

和平公园第九届樱花节明日启幕

800 余株晚樱盛装迎客

本报讯(记者 刘晓亮 文/摄)人间最美四月天,太原和平公园邀您再续“樱缘”。4月15日至21日,和平公园将举办第九届樱花节,800余株晚樱邀您共赴春天的约会。

记者来到和平公园,从北门入园看到,樱花大道两侧800余株晚樱大多已盛开,关山樱鲜红浓艳,松月樱红中带粉、粉中带白,还有普贤象樱,多数时间为淡红色,花全开时又变为白色……一团团、一簇簇,如烟似霞。

游客徜徉花海,春风拂过,“落樱”缤纷,一派唯美浪漫的春天景象。

和平公园是太原市一处具有现代感、充满运动时尚气息的大型休憩场所,草坪曲径、花木树影,错落有致、郁郁葱葱,深受游客喜爱。自2017年以来,这里每年都举办樱花节。

本届樱花节以“烂漫樱花、缤纷和平”为主题,游客在欣赏樱花的同时,还可参与公园筹划的一系列文化娱乐活动。和平公

园在东门广场摆放花坛,用三色堇、鼠尾草、海棠、三角梅、铁树等花草构建卡通蛇造型,展示“构建城市自然美景,承载百姓和谐生活”的理念。同时,围绕新时代美好生活,将开展集舞蹈、曲艺、地方文艺为一体的综合性文艺活动,抒发爱国情怀,弘扬时代精神风貌。此外,为迎接“世界读书日”,还将举行“利润万家 德传万家”专场故事分享会。此外还有非遗展示、插花讲座等活动。



动物横穿高速路 妥善应对有招数

本报讯(记者 张晋峰)司机王某在高速公路行驶时,突然遇到横穿高速的动物,躲避不及,酿成事故。4月12日,山西高速交警五支队通报事故情况,并就如何正确处置发出提示。

4月6日14时46分,高速五支队五大队接到王某报警,称其在沧榆高速行驶时,路边突然蹿出一只动物,他立即采取紧急制动并试图避让,但最终与动物发生碰撞。交警赶到现场,看到王某所驾车辆车头受损严重,车辆也无法正常启动。所幸王某规范使用安全带,并无大碍,只是受到了惊吓。

随后,交警通知相关养护部门对破损处护网进行修复,并对辖区护网进行仔细排查,确保类似问题不再发生。

交警提示,预防此类事故,一是驾车时保持注意力集中,提早发现情况;二是保持镇定,如果在空旷的路上,周围没有车辆与行人,遇到突然蹿出的动物,通过缓慢刹车,让动物先过马路,或者在速度减慢之后打方向盘变道躲避;三是注意左右车况,如果左右两边、后面都有来车,则不宜采用紧急刹车或变道;四是保持足够的安全车距,给自己留下足够的反应时间和空间。



4月13日,太原市持续大风降温。图为市民重新穿上冬装出行。张澍宏 摄

春季温差大 脑梗风险高

本报讯(记者 刘涛)张大爷平时身子骨很硬朗,前几日洗澡突发脑梗,被紧急送至医院。4月13日,万柏林区医疗集团中心医院神经内科副主任郜晓雷提醒,春季天气多变,早晚温差大,中老年人洗澡要特别注意,因为浴室与外界温差大,血管骤然收缩,可引发血压骤升,增加脑梗风险,尤其是高血压患者。

“除了温差刺激因素外,水温过高、洗澡时间过长等因素也可诱发脑梗。”郜晓雷提醒,热水长时间冲淋头部或颈部,可能加速血液循环,对血管狭窄者易造成血栓脱落或血管痉挛;密闭浴

室通风不良时,氧气不足易导致头晕、胸闷,引发心脑血管意外发生;体位性低血压久坐后突然站立洗澡,或洗澡时间过长,可能因脑部供血不足引发晕厥或脑缺血。

“中老年人洗澡有6个禁忌。”郜晓雷提示,忌水温过高或过低,建议水温控制在38℃至40℃(接近体温),避免冷热交替刺激;忌洗澡时间过长,建议不超过15分钟,防止缺氧和疲劳;忌空腹或饱餐后洗澡,空腹易诱发低血糖,饱餐后血液集中在胃肠,均可能诱发脑供血不足;忌用力搓洗颈部,颈动脉窦位于颈部两

