

积极参与“好孕来”知识赛 助力人口高质量发展

为认真贯彻落实党的二十大、二十届中央财经委第一次会议、二十届三中全会精神,倡导适龄婚育,普及优生优育、保护生育力、生殖健康等科学知识,支持家庭生育养育,促进建设生育友好型社会,助力人口高质量发展,上海市卫生健康委员会、上海市计划生育协会联合举办上海市第三届“好孕来——生育促进暨家庭健康宣传服务直通车”网络知识竞赛。

竞赛时间为11月25日10时~12月4日10时,主要为三孩生育政策、人口基本知识、生殖健康、科学育儿、膳食营养、体重管理、家庭健康指导等科普知识。本市社区居民、各级人口计生工作者、计生协会会员、区妇幼保健所、社区卫生服务中心等基层妇幼健康工作者均可参赛。

本次竞赛共有2个赛道,本市人口计生工作、计生协会条线和妇幼健康基层工作者按照自愿原则进入职业赛道;本市社区居民按照自愿原则进入普通赛道。竞赛结束后,个人奖每个赛道按区划分,设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、鼓励奖20名,均可获宣传品一份。

此次竞赛可通过以下3个方式参赛:
(1)手机端:扫描右方二维码直接参与答题。
(2)关注“12320 热线”公众号、《新民晚报社区版》,及各区卫生健康委员会公众号,并参与答题。

(3)关注“we 共同成长”公众号、“上海家庭发展”微信公众号、“上海计生所医院服务平台”后,点击进入知识竞赛,参与答题。

上海市卫生健康委员会 供稿



参与答题 扫描二维码直

出现四类症状,或是胰腺癌转移

胰腺癌,被誉为“癌中之王”,其发病率近年来在我国逐年上升。由于肝脏血流丰富,胰腺癌容易转移到肝脏,使得病情更为复杂,治疗难度加大。胰腺癌肝转移的症状主要有四大异常信号:

黄疸 当肿瘤转移到肝部,多数患者会出现黄疸症状,尤以胰头癌更为常见。黄疸程度随肿瘤增大而加重,患者皮肤会瘙痒,尿色如浓茶,粪便呈陶土色。

腹痛 胰腺癌肝转移后,患者常感到腹部不适,疼痛主要位于上腹部、脐周或右上腹,可能呈阵发性或持续性,有时会放射至腰背部,尤其在卧位及夜间明显。

消瘦 90%的胰腺癌肝转移患者会出现体重迅速减轻的症状,严重者会骨瘦如柴。这主要是癌细胞的消耗以及人体消化、吸收障碍所致,同时可能伴有持续性发热、焦虑、严重失眠。

腹泻 晚期胰腺癌肝转移患者可能出现脂肪痢,伴有腹胀、食欲减退等胃肠道症状,这是因为脂肪未消化导致的。

尽早识别这些症状对胰腺癌肝转移患者的治疗至关重要,有助于减轻痛苦,改善生存质量,延长生命。

复旦大学附属肿瘤医院 供稿

妙招预防网球肘

网球肘,在医学上被称为肱骨外上髁炎,是一种因前臂肌腱过度使用引起的疼痛状态。不仅是在打网球时,当人们频繁地重复某一特定的手臂运动时,也会导致该病症。想要预防网球肘,不妨遵循以下方法。

做好热身运动和准备活动 在参与网球、羽毛球等需要前臂活动的运动之前,务必进行充分的热身运动和准备活动,如拉伸肌肉和关节,以提高肌肉的温度和弹性,减少受伤的风险。

选择适合的运动器材 使用合适的球拍、球杆或其他运动器材,确保它们符合个人的体格和技术水平。过重或过轻的器材都可能增加肘关节的压力。

避免过度使用肘关节 在日常活动和运动中,尽量避免长时间、高强度地使用肘关节,尤其是在进行重复性动作时。应适时休息和放松,减轻肘关节的负担。

加强肌肉力量和柔韧性 通过适当的力量训练和拉伸练习,增强肘关节周围肌肉的力量和柔韧性,提高关节的稳定性,减少受伤的可能性。

此外,如果在运动中感到肘部不适或疼痛,应立即停止运动并及时治疗。

摘自《家庭医药报》



图源:千库网

身体指标关乎“长寿潜力”

你知道吗,人体的一些指标,能够在一定程度上反映一个人的“长寿潜力”,比如机体摄取氧气的能力可反映心肺功能的强弱,平衡力可窥探神经与肌肉的合拍度,肌肉耐力则是一个抵抗疲劳的关键。事实上,每个年龄段都有不同的长寿指标。

50岁,握力与单腿站立。 握力指数是衡量衰老的重要指标,且男女分别有最低握力要求。手握弹力小球,连续捏20次为合格。同时,单腿站立时间也是预测长寿的关键,闭眼站立时间越长代表身体越年轻,男女分别应

