹响了保护健康 大喇叭。

据了解,我市属于环境缺碘地区,且儿童、孕妇为重点补碘人群。在市妇幼保健院,来自市疾控中心的讲师开展《孕妇碘缺乏病防治知识》专题讲座,为 准妈妈 普及缺乏碘元素的危害、碘元素对宝宝的重要性以及在孕期如何合理补碘。

孕妇胡珍珍说:这次讲座让我明白了如何通过食用合格的含碘盐以及含碘丰富的食物补碘。必要时,我们还可以遵照医嘱服用一些补碘制剂。这让我对自己和宝宝的健康感到更安心。

在农贸市场,市疾控中心联合相关部门开展 合理膳食 食养是良医 主题宣讲活动,通过健康知识有奖竞赛等方式,向来来往往的市民们普及补充碘元素以及膳食营养均衡的重要性。现场共发放宣传册1000余册,引发了市民对健康生活的关注。市疾控中心也呼吁广大市民坚持科学补碘,远离碘缺乏病,做到均衡饮食,积极防控慢性病,保护自己的健康。



工作人员为市民发放宣传资料。

防治碘缺乏病日 活动主题是 科学补碘三十年 利国利民保健康。

碘缺乏病是影响群众身体健康和人口素质的重大公共卫生问题,曾在我国大部分地区流行。通过在全国范围推行普遍食盐加碘为主的综合防治措施,我国碘缺乏病防治工作取得一些成就。然而,我国碘缺乏病防治工作仍然面临诸多挑战,需要长期坚持落实有效的防治措施。自1994年起,我国设立 防治碘缺乏病日,通过在全国广泛开展防治疾病的 社会动员 和健康教育等主题活动,有效促进碘缺乏病的防治进程。

我市曾是全省9个碘缺乏病重病区之一。多年来,在各部门的共同努力下,我市坚持以食盐加碘为主的综合防治措施,碘缺乏病防治工作取得成效,于2010年达到 实现消除碘缺乏病目标 的标准。但这并不表示我市居民以后就不需要补碘。我们只有坚持科学补碘,才能远离碘缺乏病。

在此,市疾控中心提醒广大市民:碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量元素;食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式;目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。

曾氏江蓠 这个小个子 不简单



作为一类具有重要经济和生态意义的海产大型红藻类群,江蓠科物种是提取琼胶的重要原料。近日,中国科学院海洋研究所(以下简称 中科院海洋所)在江蓠科物种多样性研究方面取得新进展,发现了一种具有特殊精子囊枝的江蓠科新物种,并命名为曾氏江蓠。这一研究成果在国际藻类学期刊《藻类学研究》发表。

物种丰富,古人早有记载

江蓠属海藻是一类海产大型红藻,在全球除两极外的其他海域广为分布,一般生活在潮间带至潮下带。

我国著名藻类学家曾呈奎在1962年出版的《中国经济海藻志》中进行详细考证,认为 江蓠 一词在《本草纲目》和一些沿海地方县志或府志均有记载。

江蓠属海藻的形态一般分为圆柱状、扁压型和叶状3种,我国江蓠属海藻绝大多数呈圆柱状。它们一般依靠藻体基部盘状固着器固着生活。据统计分析,其固着基质多种多样,有岩石、珊瑚石、小砾石等;其栖息地类型既有岩礁,也有泥滩和沙地。

摸清家底

是产业发展的根基和源头

受到历史条件的限制,我国古代典籍对江蓠属海藻的称谓不尽相同,存在同物异名或异物同名的现象。

为此,中科院海洋所夏邦美研究员在曾呈奎的带领下,开始江蓠属海藻的系统分类学研究。1999年,夏邦美主编出版了我国第一部《中国海藻志》,其中收录29个江蓠属物种,基本摸清我国江蓠属海藻资源家底信息。随着研究的进展,绳江蓠、异枝江蓠和龙须菜被移至拟江蓠属(龙须菜属)。目前,我国沿岸报道江蓠属/拟江蓠属海藻30余种。

江蓠属/拟江蓠属海藻是一类重要经济海藻,其中有不少是人们耳熟能详的物种,如龙须菜、细基江蓠,可食用,可作为鲍鱼等海珍品的饵料,也是琼胶工业的重要原料。

个子小 还具有

特化的精子囊小枝

为进一步评估我国江蓠科物种多样性及其资源分布,中科院海洋所科研人员于2013年至2022年,在我国沿海采集了200余号江蓠标本,扩增出350余条基因序列,由此构建了我国江蓠科物种DNA序列数据集。科研人员还在海南岛发现了江蓠属1个新物种,正式命名为曾氏江蓠,以纪念曾呈奎先生对海洋藻类多样性研究作出的卓越贡献。

