

# 市首届老年健康活力大赛举行 湖州老年团活力满满

记者 张璐

本报讯 如果说今年暑期热播的《封神》让你看到了质子团是如何“帅出圈”的。那么,9月6日上午,在市老年服务中心,“活力晚晴 亚运同行——‘爱尔杯’湖州市首届老年健康活力大赛”上,一群活力满满的大爷大妈们,让你见证的是湖州老年团是有多“炸裂”。

老年健身表演赛、乒乓球友谊交流赛、台球友谊交流赛、潮爷潮奶走秀表演赛、“最美晚晴”健

康讲解员PK赛……据本次大赛主办方负责人介绍,大赛持续多天,前期他们从保障老人健康、运动需求、赛事形式等多方考量,精心制定赛事方案。此次参赛的男性年龄为60至75周岁,女性年龄为55至70周岁,都能独立参加各种示范表演,展示老年人独有的运动精彩。大赛信息一经发布,短短几天内报名人数就达到了170余人,不少老年人还一人参加多项比赛。

“接下来,每年的9月6日我们都会举办老年健康活力大赛,并将

该赛事持续下去,让它成为属于湖州活力老人自己的年度盛事。”该负责人表示,市老年服务中心作为市卫健直属卫生单位,一直采用新思路、新方法,分步骤、有序地推进“卫健桥”计划,以期用一定的时间实现以建设复合型、创新型现代化老年服务中心的目标,以极致专业的态度,推动积极老龄化、健康老龄化理念落深落细。

比如,他们已与原乡小镇达成初步意向,合作建立“晚晴公益”老年研学基地;市中医院也将在本中心成立中医适宜技术为老服务工

作室,方便老年朋友们在这里体验到中医传统技术;浙江大学湖州研究院技术支持,与市中心医院心内科合作在市民健康体验馆设立远程心脏疾病的听诊服务,随时能与湖州顶级的心脏专家面对面。

市卫健委相关负责人表示,健康是保障老年人幸福生活的基础,是老年人参与社会活动的重要前提,也是减少医疗成本最行之有效的办法。而大赛的举办,将更好地引导全市老年人加强科学体育锻炼,促进身心健康,进一步助力老龄产业的发展。

## 健身晨跑迎接亚运



市中心医院超声科近日组织全市各大医院多位超声医师齐聚吴兴区西山漾湿地公园,一同晨跑迎接亚运会,倡导健康生活方式。  
记者 张璐 通讯员 金强 摄

## 家用燃气灶具使用也有“保质期”

### 提醒:判废年限为自售出日起8年

记者 陈颖

本报讯 燃气灶,几乎是每家都有的厨房灶具。这个每天用来炒菜做饭的厨具,其实也存在安全隐患。不少家庭的燃气灶是“铁将军”,一直在超期服役,有些甚至用了10多年都没换过。那么燃气灶具的保质期是多久?

近日,市场监管总局发布燃气灶具、燃气用连接软管、瓶装液化石油气调压器、可燃气体探测器4类燃气器具产品质量安全风险提示,特别提示消费者,自售出当日起,家用燃气灶具的判废年限应为8年,超过使用期限的燃气灶具应及时更换。

市市场监管局提醒广大市民,

燃气灶具是用火直接加热烹调器皿的燃气燃烧器具,其中家用燃气灶为强制性认证产品。市民在选购时注意查看产品铭牌,确认产品信息和认证标识是否齐全。根据不同气源种类选择合适的产品。使用期间,定期清理火盖、喷嘴等易堵塞的地方,注意不要损伤燃气管路,以免引发燃气泄漏事故。

燃气用连接软管是燃气器具连接管道或瓶装液化石油气调压器的重要配件,常用的有不锈钢波纹管、橡胶和塑料软管、金属包覆软管等。用户应选购标明产品名称、规格、制造商名称、产品标准号等信息的产品。橡胶和塑料软管应安装在灶面高度以下,远离火焰,以免火焰烘烤加速软管老化,且使用

长度不应超过2米,不得穿越墙、顶棚、地面、门窗,不能在折弯、拉伸、扭转、受压状态下使用,做到定期检查和更换。

瓶装液化石油气调压器是将气瓶中的液化石油气由高压调减为固定值的低压后,供燃烧器具使用的配件。选购应按照国家强制性标准规定,家用调压器和商用调压器的额定出口压力分别为2.8kPa和2.8kPa/5.0kPa,且每个调压器出口压力固定,在使用过程中不可调节。用户应尽量选择壳体标注制造厂名称、商标、型号、生产日期、使用年限及燃气流动方向的调压器产品,且附有说明书、检验合格证等材料。安装时严格按相关规定和说明书要求,由专业人员安装、更换

和维修。

可燃气体探测器是具有燃气泄漏、燃气不完全燃烧报警功能的设备,一般分为天然气型、液化石油气型、人工煤气型等。购买时,注意查看铭牌标志上的探测气体种类、供电方式、生产日期等信息。安装时,避免安装在被遮挡的地方或易被污染的地方。使用前,先启动报警器自检功能,使用期间,应长时间保持通电状态,避免频繁断电、通电。重启后需再次启动自检功能,确保各项功能正常。