侧,过度按压可能触发血压骤降;忌密闭环境,浴室门要留缝,开排气扇,避免缺氧;忌突然起身,洗澡后缓慢行动,防体位性低血压。

“虽然洗澡是日常小事,但它对老年人的身体健康有较大影响。平日可适当调整洗澡的频率,采取必要的预防措施。”郜晓雷特别提醒,患有高血压、糖尿病、动脉硬化或既往脑梗史的中老年人,属于高危人群,晨起或夜间洗澡时风险较高(血压波动大),要引起高度重视。洗澡时,若出现头晕、视物模糊、肢体麻木等情况,要立即停止洗澡,坐下或靠墙休息,必要时呼救。

养成好习惯 护胃保健康

本报讯(记者 刘涛)生活节奏快、三餐无规律、吸烟酗酒……这些习惯往往让胃处于亚健康状态。近日,北大医院太原医院消化内科专家提醒,养成良好的生活习惯是保护胃健康的关键,如感到胃部不适,要及时就诊。

有关资料显示,近年来胃癌发病率呈年轻化趋势。胃癌的相关危险因素包括幽门螺杆菌感染,长期食用高盐食物、烟熏煎炸食物、红肉与加工肉,吸烟酗酒,一级亲属胃癌家族史等。其中,幽门螺杆菌感染引起的疾病不容小觑。幽门螺杆菌感染可引起慢性胃炎、消化性溃疡、胃黏膜相关

淋巴组织淋巴瘤等多种疾病,严重时可为胃癌。幽门螺杆菌传播途径主要通过口口传播、粪口传播等途径感染,如共用餐具、接吻、食用被污染的食物等。

生活中如何预防幽门螺杆菌感染,保护好胃健康?专家提醒,一是注意个人卫生,饭前便后、外出归来等情况下,用肥皂和流动水洗手至少20秒;保持口腔清洁,定期刷牙、漱口,使用牙线等清洁工具;避免随地吐痰。二是避免饮用未经处理的水,避免食用生或半生的食物,特别是肉类和海产品,应彻底煮熟后食用;在外就餐时,尽量使用公筷公勺,减少交叉感染的风

险。三是避免接触传播途径,与感染幽门螺杆菌的人保持一定距离,避免亲吻、口对口喂食等行为;在公共场所或疫情高发期,要佩戴口罩,以减少病菌的传播;对可能被污染的物品,如餐具、玩具等,要进行及时消毒处理。四是倡导健康生活方式,合理饮食,避免过度食用刺激、辛辣、油腻食物,多食用易消化、富含营养的食物;规律作息,保持充足的睡眠时间,避免熬夜、劳累等不良作息习惯;戒烟限酒,烟草和酒精对肠道健康有很大的危害。

专家提醒,一旦发现胃部不适,要及时就医。

免费作筛查 为民办实事

本报讯(记者 刘志刚)4月至6月,尖草坪区将为辖区300名45岁至74岁的居民提供上消化道内镜免费检查,及早落实省政府民生实事。

上消化道癌是影响身心健康和生命安全的一类疾病,有效筛查和早诊早治是降低发病率和死亡率、提高生存率和生存质

量的重要手段。

上消化道内镜筛查人群为年龄45岁至74岁范围内,有上消化道疾病史,如反流性食管炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、幽门螺杆菌感染、胃息肉等病史,或有上消化道肿瘤家族史,三代血亲内有食管癌、胃癌家族史,或有上消化道癌高危

因素,如重度吸烟、重度饮酒等。符合条件的居民,可就近前往开展项目的基层医疗卫生机构,完成相关程序并预约到定点医院检查。目前,上兰社区卫生服务中心、汇丰社区卫生服务中心、柴村社区卫生服务中心等14家基层医疗卫生机构开展该项目,定点医院为太原市人民医院。