



新增166个点! 新河人速看,你家门口有吗?

好消息!新河镇公共电单车开始运营了。

首批共投放300辆公共电单车,以后去买菜、赶集、上班、办事,就可以骑公共电单车了。扫码即走,找到点位随借随还,让新河人的生活更加方便!

便民亮点 一目了然

- 免押金骑行**
温岭市民卡App、微信、支付宝小程序扫码即可开锁,无需押金,操作简便。
- 智能安全**
每辆电单车均配有安全头盔,扫码后需佩戴头盔才能启动。车辆限速25千米/小时,符合交通法规,并配有定位监管系统。
电单车定期清洗、检修,安全可靠。
- 点位密集**
首批共设立166个电子线框站点,覆盖新河镇主干道、小区、学校、医院、菜场、商超及重点村居,均可在应用内地图页面找到相应位置。
后续会逐渐增加停车点位,并将适合的点位贴上胶条,使停车点位更加醒目、更加规范。
- 价格亲民**



短途出行更加划算!现已推出会员卡、次卡等优惠,后续还将推出新活动,加大优惠力度。

安全出行 骑行贴士

- 规范停车,方便你我**
骑行结束后,请务必停放在停车点位内,不占用盲道,

不堵塞消防通道,不妨碍他人出行。

- 文明骑行,安全第一**
道路不是赛道,安全才是正道。骑行时请靠右行驶,不抢道、不超载、不闯红灯,过路口时多观察、减速慢行。道路千万条,安全第一。
- 爱护公物,共享未来**

请不要随意破坏、私占车辆,不要粘贴小广告。如果看到乱停放的车辆,请拨打热线或者顺手扶一扶、摆一摆。

大家还希望在新河镇哪些区域骑上公共电单车?欢迎致电0576-81691978反馈,说不定下一个解锁的新点位就在你家门口。
(来源:温岭市民卡)

长期不摘假牙=“养”真菌? 医生教你护理假牙“四步曲”

王阿姨佩戴全口活动假牙已有4年,近半年反复出现舌头红、痛的状况,她自行服用阿莫西林、头孢等“消炎药”,但症状始终没有缓解。前不久,她来到浙大口腔医院谢尚丰主治医师处就诊。一个关键细节引起谢尚丰的注意:这4年来,王阿姨几乎从未摘下过假牙。进一步检查发现,除了舌头,王阿姨被假牙覆盖的上腭和牙床均出现明显充血、发红症状。经真菌涂片检查,最终确诊为假牙相关性口腔念珠菌感染。

谢尚丰表示,念珠菌可存在于绝大多数的健康人口腔中而不会引发疾病,但当身体抵抗力下降,或口腔环境发生改变(如假牙长期不摘、清洁不到位)时,念珠菌会大量繁殖,进而引发感染。

戴假牙为何感染风险更高?谢尚丰解释了其中的原因。一是潮湿温热环境易滋生真菌,二是义齿清洁习惯不佳,三是年龄及全身因素:佩戴假牙者多为老年人,他们通常伴有唾液分泌减少、免疫力下降等情况,部分人还患有糖尿病等

慢性病,这些因素都会增加感染的风险。

感染后吃消炎药管用吗?“不仅无效,还会加重。”谢尚丰说,阿莫西林、头孢等属于抗生素,仅对细菌感染有效,而口腔念珠菌感染的致病菌是真菌,两者针对的病原体完全不同。错误服用抗生素会杀死口腔内的有益细菌,破坏口腔菌群平衡,反而让念珠菌“肆无忌惮”地生长,加重感染症状。

谢尚丰指出,假牙护理要遵循“四步曲”。摘:每晚睡觉前必须摘

下活动假牙,让口腔黏膜得到充分休息,减少真菌的滋生。刷:每次进食后,需将假牙摘下,用软毛刷配合清水(或专用假牙清洁剂),仔细刷洗假牙的各个表面,清除残留的食物残渣和菌斑。泡:清洁后,将假牙浸泡于清水或专用假牙清洁液中,保持湿润与清洁。查:佩戴时注意观察口腔黏膜有无红肿、疼痛等。同时,每年需定期到医院复查,对假牙进行常规保养维护,保持最佳使用状态。
(来源:浙江老年报)

春天尝鲜要“会吃” 这些禁忌很多人不知道



随着气温逐渐升高,多地春笋、香椿等春菜陆续上市。春菜虽鲜美又富有营养,但食用需科学适量。

春菜味虽鲜切记别贪嘴

众多春菜中,春笋是不少家庭

餐桌上的首选。春笋富含多种矿物质,尤其是钾含量较高(300毫克/100克),有助于调节血压。不过,春笋也含有草酸和鞣酸、大量的粗纤维等。这些成分不易消化,过量食用易损害胃黏膜,引发消化不良、胃腹胀、反酸等不适。

哪些人应慎食春笋?

