

面向6-16周岁

市体育中心场馆六一免费开放

本报讯(记者媛媛)记者近日从市体育中心获悉,为庆祝六一儿童节,推动全民健身,六一儿童节当天,唐山市体育中心游泳馆、多功能体育馆、体育馆将免费向6-16周岁人员开放。

唐山市体育中心游泳馆:六一儿童节当天8:30-11:30,6-16周岁人员免费预约入馆,可预约100人;每名预约儿童可由一名家长陪同入馆,家长无需单独

预约;预约入馆人员须自备浴室柜锁。唐山市体育中心多功能体育馆:六一儿童节当天上午8:30-10:30,2个小时免费对儿童开放网球培训;预约入馆,可预约15人,每位预约儿童可由一名家长陪同,家长无需单独预约。

唐山市体育中心体育馆:六一儿童节当天上午9:00-11:00,下午14:30-17:30,体育馆主场馆全天对全市小朋友免费开

放,培训篮球。室外足球场免费对小朋友全天开放,免费培训。培训课45分钟;预约进入场馆,篮球足球培训课每节课可预约10人,每位预约儿童可由一名家长陪同,家长无需单独预约。

广大市民需进入唐山市体育中心公众号,点击右下角进行预约。预约时,按照要求填写即可,填写完毕后生成核销码,预约人员持核销码由工作人员核销

认证入馆。

本次活动仅对6-16周岁人员免费开放,如填写虚假预约信息,实际本人相貌与年龄在明显差异,各场馆工作人员有权对身份信息,超过活动年龄人员,当场取消预约。同时,市体育中心提醒预约成功市民,如计划有变,请提前3小时取消预约,以便将名额释放给其他人。

市市场监管局

发布儿童节饮食消费提示

本报讯(记者志远)为确保儿童节期间饮食安全,5月29日,市市场监管局发布儿童节饮食消费提示。

市市场监管局提示大家要在正规的商超、市场等购买儿童食品,不要买来来历不明或过期的食品,记得索要购物凭证。应仔细辨认食品类别,查看配料表和营养成分表,优先选择含蛋白质、维生素和微量元素丰富的食品;留心市面上一些冠以“儿童”字样的食品,很多家长误以为是专门给儿童吃的。其实,我

国目前并没有儿童食品的相关标准,提醒家长不要被误导。

优先选择正餐中不容易吃到的食物作零食,如时令水果、坚果等。避免高盐、高糖、高油等零食,避免吃重口味和刺激性的零食。特别需要注意的是,零食不可代替正餐,不在临近正餐和临睡前吃零食。吃冷饮要注意不能一次吃太多,不在空腹或剧烈运动后吃冷饮,以免引起儿童胃肠不适。

在外就餐,家长要注意查看餐厅的

食品经营许可证,优先选择卫生条件好、信誉度高、餐饮服务食品安全监督量化等级高和实施“明厨亮灶”的餐厅。用餐时要专注,避免儿童嬉闹和打闹,以免发生呛咳等意外。使用公筷公勺,鼓励分餐。教会儿童正确使用碗筷方法,养成不挑食、不偏食、细嚼慢咽、不暴饮暴食、不浪费食物的健康饮食行为。同时,家长要照顾好孩子,提醒注意餐桌礼仪,不要让孩子在餐厅内乱跑,避免摔倒或烫伤。

小朋友们对颜色、形态多样的野菜、野果、野蘑菇等,具有天生的好奇心。如果随意采摘并误食,可能引起中毒等严重后果。家长先要教育孩子,不能随意采摘和食用。

儿童的吞咽等身体机能发育尚不完善,食用颗粒状、冻状、鱼类和黏性较大的食品(如年糕)时,家长应在旁边看护和指导,以免发生意外。特别是运动或游戏时,不能吃东西。严禁儿童接触使神经兴奋的含酒精食品或饮品。

曹妃甸应急管理局进村入户“送法宝”

本报讯(曹颖)近日,曹妃甸区应急管理局联合三农场开展“安全宣传进农村”活动,集中村两委干部、党员、村安全员、网格员、志愿者、热心群众等基层治理力量,组建安全宣传队伍,为老百姓们送上一顿丰盛的“安全盛宴”,让安全知识在群众心中“生根发芽”。

宣传队围绕安全法律法规、安全用电、自然灾害等方面开展了安全科普活动,发放了宣传彩页,同时邀请村民观看了以真实火灾案例改编的消防题材电影《烈火英雄》,震撼的画面给村民带来生动的现场教育,让大家居安思危、警钟长鸣。

宣传队工作人员利用“集贤日”进行安全知识宣传,用浅显易懂的语言为广

大村民主要讲解了生产生活用电安全、消防安全、燃气安全、防暑降温等方面的安全知识,同时为他们送上全民防灾减灾、防汛抗旱等知识手册。利用村级喇叭播放安全生产宣传音频,无死角向群众宣传安全知识。此次活动共发放宣传资料、宣传品2000余份。

