雨水渐止,气温回升

本报记者 李思璇

西湖边,游客雨中游。 拍友 里尔 摄

这周末下了场酣畅淋漓的雨。虽然周末下雨让人烦躁,但胜在天气凉爽,下沙城上周末最高气温仅18~22℃,感觉舒服透气。

浙江省气象台说,今天,雨水依然会伴随身边,阵雨或雷雨比较常见,由于弱冷空气影响,气温会有所下降。

此次降水结束之后,也就是8日到11日,这段时间都是好天气。冷空气结束之后,温度也会又一次回升。

前天是立夏,方回春堂下沙馆的老中医徐医生提醒:预防呼吸道疾病可通过锻炼、饮食调整、增加午休等增强免疫力。

徐医生说:“饮食要尽量多样化,辣的、咸的东西要少吃,这种东西易诱发咳嗽。可以多吃一些梨、苹果、蜂蜜等食物。”同时,要适当做一些有氧运动,如慢跑、打拳、爬山等。

此外,合理安排饮食,注意均衡膳食在立夏之后显得尤为重要。徐医生说,每餐不要吃得过饱,避免造成胃肠道机能的损害。“此外,要养成良好的饮食卫生和个人卫生习惯,不要买变质的食品原料,膳食最好现做现吃,生吃瓜果要清洗消毒。即使天气再热,饮食上也不可过分贪凉,以防止病原微生物乘虚而入。”

立夏之后,可适当调整个人的生物钟,增加午休。徐医生说:“立夏之后,中午的温度比较高,人容易出汗,稍微活动就会因出汗多消耗体力,极易疲劳。所以,中午可以听听音乐或闭目养神,最好不要加班工作。午睡时间要因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长反而会让神气受损。如果没有那么多时间,哪怕休息10分钟也好。”

本周天气先知道

7日(周一):阵雨转多云,17~25℃;
8日(周二):多云,13~23℃;
9日(周三):多云,13~24℃;
10日(周四):多云,14~26℃;
11日(周五):多云转阴,19~29℃;
12日(周六):阴,20~30℃。

玩益智游戏,学结核病防治知识

近日,由杭州市疾病预防控制中心和邻里社区联合举办的“防治结核病亲子知识互动”在自由港小区广场热闹开场。本次科普活动采用互动游戏的方式,让大家边玩边学知识。

“小朋友,得了肺结核这种病会通过咳嗽传播疾病,你要怎么做才能不被传染呀?地面上有答案,你用套圈把它圈出来吧。”组织活动的志愿者向现场的小朋友问。

“要戴口罩。”小朋友找到答案,用一个小套圈把地上的图案圈了出来。

“答对了,戴口罩可以阻止结核病毒的传播,可以预防结核病。”志愿者介绍。

活动中设有垃圾分类、五水共治、结核防治等主题,每个主题都有对应的知识问答。小朋友可以一边玩,一边学知识。“我这里有两杯水,一杯是饮用水,一杯是脏水,我滴入一滴试剂,大家看下有什么变化呀?”现场志愿者一边说一边向大家演示。在放入试剂几秒钟以后,两杯水一杯变成了蓝色,一杯变成了黄色。“蓝色的说明我们的水是弱碱性的,可以饮用,黄色的水是酸性的,不能喝,大家知道了吗?如果我们身边的水被污染了,就会变成黄色,所以为了自己的健康,要爱护水资源。”看到这样的变化,小朋友的好奇心被激发。

“这样的活动比直接讲知识有趣得多,小朋友很喜欢玩,学到了很多知识。”一位妈妈说。

近日,滟澜社区联合杭州市疾控中心也开展了一场关于结咳病的宣讲活动,名为“终结结核行动 共建共享健康中国”,吸引了不少居民前往。

活动现场,工作人员向过往群众发放结核病防治知识宣传折页,引导居民观看并讲解宣传展板内容,并就群众关注的肺结核传播途径、预防方法等问题进行了解疑答惑。

滟澜社区希望通过这种宣传方式,能够让更多的居民了解结核病防治知识和技能。

本报记者 林雨晨 汤晓燕
通讯员 穆玉环 倪晶晶

建德土鸡“飞”进社区 “马大嫂”们都说好

“钱报今日下沙升隆农场”助农活动,为下沙与建德两地搭建起了公益平台,帮助建德农户打开农家土特产品销路,为下沙居民寻找无添加放心好食材。

上周五,我们的助农活动走进柠檬社区,很受居民欢迎。早上7点半不到,已经有居民等在小区的喷泉广场。“昨天看见报纸上说,今天这里要卖土特产,所以过来看看。”居民张阿姨说。

不一会儿,工作人员就将多种土特产整齐排开,“马大嫂”在摊位前挑挑拣拣。拎着购物袋的王大姐就看中了其中一只土鸡,“看上去色泽蛮不错,个头挺大。平常我很少吃到正宗土鸡,所以打算买回去尝尝。”说着,吴大妈掏出手机,对着二维码扫了扫付钱。

居民黄女士正好经过这里,在我们的摊位看了一番后,马上下单买了一只土鸡和一盒土鸡蛋。“我女儿刚刚生了孩子,这几天在做月子,给她买只土鸡炖汤喝,补补身子。”黄女士说。

其实,对于买土货,黄女士有一肚子的“辛酸史”。“女儿怀孕六七个月的时候,我就开始打听哪里可以买到正宗的土货。”黄女士说,她曾在一些购物平台上下单,也去过塘栖、临平等地买。“网上买了几次都不好,在临平买回来的土鸡虽然味道不错,但每次要买得跑临平,不方便。”这次能在家门口买到正宗的土货,她表示很开心。“刚才工作人员还教会我怎样手机下单,等吃完了,我手机点点就能补货了。”黄女士说。

到下午结束时,我们带来的土货全部卖光。接下来,我们还将走进下沙其他社区,让大家足不出户,就能在小区里买到正宗的土货。

本报记者 汤晓燕
通讯员 钟能俐