据了解,曾氏江蓠栖息在热带海域潮下带珊瑚石或潮间带石珊瑚石上,是江蓠属体型较小的物种,藻体平均株高仅1.7厘米。与其他江蓠属物种明显不同的是,该物种发育有特殊的精子囊群,即精子囊群集中分布在特化的精子囊小枝上。该物种的发现,进一步表明了江蓠类群雄性繁殖结构进化的复杂性,为江蓠类群的系统发育提供了新的证据。

(市科协供稿)

延伸阅读

2023年5月15日是全国第30个

学会正确享乐 实现自我价值

市三院医生为你支招工作之余如何更好休息

俗话说,只学习不玩耍,聪明孩子也变傻。我们上班时努力工作,下班时就需要通过休息享乐来恢复精力,第二天才有更充沛的精力来应对工作。更重要的是,我们需要享乐休息来保持身心健康,获得幸福感。

有心理学家提出了 享乐能力,其内涵包括两个方面:一方面是不会被侵入性想法打扰,比如不会在享受美好时光时去思考工作职责;另一方面是能够成功地享乐,比如经常做我想做的事和喜欢的事。

你可以试着反思一下:是不是忙于工作而很久没有好好休息了?

积极心理学认为,人们主要有两种获得幸福感的途径,一种是努力实现自我,另一种就是享受即时的快乐。有的人只喜欢享受即时的快乐,觉得工作就是压抑自己,完全不在意未来怎样,这显然不合适。也有一些

人觉得只有努力实现自我,才能获得幸福,一时的快乐没有任何意义。其实,这样的想法也不可取。研究发现,同时走两条路的人幸福感最高。

工作之余,我们如何享乐休息呢?现代意义上的休息,不仅是消除身体疲劳,还有情绪、工作、社交压力以及思维的清理。道尔顿·史密斯医生列举了七个方面的休息方式。

- 1.身体休息:包括最基础、被动的睡觉,如夜间睡眠和午间小憩,还有主动的休息,如做瑜伽等。
- 2.心理休息:白天安排一些放空头脑的短暂休息,比如泡一杯茶等。入睡困难的人可在床边放纸笔,如果总有想法冒出来导致睡不着,就记下来,去看看这些事是否值得为之失眠。
- 3.感官休息:有意识地隔绝外界的刺激,比如睡前半小时关掉手机。
- 4.创造性休息:去欣赏大自然,让

灵感和创造力得到恢复,比如参加户外活动等。

5.情绪休息:找机会自由地表达自己的真实感受,而不是取悦他人。

6.社交休息:和能让自己觉得自在、积极的以及支持自己的人在一起,享受和他们的积极互动。

7.精神休息:恢复自己的归属感、接纳感和目标感,可以通过冥想等方法实现,也可以找心理咨询师聊聊。

希望以上七个方面的休息方式能给你一些启发。学会休息和享乐,既能拥有即时快乐,也能实现自我价值。

通讯员 魏锦璐

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通

工厂企业应该如何预防火灾

工厂企业要严格落实消防安全责任,明确消防安全责任人和消防安全职责,加强值班巡查,及时消除火灾隐患。工厂内的醒目位置要张贴消防安全警示标牌。

定期维护保养消防设施、器材和消防安全标志。严禁损坏、挪用、埋压、圈占、遮挡消防设施、器材。

严禁占用、堵塞或封闭安全出口、疏散通道和消防车通道。严禁设置妨碍消防车通行和火灾扑救的障碍物。严禁遮挡安全疏散指示标志。

工厂企业杜绝违章操作。严禁违

规用火、用油、用电、用气。严禁在具有火灾危险的场所使用明火。严禁在施工现场违章使用明火作业或取暖。

电气线路应满足用电设备的负荷要求,严禁私拉乱接临时电线。电气线路的铺设应有金属管或阻燃型PVC管保护,并安装漏电保护开关。

厂区内可燃杂物及时清理,易燃物品要按照标准分类放,严禁厂区内存在从业人员住宿与生产、经营储存为一体的场所。

员工上岗前必须进行消防安全培训,具有火灾危险性的特殊工种、重点

岗位员工必须进行消防安全专业培训并持证上岗。

组织制定符合本单位实际的灭火和应急疏散预案,并且至少每半年要组织员工进行一次逃生自救和扑救初期火灾的演练。

(市应急管理局供稿)

应急安全科普
安全举报电话:
13588606110、676110
永康市应急管理局
永康应急微信公众号