

夏季 注意这些精神疾病

夏季是仅次于春季的精神疾病高发季节,高温潮湿的气候让不少精神疾病患者异常敏感。

夏季这些精神疾病高发

抑郁症。夏季是抑郁症复发的集中期,也是高发期。高温会让人出现食欲不振、失眠、焦虑等情况,严重时还会打破作息规律,造成生物钟紊乱。这些因素汇集到一起,心理承受能力较弱的人可能就会患上抑郁症。

焦虑症。焦虑症和抑郁症号称精神界的双胞胎。因为高温,人的情绪会有些烦躁,如果再加上压力,很容易让人陷入焦虑的状态。

失眠症。夏季容易出现白天犯困、晚上睡不着的情况,时间一长,就会出现失眠。而长时间处于失眠状

态,极易引发失眠症。另外,长期入睡困难、睡眠质量低下、睡眠时间明显减少都属于失眠症的表现。

神经衰弱。它是一种长期处于紧张、压力大等负面情绪和极度疲劳引起的大脑高级神经系统失调的疾病。具体表现为:头痛、头晕、烦躁、易兴奋又易疲劳、夜间入睡难、精神萎靡、注意力难以集中、记忆力衰退、情绪激动等。而这些症状在夏季更易出现。

夏季如何应对精神疾病高发

饮食健康。合理搭配饮食,增加绿豆汤、西瓜等清凉食物,可有效防止中暑和心理不适。

适度休息。充足和高质量的睡眠加上适当休息和放松有助于缓解心理压力,减少精神疾病的产生。

适度锻炼。适度锻炼可以增强身体免疫系统和承受疲劳的能力,同时可以缓解心理压力,增加身体舒适感。

保持良好情绪。积极做一些有益于身心的事情,如读书、旅游、社交等。同时,保持乐观、平和、愉快的心情,可有效预防心理疾病。

做好健康管理。夏季病症容易反复,因此需要加强个人健康管理,注意保持清洁、通风的环境,避免因病导致的身心问题和疾病。

此外,如果你有身体或心理上的不适,应马上就医,以便得到及时诊治。

通讯员 杨高

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

我与校长合个影

日前,岩后小学开展了我与校长合个影活动。

据悉,该活动以一周一个主题而展开。每个班表现最佳的同学,可以与校长合影,还能与校长一起阅读等。截至目前,该校校长已与近百名学生合影。

通讯员 孔梦优 摄



第三届中国·浙产名药暨食药同源健康产业发展大会召开

本报讯(融媒见习记者 胡轩) 6月24日,第三届中国·浙产名药暨食药同源健康产业发展大会召开。本次大会以“浙产名药 扶正固本 食药同源 健康中国”为主题,由中国中药协会主办,浙江省中医药大健康联合体、武义县人民政府承办,浙江省抗癌协会、浙江寿仙谷医药股份有限公司(以下简称“寿仙谷”)等协办。

大会举行了科研院校与企业产学研合作签约仪式,同时发布《芝含灵瑞》《中华本草 灵芝》等新书。

据悉,寿仙谷作为浙江域内龙头企业,将继续在产品研发上发力,与吉林农业大学、中国药科大学、浙江省农业科学院食品科学研究所签署战略合作协议,加速相关科技成果转化,更好地发挥以灵芝为代表的“浙产名药”对民众健康的

价值,助力“健康中国”战略实施。

现场,300余位来自全国各地的中医药和食品领域专家、学者以及产业代表,就如何进一步充分发挥“浙产名药”特色优势、产学研共促浙江中医药产业高质量发展、食药同源健康产业的发展与未来、食药同源助力乡村振兴、“浙产名药”灵芝与铁皮石斛的开发与应用等话题进行探讨交流。

