

励志教育专家走进永康二中

调动学习热情 营造备考氛围

为调动高三学生的学习热情 ,鼓舞迎战首考的士气 ,营造积极进取的备考氛围 ,日前 ,永康二中举行高三励志演讲暨首考冲刺百日誓师大会。

现场 ,全国著名励志教育专家新安龙为高三年级学生作高考首考动员励志演讲。他从 正确的认知、清晰的目标、大量的行动、辛苦坚持 四个

维度 ,以大量真实感人的事例和自己考军校的奋斗史 ,告诉高三学生想要获得成功需要坚持不懈努力。一个个生动感人的事例切中肯綮 ,直击心灵 ,让学生们从内心感受到应该超越平凡、成就卓越人生。高考是比知识、比能力、比心理、比信心、比体力的一场综合考试。知识改变命运 ,理想改变

态度 ,不要轻言放弃。新安龙说。

随后 ,全体高三学生在签名带上郑重写下自己的名字。学生们的自信和从容 ,更是一种对未来的坚定。

本次大会点燃了学生们的斗志 ,激发了信心 ,相信百日后 ,该校高三学生定会收获首考战果 ,奏响凯歌。

通讯员 朱叶群

危化品储存仓库

安全管理六必须

危险化学品有毒有害、易燃易爆 ,若存储不当易发生安全事故。危化品储存场所应根据储存危化品的特性 ,配备防雷、防静电、防水、通风、防爆、监测报警等设施 ,做好安全管理工作。

防爆设施

储存易燃易爆危化品的仓库内电气设备、输电线路和装卸搬运机械工具应采用符合要求的防爆型。电气线路使用金属管配线时 ,金属管和接线盒等螺纹旋合连接应紧固牢靠 ,布线弯曲难度较大的场所可以使用防爆挠性软管连接。

防雷防静电设施

储存易燃易爆危化品的仓库入口处外侧 ,应设置接地的人体静电释放装置。仓库排风扇、金属货架等应设有导除静电的接地装置。防雷防静电装置应完好并定期检测合格。

监测报警设施

库内产生可燃气体、有毒气体的场所应设置可燃气体和有毒气体探测器 ,并将报警信号发送至有人值守的控制室进行显示报警。气体报警装置应委托有资质的机构定期进行检定或校准。

通风设施

易燃液体、易燃气体仓库应设置应急强制排风系统 ,安装防爆排风扇。排风管应采用金属管道 ,并应直接通向室外安全地点。

防溢散设施

甲、乙、丙类液体仓库应设置防止液体流散的设施 ,储存遇湿会燃烧爆炸的物品时应采取防止水浸渍的措施。

消防设施

危化品仓库应当配备符合标准要求的灭火器材 ,不应遮挡消火栓、自动喷淋系统以及排烟口 ,应保证消防通道畅通。

为了你我安全 ,请严格按照标准储存危化品 ,加强日常管理。

(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

如何健康喝咖啡？对于健康人群来说 ,正常喝咖啡并不会导致缺铁和贫血。所以 ,咖啡还是可以喝的 ,最好每天不超过4杯。不过 ,对于缺铁性贫血的人群来说 ,建议尽量不要在吃饭的同时喝咖啡 ,推荐饭后1小时后再喝。另外 ,如果喝咖啡 ,平时可以多吃瘦肉、新鲜水果和蔬菜 ,也可适当服用铁剂和维生素C补充剂 ,保证自己能摄入足够的铁。

(来源 科普中国)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目

象珠小学开展法治教育讲座

用法律维护自身合法权益

10月8日 ,象珠小学举办了一场题为《预防性侵害法律主题教育》和《预防和减少未成年人犯罪》为主题的法治教育讲座 ,由浙江雷欧律师事务所律师颜亦羚主讲。

讲座现场 ,颜亦羚引导学生们正确认识性侵害。性侵害是指违背他人意愿 ,对他人实施与性有关的行为。未成年人和缺乏法律意识者、性

教育缺乏者、思想落后者、纵容罪犯者是容易受侵害的高危人群。通过讲座 ,学生们明白了自己的权益和保护自己的方法。除了性侵害 ,讲座还着重强调了预防和减少未成年人犯罪的重要性。

最后 ,颜亦羚提醒未成年人应该在日常生活和学习中 ,从小养成良好习惯 ,自觉抵制违法犯罪行为的引诱 ,

用法律维护自身合法权益。如果自己正在或已经受到非法侵害 ,应该采取正确的途径解决 ,及时向学校、家长或其他监护人报告(求助) ,由家长、老师或学校出面制止不法侵害 ,也可以向公安机关和政府主管部门报告。学生们要以避免违法犯罪行为侵害为自己的首要任务。