此外,宣传队还入户开展安全宣传工作,面对面讲授安全知识,并派发安全知识和防灾减灾知识宣传单、小册子等达2000余张。走访村里的独居老人及留守儿童住所,发放和讲解日常用火、用电安全常识,分别对其厨房、卧室、阳台存在的各种火灾隐患进行排查,提醒老人、孩子要时刻关注消防安全,提高自身消防安全的警惕性。

玉田市场监管局关注老年消费者

本报讯(张悦双、韩璐)为增强老年消费者法律意识,引导老年人科学、理性、健康、安全消费,维护好老年消费者合法权益,日前,玉田市场监管局组织开展“幸福生活、理性消费”暨关爱老年消费教育大讲堂活动。

活动中,工作人员以案释法,以生动形象的真实案例为切入点,揭露了不法商家忽悠老年人购买保健食品、理财产品及某些服务的套路,介绍了不良商家打着“专家”“义诊”“高科技”的名义,通过免费听讲座、发放小礼品、免费体验等形式,高价出售保健品、医疗器械等商品

的常见骗局。向老年朋友发放了《消费者权益保护法》《食品安全基本常识》等宣传材料,宣传普及了消费维权法律知识,讲解了保健品、金融理财、旅游出行、养老生活等各领域常见的诈骗套路,现场解答了老年消费者的有关消费咨询,传授了识别及破解消费骗局的办法。引导老年消费者树立正确的消费观,增强消费风险防范意识,提高消费维权能力,保护好自己的“钱袋子”。

活动现场互动热烈,氛围浓厚,共发放各类宣传材料200余份,解答消费者咨询26人次,获得现场老年消费者一致好评。

交警部门

“戴头盔”宣传进校园

本报讯(记者卢山)天气渐热,驾驶电动自行车不戴头盔的逐渐增多,为进一步提升驾乘电动自行车人员安全意识,提高安全头盔佩戴率,近日,市交警部门纷纷走进辖区中、小学校及幼儿园开展“戴头盔”宣传进校园活动。

市交警五大队在辖区星河湾小学、龙富小学、外国语实验小学、高新小学周边开展骑乘电动自行车不佩戴安全头盔“进校园”查纠劝导行动。行动中,民警积极向家长宣传佩戴头盔的重要性,对于正确佩戴安全头盔的小学生,送上一枚“唐山交警定制钥匙扣”作为奖励。对携带头盔不佩戴的群众当场予以纠正,对没有头盔的群众进行劝导,并引导他们接受安全教育。同时,民警还耐心地

向家长解释交通法规,并发放宣传折页、《致全市学生和家长的公开信》,进一步提升辖区群众自觉佩戴头盔的交通习惯,共同营造一个安全、有序的校园周边环境。

市交警九大队针对上下学期间部分学生及家长骑乘电动自行车不佩戴安全头盔的情况,通过播放警示短片、发放《致全市学生和家长的公开信》《交通安全三十诀》等形式,以案说法,从交通事故的危害、如何佩戴好安全头盔等方面进行细致讲解,为广师生讲解骑乘电动自行车正确佩戴头盔的重要性。并倡导学生以小手拉大手的方式,带动家长自觉遵守交通规则,主动佩戴好安全头盔,做到安全文明出行。

民盟唐山市助力邢台中学教育

本报讯(记者孙慷 通讯员胡颖、贾智超)日前,民盟唐山市委组织华北理工大学理学院和外国语学院优秀专家及骨干教师成立专门培训团队,以“基础教育面向高考新改革的对策和建议”为主题,面向邢台市广宗县第一中学的数学、物理和英语基础课任课教师开展线上专题培训。

培训团队从高考新政策内涵、基础课程教学质量提升等方面向广宗一中教师进行了详细的解读和指导。此前,民

盟唐山市委还组织协调广宗县第一中学赴唐山市第二中学考察交流,两校对口部门负责人分享了各自在教育教学工作中的经验做法。

据了解,广宗县第一中学是民盟河北省委和华北理工大学教育结对重点帮扶对象,自确定合作帮扶关系以来,三方积极沟通联系,全力推进各项帮扶工作,广宗县第一中学办学水平和教育教学质量得到了明显提升。

九三学社华北理工大学医学支社赴玉田健康义诊

本报讯(记者孙慷 通讯员李爽)日前,九三学社华北理工大学医学支社组织该院多名内分泌科、疼痛科及神经内科医疗专家赴玉田县亮甲店镇开展健康义诊活动。

活动中,前来咨询的群众络绎不绝。专家们为每位就诊群众提供了免费的血

压、血糖测量与健康咨询等服务。针对患有糖尿病、高血压、心血管疾病等常见慢性病的患者,专家们用通俗易懂的语言为他们普及疾病防治与健康保健知识,引导他们树立防病意识,培养健康生活习惯。活动共接待群众百余人次,发放健康宣传资料100余份,受到群众一致好评。

丰润: 快乐减压 轻松迎考

高考临近,位于丰润区的唐山金桥实验学校在加紧学生复习备考的同时,通过组织高三学生开展丰富多彩的集体减压活动,帮助他们释放身心压力,以轻松、乐观、自信的心态迎接高考。

