

# 热浪滚滚，注意防病

## 高温天气

我市将持续至13日

昨日下午，烟台市气象局发布最新天气预报：预计11日夜间到12日白天，我市大部分地区仍有雷雨或阵雨，伴有7~9级雷雨大风，局部有短时强降雨或小冰雹。

我市从9日开始连续出现高温天气，烟台市气象台继续发布高温黄色预警，预计今天白天我市大部地区最高气温35℃左右；13日，莱州、招远、龙口、蓬莱等地最高气温35℃左右，其它区市32℃左右。中考期间，13日我市天气晴热；14~15日有雷雨或阵雨，同时气温有所下降。

## 端午期间

市120救治中暑患者10人

端午假期期间，随着旅游旺季、探亲访友等外出活动的增加，院前急救量较日常急救量呈小幅上升。据市120急救指挥中心统计，节日期间，共受理120急救电话6857个，调度派诊1525次，救治急症伤病员1397人。

从病种分布看，在已经明确诊断的疾病中，以交通事故、摔伤等为主的各类外伤病人共568人，占总数的41%，居各病种首位。

居于二、三位的是脑血管疾病和心血管疾病，分别急救259人和131人，发病较平时略有上升，以中老年人为主，多为慢性病急性发作，可能与端午期间昼夜温差大、节日期间劳累、生活不规律等有关。

其中值得关注的是，节日期间救治中暑患者10人，其中九成以上为中老年人，年龄最大的患者84岁，中暑时间多集中在上午10时至下午2时，且发生地点均为室外。6月9日12时许，家住福山区郊的朱大爷上山劳作多时，回家后出现头晕、呕吐、不能活动等症状，家人立即拨打120求助，市120急救指挥中心立即调派附近医院的救护车前往现场，急救人员到达后给予吸氧和输液等急救措施，并立即转往医院进一步治疗。后经医生诊断患者为中暑。

## 气温走高

足量饮水至关重要

随着气温日渐走高，稍微一运动便会产生大汗淋漓，此时如何科学补水的问题备受关注。市疾控中心专家提示市民，高温时节由于喝水不足导致脱水或者中暑时有发生，运动后更易出现上述情况，市民在运动后应学会科学补水。

那么，如何补充流失的水分，喝什么，喝多少，怎么喝？专家表示，大量的研究和实践已经证实，科学补水应该遵循预防性补充和少量多次补充的原则，积极主动的补水。运动前10~20分钟补水或饮料

300~500ml，每次100~200ml，分2~4次饮入。在运动中可以每隔15~20分钟补充120~240ml，每小时补充量不宜超过800ml。运动后补液量的多少可以根据体重的丢失量确定，一般是运动前后的体重差的150%，如运动前后体重相差1kg，那么补充水量应该为1.5kg，即1500ml，但切忌暴饮。

此外，运动饮料含有的电解质和糖，是运动补液的最佳选择。运动前最好补充含有一定糖量和电解质的运动饮料，每次100~200ml，分2~4次饮入。运动中如果每次运动时间不超过60分钟，补充纯净水即可，如果长于60分钟，则应该补充含电解质和糖的运动饮料。运动后喝的饮料含有6%~8%的糖，钠盐的含量可以达到30~40mmol/L，这有助于促进血浆容量的迅速恢复和组织细胞的快速恢复。

YMG全媒体记者 秦菲 张萍

# 提素养 促健康

芝罘区疾控中心开展全民健康素养宣传月活动

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 摄影报道)近日，芝罘区疾控中心联合黄务社区卫生服务中心走进芝罘区鲁峰小学开展首个全民健康素养宣传月活动，60余名师生参加了本次活动。

2024年6月是全国首个全民健康素养宣传月，活动主题为“提素养 促健康”。此次活动通过现场授课和知识问答相结合的方式进行，有效提升了鲁峰小学师生的健康理念，增强了对新版健康素养66条相关知识的了解，同时在校园里营造了“普及健康知识 提升健康素养”的良好氛围，受到了老师和同学们的一致欢迎。