市市场监管局提醒市民,有些灶具表面虽看起来完好,但由于部件老化,可能已在慢慢危害人身安全,为了杜绝隐患,市民应按规定及时更换燃气灶具。

## 科学配送

9月3日,安吉县教育局联合浙江至鲜供应链管理有限公司为全县师生生产选食材,把关配送,守护“舌尖上的安全”。配送采用食材分拣、检验存储、清洗加工、直达学校食堂的模式,为全县师生提供环环相扣的食品安全保障。

通讯员 潘鼎轩 摄



## 孩子上吐下泻? 小心诺如病毒

记者 孙琳

本报讯 如今开学已有一段时间,学生们又将在一起学习,在身体健康方面,需要注意什么?市中医医院儿科主任中医师曹丽芳提醒大家,诺如病毒感染易在秋冬季高发,学校中一旦有学生感染,容易传给同班同学。

怎么判断孩子是否“中招”呢?据曹丽芳介绍,患者感染诺如病毒后一般以轻症为主,最常见症

状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。其中儿童以呕吐为主,成人腹泻居多。

“因为症状与肠胃炎相似,部分家长会误以为自己孩子只是‘吃坏了肚子’,继续让其上学。我们建议,在家长、老师都拿不准的情况下,务必要来医院进行检测。”曹丽芳表示,诺如病毒感染后起病急,属于自限性疾病,多数患者发病后无需治疗,只需及时补充呕吐和腹

泻时消耗的水分,休息2至3天即可康复。如果发生诺如病毒感染性腹泻,服用抗生素是无效的,患者应及时补充水分,并补充糖盐水或口服补液盐,平衡补充水分和电解质。患者出现呕吐或严重腹泻症状时应及时就医。

面对诺如病毒,如何做好个人防护呢?曹丽芳建议,在学校,小朋友们要勤洗手,重视个人卫生。

在饮食、饮水方面,学校与家长对高风险食品如贝类、牡蛎等,应深

度加工,保证彻底煮熟,生熟分开,备餐各个环节应避免交叉污染。

老师们在教学过程中一旦发现患有呕吐、腹泻症状的病例,要立即联系就医并严格隔离管理。

此外,市民朋友在进行消毒时需注意,诺如病毒环境抵抗力强,在0℃至60℃的温度范围内均可存活,可在物体表面存活2周,在水中存活2个月以上,酒精和免冲洗手液没有灭活效果。应使用较高浓度含氯消毒剂灭活诺如病毒。

## 守护每一双“水汪汪”的眼睛



记者 张璐

长时间盯着屏幕时,你是不是也出现过眼睛痒、阵发性视物模糊等状况?前段时间,每5人中至少有1人患干眼症的话题引起热搜。这也让人们开始重视干眼症。如何避免干眼症,保护眼健康?

“根据2020年中国干眼专家共识,目前全国每4个人当中就有1个

是干眼症。”市中心医院干眼症诊治中心带头人、眼科主治医师何峰英日前告诉记者,干眼症虽然不是绝症,但表现出的症状和对患者的生活影响确实是“难以忍受”,尤其是现在电子设备使用频率较高,患者群体也趋于年轻化。

她接诊过年纪最小的干眼症患者才4岁,是一个小女孩,当时的症状主要是老眨眼、流眼泪,特别怕光。“我们询问家长日常的情况后,专门用她的睫毛做了检查,最终确诊是螨虫感染引起的眼睑病变,也是干眼症的一种,光靠滴眼药水治疗是不行的。而且,长期的干眼最

终会影响角膜。”何医生表示,据家长说,孩子之前也去过其它医院看,但一直没找到病因,所以前期治疗的效果一直不太好。

所幸,找到病因了,对症治疗,孩子的情况逐渐好转。

“干眼症其实是泪液质或量异常或动力学异常导致泪膜稳定性下降,造成的眼部多种不适症状或视力障碍。”何医生解释,人的眼表有一个健康的微环境,泪腺分泌泪水保湿,睑板腺分泌脂质锁水。眨眼的时候,眼睑会分泌眼泪在眼球表面形成泪膜,泪膜一共3层,其中任何一层出现问题,就会引起眼睛的干涩不适。

“而且现在很多人对干眼症的认知也不是很准确,以为只是视疲劳,自己买点眼药水一滴就好了,结果反而破坏了泪膜,甚至影响到了其它眼部疾病的治疗。”她解释,比如临床上就遇到一些转诊过来的患者,明明近视激光手术和白内障手术都做的很成功,但是患者眼睛总感觉不舒服,结果一查,还是干眼症惹的祸。