图为唐山金桥实验学校高三学生在操场进行跳长绳比赛。



丰南: 举办高考志愿填报公益讲座

本报讯(冯楠)为帮助广大高考考生和家长详细了解志愿填报政策,做好重要阶段学业发展规划,合理填报高考志愿,助力考生金榜题名,5月26日,丰南区图书馆开展高考志愿填报公益讲座,吸引了众多学生及家长参加。

本次讲座特邀高考升学规划分析专家为考生及家长重点解读了近年来高考志愿填报政策及志愿填报的注意事项,从政策解读、职业规划、大学与专业几方面深入浅出地进行讲解,指导考生如何根据高考分数、个人兴趣、家

长意见、专业信息以及近年来招生录取情况等填报高考志愿,并结合实例,就如何发挥考生自身优势、选择理想专业及填报志愿掌握技巧等方面做了通俗易懂的讲解,让考生及家长全面了解政策,合理填报志愿。

讲座持续2个多小时,家长和学生认真听讲,仔细记录,现场气氛热烈。讲座结束后,依然有很多同学及家长围绕在老师身边,请教更多关于志愿填报的相关知识。本次公益讲座开展有序,气氛热烈,得到了学生和家长的充分肯定。

迁安市人民医院韩艳华:

聊聊心衰

专家简介:

韩艳华,主任医师、硕士研究生。迁安市人民医院心内二科主任。擅长高血压和心衰的规范化诊治,血脂异常及动脉硬化的早期干预。河北省三三三人才工程二层次人选,河北省中西医结合分会委员。主研课题获煤炭工业协会二等奖2项,唐山科技进步二等奖1项。

最近周围很多朋友就心慌、心跳加快的问题进行咨询,今天就想和大家聊聊心衰这个话题,让更多的人了解心衰并重视起来,不要错过最佳的治疗时机。

心衰都有那些症状呢,第一,经常出现咳嗽,甚至顽固性咳嗽气促,尤其在活动或者劳累后明显加重,晚上睡觉会突然憋醒,需要坐起来才能感觉舒服一些。第二,就是经常感到乏力,活动能力下降,比如平

时走路或者爬楼都没有胸闷气短等不适,但是最近走路稍微快一点或是或者上第二层楼就感觉到胸闷气短。第三,经常感觉心慌,心跳加快,尤其是活动之后,症状较为明显。第四,出现尿少,小腿或者踝部水肿,短期内体重增加。第五,睡觉需要垫高枕头,以前睡觉一个枕头行,但是最近需要变两个,甚至三个以上枕头,否则就会有胸闷气短的感觉。第六,经常出现食欲不振,恶心、腹胀、消化不良,甚至出现情绪低落,烦躁不安等。第七,患者经常有手脚冰凉,这是因为心衰时泵出的血液要首先保证脑部血液供应,这样手脚四肢的供血就少了,很多患者甚至夏天都有这样的感觉。上面这些都是心衰的典型症状,如果出现这些症状,一定要小心,可能是心衰了,应该及时到医院检查及时治疗。

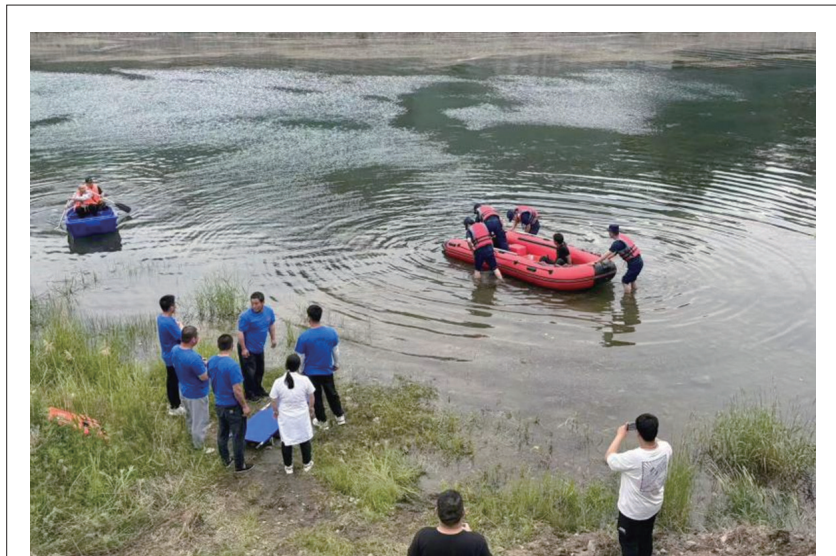
(唐健)



扫描二维码查看环渤海新闻网“健康唐山”频道。



扫描二维码下载“唐山+”客户端,查看“健康唐山”频道。



5月23日下午,迁西县文旅局联合县应急管理局、县水利局、汉儿庄镇人民政府和汉儿庄镇卫生院在龙井关景区组织开展了旅游行业综合应急演练。综合应急演练涵盖了游客应急避险、灭火器使用、水上救援等科目。演练过程中,各部门协调联动、密切配合,各项工作按照应急预案有序进行;各救援组响应迅速,分工明确,有效处置险情,圆满完成了演练方案预定的各项任务,进一步检验了应急预案的针对性、实用性和可操作性。马鉴良 贞明刚 摄