幼儿、老年人等肠胃功能较弱或本身患有胃肠道疾病的人群要少吃。

过敏体质人群也不宜多食用春笋,否则可能加剧过敏反应,诱发过敏性疾病,如过敏性鼻炎、荨麻疹等。

有肾结石病史或风险的人群也应谨慎食用。因为春笋中的草酸与体内的钙易结合形成草酸钙,可能引发肾结石、尿路结石等。

食用香椿、蕨菜等也需谨慎

不光是春笋,很多春菜都不宜过量食用。比如:香椿富含亚硝酸盐,过量食用可能引发头晕、乏力等症状;蕨菜含有原蕨苷,过量食用可能出现嘴唇发紫、腹痛等症状。

舌尖“春意”这样尝

吃前恰当处理
春菜虽然营养丰富,但有些(如春笋、香椿)含有较高的草酸或亚硝酸盐,建议焯水后食用。

“焯水”不是简单地用水煮一下不同的蔬菜需要焯水的时间不一样,如果时间太短可能效果不佳。

叶菜类焯水1~2分钟即可,但要先焯水再切菜,避免营养物质流失。对于纤维含量较高的蔬菜,焯水的时间建议长一些。

此外,不要重复使用焯过菜的水。草酸溶于水,焯水时间越久、焯水的蔬菜种类越多,汤汁中的草酸含量越高。

一次勿吃太多
以春笋为例,每日建议食用量不超过200克(生重),同时要避免连续多日食用,防止因纤维素过量刺激肠胃。
(来源:人民网科普)

节后胖三斤不是小事! 科学减重,甩掉大肚腩逆转脂肪肝

俗话说“每逢佳节胖三斤”。春节的余韵还未散去,你站在镜子前,看着悄悄鼓起来的肚子,告诉自己“该减肥了”,然后转身将计划抛诸脑后。

但这看似寻常的“节日肥”,可能不只是皮下脂肪的堆积,而是一场隐蔽的健康危机正在你体内拉开序幕。

中国人的胖,是“伤肝”的胖

很多人觉得,春节大鱼大肉几天,长点肉很正常,等天气热了自然就瘦回去了。但春节期间,高油、高糖、高脂肪食物的摄入量远超日常所需。这些多余的热量不会凭空消失:一部分会变成皮下脂肪,让人变胖;另外一部分则会悄悄地包裹在肝脏等重要器官的周围。

这不是单纯的胖,而是**肥胖合并脂肪肝**等代谢疾病。这也是中国人腹型肥胖的特殊现象。

中国人的代谢特点决定了身体容易堆积内脏脂肪。脂肪不易跑去四肢,而是集中在腹部,形成“苹果型身材”,影响美观。更关键的是,内脏脂肪直接包裹在肝脏、胰腺等重要器官周围,不断释放炎症物质,加重肝脏的代谢负担,普遍现象就是**肥胖合并脂肪肝**。

很多时候,即便你的体重指数(BMI)不算特别高,只要腰围超标(女性 ≥ 85 厘米,男性 ≥ 90 厘米),就属于腹型肥胖,很可能已经出现脂肪肝。

数据显示,在我国肥胖人群中,伴有脂肪肝的患者比例高达81.8%。这意味着,绝大多数肥胖者正默默承受着肝脏超负荷的运转。

此前有研究显示,1999至2018年间,中国非酒精性脂肪性肝病的总患病率已接近三成,相当于每10个人里,就可能**有3个人中招**。

脂肪肝是国人代谢危机的重要信号

有了脂肪肝,少吃点就行了吗?

当肝细胞内的脂质过度沉积时,会引发细胞代谢应激,就像推倒了多米诺骨牌,触发一系列免疫系统的连锁反应,最终演变为有害的慢性炎症。

换句话说,脂肪肝绝不仅仅是肝脏“胖”了一点。如果不加干预,它会遵循一个典型的过程:从单纯的脂肪堆积(单纯性脂肪肝),发展为脂肪性肝炎,再到肝纤维化,最终可能走向肝硬化甚至肝癌。

“节后胖三斤”不只是句玩笑,而是肝脏对身体健康发出的严重预警。节后这段时间,脂肪堆积的速度往往比平时更快,等脂肪在肝脏里越积越多,再想清理就难了。更可怕的是,这个过程几乎是“沉默”的,没有任何明显信号。

脂肪肝并非独立的肝脏问题,而是身体代谢紊乱的核心信号,若长期不干预,会引发一系列全身性的并发症,对健康造成多重打击:

▶一旦**出现脂肪肝**,肝细胞表面的胰岛素受体数量就会减少,胰岛素的作用受到影响,从而**加剧胰岛素抵抗,使血糖水平进一步升高**。

▶肝脏脂肪堆积会导致血脂代谢异常,引发高甘油三酯、高胆固醇,加速**动脉粥样硬化的形成,增加冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的发生几率**。

▶脂肪肝引发的慢性肝脏炎症会影响全身的免疫调节,降低**身体抵抗力**,还可能累及胰腺、肾脏等其他代谢器官,引发胰腺炎、肾功能损伤等问题,形成“**代谢问题恶性循环**”。