# 看不清不等于近视

专家教你判断近视，支招预防近视

本报讯(YMG全媒体记者 张萍)近年来戴眼镜的小朋友越来越多，近视呈现出低龄高发的趋势，不少人会觉得看不清就是近视，需要去配眼镜，这种认知是错误的。为了帮助孩子预防近视，烟台疾控学校卫生专家详细讲解了判断孩子近视的标准以及近视预防措施。

## 散瞳验光

是诊断近视的金标准

视力不良，又称视力低下，指根据《标准对数视力表》检查远视力，6岁以上儿童青少年裸眼视力低于5.0。其中，视力4.9为轻度视力不良，4.6≤视力≤4.8为中度视力不良，视力≤4.5为重度视力不良。儿童青少年视力不良的原因多见于近视、远视、散光等屈光不正以及其他眼病，如弱视、斜视等。筛查性近视，则是根据《儿童青少年近视筛查规范》，当6岁以上儿童青少年裸

眼远视力<5.0时，通过非睫状肌麻痹下(不滴入阿托品进行散瞳)电脑验光，等效球镜(SE)<-0.50D判定为筛查性近视。

睫状肌麻痹验光即通常所说的散瞳验光，是国际公认的诊断近视的金标准。建议12岁以下，尤其是初次验光，或有远视、斜视、弱视和较大散光的儿童一定要进行睫状肌麻痹验光，确诊近视需要配镜的儿童需要定期复查验光。根据散瞳后验光仪测定的等效球镜(SE)度数判断近视度数。

也就是说看不清楚，只能说明是视力不良，而不是近视；确诊近视必须根据散瞳验光结果。当然，电脑验光只是医学验光的其中一项检查，其数值不能作为最终的验光结果。受检者的眼部健康情况、疲劳情况、检查环境都可能会影响到电脑验光的结果，让数值产生波动。儿童青少年的眼部调节力强，更是不能直接使用未经过散瞳的电脑验光作为判断屈光度的依据。

在进行电脑验光后，需要再进一步进行眼轴测量、综合验光及双眼视功能检查后，由视光师根据其就诊者自身用眼实际需求出具配镜处方。

## 预防近视

需从四方面入手

为提高人民群众爱眼护眼意识，减少中小学生近视发生，烟台市疾控中心学校卫生专家建议，多参加户外活动、增加户外活动时间。每天在户外阳光下活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。户外活动的关键是“户外”，而不是活动内容、方式和强度等。即使是阴天，户外活动也具有视力保护效果。同时，学习阅读姿势要正确，学习阅读时，要保持合理的用眼距离，建议大于30~40厘米用眼，相对越远对眼睛越好。书写姿势建议做到“一尺一拳一寸”，即眼与书本的距离要保持一尺以

上，身体与课桌之间保持一个拳头的距离，握笔时手指尖和笔尖要保持一寸的距离。近距离用眼要劳逸结合，建议阅读等近距离用眼20分钟，向20英尺外(约6米)，抬头远眺至少20秒。

此外，在有条件的情况下，建议合理使用电子产品。应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品，并尽量远距离观看，建议的优先顺序依次为投影仪、电视、电脑、平板电脑，最后为手机。中小学生非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30~40分钟后，应远眺放松10分钟。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。尤其要注意的是，充足睡眠不熬夜，睡眠对近视发生发展也存在一定影响，正常的昼夜节律对人类的眼睛发育有着重要作用，建议小学生每天睡眠不低于10小时，初中生睡眠不低于9小时，高中生睡眠不低于8小时。