超过12秒和13秒。

60岁,坐下起立测平衡。 60岁后平衡能力大幅下降,可通过“30秒坐起试验”自测下肢力量和平衡力。30秒内能完成15次以上起身和坐下为良好。建议通过浅蹲、上下楼梯等日常动作提高下肢力量,可选择低冲击、低风险的运动项目进行锻炼,如快走、游泳、打太极拳等。

70岁,干扰试验评认知。 70岁后认知功能易衰退,可通过记词语、画表盘和复述词语的干扰测试评估。无法完全复述词语代表认知功能下降,



图源:千库网

需及时就医。老年人可通过数独、填字游戏、下象棋等简单娱乐项目训练认知,同时坚持每周至少150分钟中等强度的运动,如快走、慢跑、做瑜伽等,这样可以提高大脑的供氧能力和维持肌力。

北京体育大学运动医学系 陆一帆

眼镜与健康

日常生活中有一些无意识的小行为,在悄悄地伤害我们的眼睛,那么让我们看看都有哪些:

1. 暴力揉眼睛 眼睛不舒服的时候,会习惯性揉一揉。但人的手经常接触到各种物体,容易携带细菌、病毒、灰尘等。如果不洗手就揉眼睛,这些微生物就会随着手指进入眼睛,增加眼部感染的风险。常见的眼部感染包括结膜炎、麦粒肿、角膜炎等,揉眼动作如果力气大,还可能引发结膜出血或损伤角膜的风险。

2. 眼部不防晒 紫外线会让皮肤变黑、老化,眼部皮肤也一样。除此之外,过多过强的紫外线照射,在短期内可能

这几个无意识行为很伤眼

会使眼角膜受损,表现为眼红、疼痛、怕光、流泪。这些症状通常在紫外线暴露后数小时内出现。研究显示,长时间在户外活动而不佩戴防护眼镜或太阳镜的人,患角膜损伤的风险显著增加。

3. 滥用眼药水 大多数眼药水除了含有治疗成分外,还含有防腐剂。防腐剂会损害眼睛表面的结构,影响角膜、角膜的正常功能,产生刺激症状。长期使用眼药水可能会抑制眼睛分泌泪液细胞的功能。泪液是眼睛保持湿润和清洁的重要物质,其分泌减少会导致眼睛干涩、不适,有引发干眼症等眼部疾病的风险。此外,如果自行使用含有激素的眼药水,还可能导致白内障、青

光眼等并发症,严重的可致失明。

4. 近视不戴眼镜 有近视度数但不戴眼镜,眼睛为了看清物体会本能地拉近距离或者做出眯眼等动作,增加睫状肌和晶状体压力。除了引起视疲劳外,眯眼这种行为会压迫眼球,使眼外肌过度牵拉,从而加重屈光不正,导致近视度数进一步加深。

5. 侧躺玩手机 侧躺时,通常只有一只眼睛对准屏幕,另一只眼睛则可能被枕头遮挡或角度不佳,导致双眼调节和对焦负担不均,长期如此可能导致靠近屏幕的一边近视加深,还会导致双眼的度数差距过大。特别是青少年,他们的视力发育尚未成熟,这种用眼习惯对他

们的视力发育尤为不利。

6. 洗澡不摘隐形眼镜 洗澡水中含有许多微生物,如细菌、真菌、寄生虫等。隐形眼镜会吸附这些微生物,然后再与眼球接触。在温暖湿润的环境中,微生物容易滋生,增加角膜感染的风险。

7. 关灯刷手机 在昏暗的环境中,手机屏幕的光亮会更加刺眼,使得周围肌肉紧张,诱发眼干、视疲劳,导致视力下降。此外,暗光环境下,瞳孔散大,房角变窄,容易导致眼压升高,可能增加患青光眼的风险。所以睡前在想要玩手机,开灯会好一些。

茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

杨高公交携手新区退役军人事务局成功举办 2024年浦东新区退役军人、军嫂专场招聘会

11月16日,杨高公交携手浦东新区退役军人事务局在上海长泰广场暨浦东新区“戎耀浦东‘职’等你来”——2024年浦东新区退役军人、军嫂专场招聘会。此次招聘会主要面向广大退役军人,重点推出了“一线公交驾驶员”这一招聘岗位,旨在为广大退役军人提供优质的就业机会。

退伍军人历经军中磨炼,不仅具备高度的纪律性、强大的执行力,还拥有过硬的心理素质。这些优秀品质与公交驾驶员岗位对安全、责任和服务的高要求不谋而合。杨高公交通过为退伍军人敞开就业大门,不仅为他们提供了宝贵的就业机会,同时也为公共交通事业注入了新的活力与力量。

经过半天的交流与互动,许多应聘者表达了对公交驾驶员岗位的强烈入职意向。对于初试合格的应聘者,公司人力资源部将与他们约定进一步面试时间,旨在招募到心理健康、驾驶技术精湛、综合素质高的优秀驾驶员。公司表示,今后将不定期举办类似的公开招聘活动,为求职者和企业搭建更加宽广的交流平台,以进一步促进劳动者就业和公交行业的良性发展,为公司不断注入新的活力与动力。 蔡春雄



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号
全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com