对每个人来说,关注脂肪肝的改善和逆转,本质上是从源头上阻断代谢性疾病的发展。

科学减重:不只减肥,更要“为肝减负”

中国人的减重核心在于燃脂护肝,也就是说,既要**科学减重,又要保护肝脏,还要提高代谢水平**。

改变生活方式,才是“减重”的必经之路

节后减重并非单纯追求体重秤上的数字下降,而是需要**树立多维度的科学减重标准**,将体重降低、脂肪肝改善、全身代谢指标优化三者结合。

具体而言,合理的节后减重需实现体重的稳步下降,尤其是减少**内脏脂肪**;通过**饮食、运动或专业干预,让肝脏脂肪含量显著降低,逆转或缓解脂肪肝**;同时实现**血压、血脂、血糖、尿酸等代谢指标的改善**,让身体的整体代谢功能恢复正常,从**根源上解决因饮食不当引发的代谢紊乱问题**。

需要明确的是,无论治疗方案如何选择,良好的生活方式始终是减重的基石。

抓住减重好时机

春季是减重的黄金期。冬天为了御寒,人体食欲更旺盛,加上户外活动减少,容易囤积内脏脂肪。春季气温回升,新陈代谢加快,正是清理体内“库存”的好时机。

调整饮食结构

正餐每顿只吃七分饱,优先选择高饱腹感食物,如高膳食纤维食物(谷薯类、蔬菜)和优质蛋白(蛋、奶、鱼、豆制品)。

严格限制精制碳水化合物(白米、白面)以及甜点、含糖饮料等超加工食品,避免多余热量转化为脂肪囤积在内脏。

坚持规律运动

建议每天进行30分钟中等及以上强度的体力活动,或每周累计150分钟,如快走、慢跑、游泳。这不仅能直接消耗热量,更能帮助减少肝脏脂肪。

如果以前很少运动,可从每天步行3000~5000步开始,慢慢培养运动习惯。

减重没有捷径,关键在于科学坚持。

国家卫生健康委《肥胖症诊疗指南(2024年版)》明确指出,肥胖是一种慢性代谢性疾病,需通过生活方式干预、药物甚至手术等方式进行长期管理。减重成功后,可在医生指导下探索维持期的方案,同时将减重期间养成的饮食、运动习惯,真正变成自己的生活方式。

如果你的腰围已经超标,体检报告上亮起了脂肪肝的红灯,请不要忽视身体发出的信号。抓住这个春天,用科学的方式,开启你的健康重塑之旅。
(来源:人民网科普)

吃鱼也有讲究 专家提醒:这几类鱼尽量少吃

从营养角度来说,鱼基本都富含优质蛋白质、多不饱和脂肪酸,但若论食用安全性和口感,不同鱼之间是有一定差距的。

上海海洋大学食品学院教授陈舜胜建议,以下几种鱼最好少吃。

大型肉食性鱼类可能富集重金属

美国食品和药品管理局根据汞等重金属污染情况,将鱼分为三大类,陈舜胜根据我国实际情况进行了细分:

不推荐食用:大西洋马鲛

鱼、大目金枪鱼等大型肉食性鱼类。

大型肉食性鱼类,可能富集重金属。随着食物链的传递,水体中的浮游生物、小型草食性鱼类、大型肉食性鱼类所含的重金属等污染物浓度逐级增高,呈现出明显的生物放大效应。

普通推荐:石斑鱼、银鲳鱼、黄花鱼、大比目鱼、鲷鱼等海鱼,青鱼、鲢鱼、鳊鱼、鲤鱼等杂食性淡水鱼。

最佳推荐:鲱鱼、淡水鲈鱼、龙利鱼、罗非鱼、三文鱼等,草鱼、武昌鱼等草食性或上层淡水鱼。

颜色鲜艳的鱼存在中毒隐患

外表越好看的鱼,毒性往往越大。如珊瑚鱼携带的雪卡毒素耐热性强,烹饪时无法破坏。

生鱼片易感染寄生虫

鲫鱼和鳊鱼等淡水鱼中存在肝吸虫、肺吸虫、绦虫等人畜共患的寄生虫,生吃可能在人体内成长,使消化系统、免疫系统受损。

因此,淡水鱼坚决不能生吃。曾经在淡水、半咸水里生活过的海鱼也不能生吃,如洄游至淡水河口的野生

三文鱼,很可能寄生了异尖线虫、裂头绦虫。

吃生鱼片还可能感染副溶血性弧菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等致病菌,可导致呕吐、腹泻等,严重时危及生命。

过度煎炸的鱼有害物质多

鱼类富含不饱和脂肪酸,有助于保护心血管,改善大脑健康,但经过高温煎炸后,这些“好脂肪”会发生氧化反应,生成多种脂肪氧化产物、杂环胺、多环芳烃等。其中,杂环胺具有很强的致突变性和致癌性。
(来源:人民网科普)