“眼睛是心灵的窗户,我们的工作就是保护好这扇窗户。”何峰英说,为此,医院才专门成立了专病诊治中心,就是希望为更多干眼症患者找回“水汪汪”的大眼睛。

## 亚运临时邮局投用

记者 西喻

本报讯 我市亚运“三人制篮球”馆临时邮局服务点近日装修完毕,设备安装到位并投入使用。

“这是杭州亚运会官方指定邮政寄递服务点。”湖州邮政分公司相关负责人告诉记者,该临时邮局设置在湖州德清地理信息小镇篮球场,于5月开始着手

设计,7月底开始施工,围绕“绿色亚运”采用环保板材,用模块化完成装修,所有服务人员也经过全省集训后派驻提供驻点服务。

据介绍,启用后的临时邮局,将为亚运赛事运行阶段各类人员提供邮件收寄、集邮报刊销售、声波明信片、纪念戳加盖等服务,营业时间为9月23日至10月1日每天12时至21时。

## 工会举办青工活动

记者 西喻

本报讯 近日,由浙江省总工会、湖州市总工会联合主办的2023年“浙工缘”暨“湖工有伴”青年职工交友疗休养本地行活动,在德清县莫干山镇开启,来自市本级非公企业的近百名单身青年职工参加。

活动中设置了“心动互选”“天幕派对”“共游奇幻谷”等环

节,让青年职工通过2天1晚短暂的互动交流来增进彼此间的了解,从而促进相识相知。

据介绍,“湖工有伴”交友+疗休养活动是市总工会服务职工的重要内容。今年来,已开展5天4晚青年职工交友疗休养活动6场,服务青年职工近400人。市总工会将持续为我市单身青年职工服务,搭建安全、可靠、便捷的职工交友平台。

## 柯坪国学书苑开园

记者 姚玲利 通讯员 李梦琪

本报讯 柯坪县国学书苑开园仪式近日在新疆柯坪县玉尔其乡玉尔其村举行。“这是湖州援疆指挥部支持下建立的第一家柯坪县国学书苑。”湖州援疆指挥部指挥长陆杰说。

据悉,为深入实施文化润疆工作,铸牢中华民族共同体意识,柯坪县借力援疆资金打造了柯坪县国学书苑。新建的书苑宽敞明亮,功能丰富,内设不仅有国学大舞台、国学教室,还布局了书画创作交流活动室、茗茶体验教室、棋文化交流室、古筝教室等。

“以传承中华优秀传统文化为主

线,书苑可开展戏曲、国画、书法、诵读、舞蹈、古筝等系列课程培训,定期组织书画展、儿童画展、工艺品艺术展、国学礼仪培训表演、朗诵‘三字经’‘弟子规’等活动,推动国学书苑成为第二课堂。”国学书苑名誉院长张石柱介绍。

“文化润疆的力量是润物细无声的,我们将继续把湖州所能和柯坪所需紧密结合,在人才培养、教学科研、文化传播与交流等方面深入交流与合作,共同探索进行国学普及教育工作的有效路径,推动传统文化的创新性转化与创造性发展,在助力打造文化润疆阵地中贡献湖州力量和智慧。”陆杰说。

## 小画家走进美术馆

记者 张钰苑

本报讯 市美术馆近日开展“春江暖鸭先知”——中国画简笔写鸭创作亲子绘画活动,吸引了众多小朋友前来参与。

每只鸭子都以一笔画完躯干,一笔画鸭喙,一笔画眼睛,姿态生动活泼,知名书画家刘祖鹏带领小朋友们走进他“简笔写鸭”的世界,分享他以形写神的笔墨功夫。

在刘祖鹏的指导和家长帮

助下,小画家们顺利完成了简笔写鸭的绘画创作。孩子们还来到一号展厅,参观了“笔墨起兮四重奏——刘祖鹏艺术创作六十年回顾展”。

“中国画中的大写意精神,是以一种很简洁的用笔,来表达它最深厚的内涵。”刘祖鹏告诉记者,简笔写鸭源自田间地头,观察鸭子嬉水追尾,不经意间泛起浪花的自在场景,“当时给我留下了深刻印象,成了内心最想提笔表现的物象之一。”

## “口足画家”画展开幕

记者 王一堡

本报讯 “迎亚运 展风采——口足画家归晓峰、林成梅画展”日前在湖州衣裳街德泰恒博物馆开幕。

据悉,归晓峰是湖州南浔人,他五岁的时候由于玩耍不幸触电失去双臂,后来学会口脚并用开展绘画、写字,潜心于书画、篆刻创作,作品多次获奖。林成梅是温州瑞安人,他以前当过残疾人游泳运动

员,后来拿起笔写字画画,在书画领域取得不错成绩。

口足画家是一个特殊的群体,是一群失去双臂的残疾人。归晓峰、林成梅都是国际口足画家协会的成员,多年从事着书画艺术的探索。他们坚韧不拔、自强不息,用自己的口和脚,创作出了一幅幅精彩的书画作品。本次2位画家共展出40多幅作品,包括国画、水彩画等,展览持续到9月15日。