通讯员 胡梦偲

寒露后应注意的情绪变化

10月8日是二十四节气中的寒露。寒露之后 ,露水增多 ,气温降低。寒露到来 ,气候由热转寒 ,万物随着寒气增长 ,逐渐萧落。此时 ,阴阳之气开始转变 ,阳气渐退 ,阴气渐生。

寒露时节 ,很多人会有心情烦躁的情况产生 ,影响健康。所以 ,我们要留意情绪变化 ,特别是抑郁情绪。

寒露时节 ,为何会心情烦躁呢？这主要是由于气候渐冷 ,再加上日照减少 ,且有风起叶落的场景 ,时常在一些人心中引起凄凉之感 ,从而出现情绪不稳的情况。

那么 ,我们该如何防范这种节气

导致的不良情绪呢？

- 我们应该注意加强日照和光照。坚持每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线 ,同时当阴雨天或早晚无阳光时 ,应尽量打开家中或办公室内的全部照明装置 ,让屋内敞亮。人在这种光线充足的环境下活动 ,可调动情绪 ,增强兴奋性 ,从而消除抑郁情绪。
- 对于想要调养精神的人来说 ,平时饮食一定要选择比较鲜艳的食物。比如 ,可以适当多吃南瓜、西红柿、黄瓜等 ,这样能让自己的心情变好。
- 平时如果精神压力较大 ,一定要

及时释放自己的压力。比如说 ,可以经常去外面走动 ,或者和他人诉说自己的精神压力 ,这样能够有效地帮助自己 ,不会出现心理疾病。

4.如果心理郁结实在无法排遣 ,不妨去看看心理医生 ,听听专业指导 ,对健康有好处。

通讯员 周育闻

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

咖啡因影响铁吸收 ,女性还能愉快地喝咖啡吗？

最近几年 ,越来越多的人喜欢喝咖啡。行业报告显示 ,2021年中国的咖啡消费者达到3.5亿人。但是 ,最近一个网络热搜却让很多喝咖啡的女性心生疑虑——你贫血的原因可能跟咖啡有关。评论里有网友讲了自己的经历——体检报告显示血红蛋白只有91 ,最近半年真的几乎每天一杯咖啡——女生千万要少喝咖啡——大夫说贫血 ,不能喝咖啡和茶了。

那么 ,喝咖啡真的会影响铁的吸收 ,从而导致贫血吗？近日 ,中国科学技术协会在其官方账号“科普中国”发文 ,对喝咖啡是否会影响铁的吸收导致贫血等问题从专业的角度进行了分析和解答。答案是 :会 ,但不用过于担心。

原因一 ,咖啡只影响非血红素铁的吸收 ,但对血红素铁的吸收并没有影响。

铁的来源可以分成两类 :血红素铁

和非血红素铁。血红素铁只存在于动物性食物当中 ,比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。非血红素铁主要来源于植物性食物中 ,比如菠菜、豆类等。

虽然非血红素铁和血红素铁都可以为我们补充铁元素 ,但是效果相差较大。能够被人体较好吸收利用的是血红素铁 ,也就是动物性食物来源的铁。非血红素铁的吸收率很低 ,比较难被人体吸收利用。

咖啡中的多酚、咖啡因、植酸等植物成分在给咖啡带来美妙滋味的时候 ,也会跟铁结合 ,抢夺铁离子的位置 ,降低铁吸收率 ,从而影响非血红素铁的吸收。

一项研究发现 ,一边吃汉堡一边喝咖啡 ,一杯咖啡会将汉堡餐中的非血红素铁吸收降低39%。但好消息是 ,我们饮食中的铁有很多来源 ,咖啡因摄入对人体总体的铁吸收并没有很大影响。事实上 ,咖啡对一顿饭中铁的影响只有

6%左右。

原因二 ,对铁吸收的影响跟你什么时候喝咖啡有关。

因为咖啡只会在你摄入铁元素的时候阻碍一部分铁吸收 ,并不会让体内的铁流失。有研究发现 ,饭前一小时喝咖啡就对铁的吸收没有影响。

经常喝咖啡会导致贫血吗？实际上 ,英国、韩国、法国均有研究发现 ,喝咖啡或茶所摄入的咖啡因并不会导致健康人群缺铁和贫血。

2021年中国人均咖啡消费量仅9杯/年 ,远低于美国、日本等国家(美国约为340杯/年、日本约为293杯/年)。美国、日本的人均摄入量远远高于我国 ,但贫血率却比我们低。

总的来说 ,只要你平时的饮食中能保证获得足够多的铁 ,比如多吃瘦肉 ,将果蔬和咖啡分开吃(果蔬中的维生素C能促进铁的吸收) ,就不用担心喝咖啡会贫血。