# 帮你守住钱袋子

平安人寿烟台中支开展防范非法集资宣传月活动

本报讯 随着全社会对防范非法集资工作的关注和投入，老百姓对非法集资行为已经有了一定认识，但犯罪分子的诈骗手段和花招伎俩仍层出不穷，防范非法集资宣传教育是一项长期而持久的工作。为强化宣传教育效果，提升群众防范意识与能力，平安人寿烟台中支深入落实防范非法集资宣传相关要求，在日常防范的基础上，于6月起面向社会公众和老年群体，组织开展以“守住钱袋子·护好幸福家”为主题的防范非法集资集中宣传月活动。

平安人寿烟台市龙口支公司组织成立宣传小组，走进龙口林苑社区，通过摆放展台、悬挂横幅、发放折页等方式，向过往群众特别是老年人讲解防范非法集资知识，以实现防范反诈的有效渗透。针对路过的年轻人，工作人员特别提醒他们保管好个人证件和银行卡，避免轻易借给他人，并到正规金融机构办理业务。此外，他们还建议不要轻信他人高利、返现和代理退保的诱惑，避免无意中进行金融犯罪活动。

活动期间，平安人寿烟台中支还通过网点柜面线下宣传、公众号线上案例讲解、员工主题专刊教育、知识学习考试等方式，推动线上宣导与线下宣传相结合，全方位、多角度向员工、代理人、社会公众、客户宣传非法集资活动的风险特征和危害，提升社会公众防范非法集资等非法金融活动的意识和能力，厚植全民防非、主动拒非的良好社会氛围。

(刘洁 王晶)



与线下宣传相结合，全方位、多角度向员工、代理人、社会公众、客户宣传非法集资活动的风险特征和危害，提升社会公众防范非法集资等非法金融活动的意识和能力，厚植全民防非、主动拒非的良好社会氛围。

(刘洁 王晶)



本报讯 为贯彻国家“健康中国”和“加快建设金融强国”战略，助力人民健康水平提高，做好“科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融”五篇大文章，积极应对人口老龄化问题，日前，平安人寿烟台中支联合中国平安集团旗下高品质康养品牌平安臻颐年，在龙口南山

# 构建康养新风尚

平安人寿烟台中支举办高尔夫VIP客户邀请赛

烟台市卫生健康委开展妇幼健康工作督导调研

## 提高思想认识 建立工作专班

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 通讯员 王静 王文经)近日，烟台市卫生健康委党组成员、三级调研员金玲等一行3人先后到蓬莱区、龙口市督导调研消除艾梅乙母婴传播、妇幼保健机构建设等工作。调研组实地查看了蓬莱区妇幼保健院整体运行和龙口市妇幼保健院新院区建设进展，并召开座谈会听取蓬莱区和龙口市相关工作汇报。

结合目前正在举行的市级消除艾梅乙母婴传播第二轮督导检查，金玲对蓬莱区中医医院和龙口南山养生谷肿瘤医院进行了现场督导，她指出，消除艾梅乙母婴传播是近期全市妇幼健康重点工作，时间紧、任务重，各区市卫健部门、医疗机构要提高思想认识，强化第一责任人意识，认真履行职责，全力以赴做好认证工作。区市层面，要建立工作专班，并将评估任务细化分解到专班成员。机构层面，要明确牵头科室，发动全院全员参与，将评估任务细化分解到岗到人。妇幼保健机构、助产机构、疾控机构以及基层医疗卫生机构、民营医院及相关医疗服务机构应当全部纳入消除评估体系。要确保消除认证准备佐证材料质量，实事求是，档案化管理，每条评估细则都要有专人负责；对第二轮督导检查中发现的问题，要立行立改并组织回头看，确保高标准做好国家及省消除艾梅乙母婴传播评估准备。

## 市疾控中心发布迎考小贴士—— 健康备考要牢记

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 通讯员 王朝霞 曾颖雪)6月13日，全市初中毕业生将迎来中考，为了让考生们保持身体和心理健康，烟台市疾病预防控制中心学校卫生专家为广大考生和家长们准备了迎考小贴士，提醒考生注意个人防护，合理饮食。