@企业主要负责人 请抓好安全生产这些事

组织本企业开展重大事故隐患排查整治

1.企业主要负责人要学习研究本行业领域重大事故隐患判定标准或重点检查事项,组织研究部署开展对标对表自查自改,建立企业重大事故隐患台账清单,实行闭环管理。

2.能立即整改的,迅速整改;需要一定时间整改的,明确责任人、措施、资金、期限和应急预案,并按分级属地原则向负有安全监管职责的有关部门报告。

3.及时吸取专项行动期间国内外发生的典型事故教训,迅速组织排查整治本企业同类事故隐患。

4.专项行动期间,主要负责人每季度要带队至少开展1次重大事故隐患排查整治(高危行业领域企业每月至少1次)。

落实全员安全生产岗位责任 发挥管理团队和专家作用

1.企业主要负责人要建立健全全员安全生产岗位责任制,明确从主要负责

人到一线从业人员(包括劳务派遣人员、实习生等)的安全生产岗位责任。

2.突出管理团队安全责任落实,组织制定企业各分管负责人安全生产职责清单和本次专项行动工作清单。

3.根据需要,聘请行业领域安全生产专家强化技术指导,精准查找、科学治理重大事故隐患,提高隐患排查和整改质量。

组织对动火等危险作业开展排查整治

1.深刻吸取近期违规动火引发的重特大事故教训,组织开展1次全员安全警示教育。

2.严格履行电气焊等动火作业审批手续,督促作业人员严格遵守消防安全操作流程,明确现场监护人员,严格落实消防安全措施检查和作业过程监督。

3.组织对电气焊设备进行全面安全检查,严禁带病作业,不得使用淘汰或危及安全的电气焊设备。

4.组织对动火等危险作业人员以及易产生重大事故隐患的其他关键岗位人员进行1次全面排查,严禁聘用

和招请未经安全培训合格、未取得相关证书的人员在特种作业岗位上作业,明确“谁招请无证人员,谁负责任”的管理制度。

组织对外包外租等生产经营活动开展排查整治

企业主要负责人针对本企业生产经营项目和场所外包外租(包括委托、合作等类似方式)情况组织开展1次全面排查。

组织开展事故应急救援演练活动

企业主要负责人要根据本行业领域事故特点,至少组织开展1次事故应急救援预案演练(高危行业领域企业每半年至少演练1次)。

(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

炎炎夏日 蜱虫叮咬 这样做

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目



夏天到了,随着气温逐渐升高,许多人会选择远离城市喧嚣去郊外避暑,感受大自然的凉爽。需要注意的是,在浅山丘陵的草丛中,或者是郁郁葱葱的树林里,可能潜伏着蜱虫,市民要做好预防。

蜱虫,俗称狗爬子、草爬子、狗豆子,是蜱目蜱总科中吸血性、寄生性节肢动物的统称,全世界已发现约800余种,分为硬蜱、软蜱和纳蜱3个科,我国有硬蜱和软蜱2科共100余种。蜱虫能传播40余种人兽共患病,其危害仅次于蚊虫。虫体椭圆形,未吸血时腹背扁平,背面稍隆起,成虫体长2mm至10mm,饱血后胀大如赤豆或蓖麻籽状,可达20mm至30mm。平时匍匐在森林、山区或公园的草尖、树尖或灌木丛之上,一旦人或动物经过时接触到它,便会被它的前肢牢牢勾住,从而爬到宿主身上进行叮咬、吸血。

蜱虫叮咬会让人感到不安、疼痛,并引起局部损伤和皮炎,某些种类的雌蜱(如长角血蜱等)唾液腺可分泌一种神经毒素,引起急性上行性的肌萎缩性麻痹,如果作用于与呼吸有关的神经上较长时间,可使人呼吸受到抑制、窒息而死。

蜱虫是排名第二的疾病传播媒介,能携带83种病毒、14种细菌、17种回归热螺旋体、32种原虫以及多种立克次体等病原体。其传播的人兽共患疾病包括斑点热、莱姆病、森林脑炎、出血热、Q热、回归热、野兔热、鼠疫、布病和巴贝斯虫病等。目前已知的传播途径有两种方式:通过蜱虫叮咬传播。蜱虫叮咬携带病原体的宿主动物后,其自身或其后代再叮咬人时,病原体便可随之进入人体引起发病;通过接触传播。直接接触危重病人或带菌动物的血液等体液,也有可能导致传播。

预防蜱虫叮咬和蜱传疾病,首先是做好个人防护。市民去公园或野外踏青,要穿长袖衣衫,不要穿凉鞋,扎紧腰带、袖口、裤腿,避免在草地、森林中长时间坐卧,裸露皮肤表面涂抹含避蚊胺(不建议2岁以下婴幼儿使用)的趋避剂可预防蜱虫叮咬;其次是要做好自身检查,从野外回来尽快洗澡检查,并特别注意自己的头皮、耳后、颈部、腋窝、腘部等这些有皮肤褶皱的地方,是否有蜱虫叮咬,因为蜱虫的唾液里的一些成分有麻醉作用,可以让人感觉不到疼痛,如果携带宠物的话,切记同样检查宠物身上是否有蜱虫附着。

另外,市民可对居家周围环境进行预防性处理,喷洒合适的卫生杀虫剂,使用前应认真阅读说明书,按照使用说明施放药物;同时住房要通风干燥,堵塞墙洞和缝隙,畜棚禽舍要打扫干净或用药物喷洒,以消灭蜱虫的孳生场所。

(市科协供稿)