养成良好的个人卫生习惯，在乘坐交通工具时要做好个人防护，考前应避免或减少出入医院、商场、农贸市场等人员密集的场所，并做好住所、学习场所的通风换气。天气炎热，考生最好穿着棉、麻质的衣服，以休闲舒适风格为宜，利于舒缓情绪，不会产生燥热感。考前将需要穿的衣服单独放置，以免考试当天早上因找衣服而耽误时间。

在考前的冲刺阶段，考生们的用脑强度要比平时大。因此，在考前尤其要注意膳食均衡，清淡饮食。家长给孩子准备食物的时候要注意不要尝试一些没有吃过的食物，不要贸然打乱孩子原有的饮食习惯。还有一点要特别注意，考前和考试期间尽量不在外就餐，不吃剩菜剩饭、不喝冰水和冰饮料，加强餐具的消毒。

备考期间，由于生活和学习节奏较快，考生大脑活动处于高度紧张状态，除了在饮食方面调节以外，还要保障孩子有足够的休息时间，从家庭上给孩子营造一个健康、安全的环境和支持。

考试期间，家离考场较远的考生，家长要事先安排好考试期间的午休地点。考试期间在考点周边酒店居住，可以免去考生路途奔波的辛苦，节约时间，但并不是每个考生都适合这种“临时移居”，有些可能适得其反。有的考生本来情绪就有点紧张，加上突然到一个陌生的地方居住，可能会因环境不适应而难以入睡，影响休息。建议家长根据考生的具体情况作出选择，不要盲目效仿、跟风。往返考点如果乘坐公共交通工具，需要全程佩戴口罩，并且保证安全的社交距离。自己开车送考的家长需提前检查车辆确保车况良好，行驶途中应注意考点周边的绕行标志，提前做好绕行准备。

牟平区启动慢性病社会因素调查工作

## 掌握居民 身体状况

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 李东洪)近日，牟平区疾控中心为积极响应牟平区省级慢病示范区复审工作的号召，召开社会因素调查工作启动培训会议，旨在通过系统的数据收集和分析，为慢病防控工作提供科学依据。

会上，牟平区卫生健康局党组成员、牟平区疾控中心主任姜杰介绍，通过调查将全面了解牟平区居民慢性病行为和生活方式现状，以及主要慢性病的患病、知晓、治疗和控制情况，为制定更科学、精准的防控策略提供支持。

牟平区疾控中心慢病科主任医师李兴龙现场解读《牟平区2024年慢病危险因素监测工作实施方案》，并详细说明了调查目的、内容、方法、时间表和预期成果。当天，与会人员学习了“慢病示范区社会因素调查”APP的操作，并通过模拟演练掌握了基本功能，解决了潜在问题，为调查工作奠定了坚实基础。

间的沟通交流，活动还安排了颁奖晚宴，评选了最远距离、净杆和总杆等奖项，搭建了品质交流的广阔平台。

平安人寿烟台中支总经理于建彬在致辞中表示，平安人寿致力于为客户带来“省心省时又省钱”的优质服务体验，以寿险产品为基础，融合集团多平台优势，通过线上、线下多个渠道，在健康、养老、金融等全生活场景满足客户需求，此次活动中，平安人寿烟台中支将携手高端服务之一——“臻颐年”冠名举办，旨在契合当下中国“新长者”的高品质养老需求，为平安人寿VIP客户介绍并提供“与国际接轨的高品质康养社区与专业康养”服务，并以其“七维健康”核心理念为依据，通过高尔夫活动与康养项目的介绍，引导并服务于该群体客户的“享老”生活习惯。

未来，平安人寿烟台中支将持续开发并搭建更多场景的活动服务平台，为客户提供居家养老服务、健康讲座等基于寿险产品的多种类、多维度生活服务权益体验，拓展保险服务广度，深化保险业供给侧结构性改革，推进普惠保险高质量发展。

(刘洁 王晶)