海口两所公办园昨正式揭牌成立

新增学位720个

本报讯 记者从海口市琼山区教育局获悉，昨日上午，海口市琼山海航豪庭幼儿园和海口市琼山中山幼儿园正式揭牌成立，两所公办幼儿园共提供学前教育学位720个。

据了解，琼山海航豪庭幼儿园属于小区配套幼儿园，位于海口市国兴大道海航豪庭二期C19地段，建筑面积4574平方米，占地面积4700平方米。琼山中山幼儿园位于琼山区府城中山南一路，占地面积1240平方米，建有教学楼1栋，室内建筑面积3000平方米，户外活动面积1000平方米。两所幼儿园均计划招收12个班级，总共提供学前教育学位720个。

琼山区教育局相关负责人表示，两所幼儿园的开园，为全区学前教育事业注入了新的生机与活力，有效缓解了目前学前教育空间不足、入园难等问题，满足了人民群众多样化的教育需求。

记者 林文星 钟起的

因海口义龙横路首力大厦区域和国兴大道区域碰口

部分小区今晚停气

本报讯 记者昨日从海南民生管道燃气有限公司了解到，因海口义龙横路首力大厦区域和国兴大道区域碰口（无燃气的管道与有燃气的管道接驳），涉及影响的小区和商业用户于11月27日21:00-28日06:00停气，请市民做好准备，关闭好户内燃气阀门，防止恢复供气时发生泄漏。 记者 沈丽焕 实习生 王宗随

义龙横路首力大厦区域

碰口时间：11月27日22:30-28日06:00

影响用户：义龙丽景、饲料厂、华伦印刷厂、海鸿大厦、白坡里干休所居民、市计量大院、建材大厦、泰隆汇酒店、银龙美食城、百佳汇超市、亿圣和（印度菜，禾田日韩料理，凯米餐厅，世纪丰收鱼庄）、避风阁、大广源饭店、吕記海鲜、新阿二靓汤、金路食堂、国宾大酒店（阿二靓汤，会所厨房）、日月坊、山居舍度假酒店、富悦酒店、白坡里干休所食堂。

国兴大道区域

碰口时间：11月27日21:00-28日06:00

影响用户：新海航大厦、海南迎宾馆、武警食堂，农商行员工食堂、海南大厦员工食堂、国兴城二期A14地块、国兴城二期C21地块、海航豪庭C19地块、海航豪庭A08地块及商业预留、海航豪庭A05地块商业预留调压柜2、海航豪庭A12地块及商业预留、龙兴国际大厦、海南邮储银行厨房、教师公寓楼、双语食堂、快捷酒店、国兴城B16区、日月广场C01-2、日月广场C01-1、员工食堂、国瑞城1期、汇源阁、国懿幼儿园、国瑞城1期S2、时光廊美发、海粤美舍轩、国兴城、国兴城B10、国兴城10#食堂、国兴城6789、国兴城S5S4S3、海航法苑里。

妻子偷刷丈夫银行卡1.7万余元

还在家中伪造钱包和银行卡被盗痕迹

本报讯 日前，海南省公安厅海岸警察总队洋浦支队新都派出所接到群众报警称：其银行卡被盗刷17000余元。据调查，当事人李先生在11月7日早上出门后，便接到妻子的电话：家里钱包和银行卡被盗，被盗银行卡里的一万多元是工人的工资，当事人觉得这是一起入室盗窃案，决定立即到派出所报案。接警后，民警遂立即赶往现场，保护现场并按流程询问案发情况。

了解整个事情经过后，民警初步判定该起盗窃案应是熟人作案。经民警调查取证后，对受害人进行再次询问，得到了一个信息：当事人称妻子欠下大额贷款。然后办案民警对当事人妻子进行询问，其承认因欠下债务急于偿还，便偷刷丈夫的银行卡，在家中伪造钱包和银行卡被盗的痕迹。

随后，妻子取得了丈夫的谅解。

通讯员 陈艳丽 记者 吴佳穗

最低气温 17℃

今明琼岛早晚温差大，局地有小阵雨

□见习记者 林鸿晖

本报讯 记者昨日从省气象台了解到，29日夜间到12月3日，本岛大部地区多云到阴天，中东部局地有分散性小阵雨。海口今天白天，多云，最高气温25℃。

今天白天，北部，多云，最低气温19℃-21℃，最高气温24℃-26℃；中部，多云有小阵雨，最低气温19℃-21℃，最高气温24℃-26℃；东部，多云有小阵雨，最低气温20℃-22℃，最高气温25℃-27℃；西部，多云，最低气温19℃-21℃，最高气温27℃-29℃；南部，多云，最低气温20℃-22℃，最高气温29℃-31℃。

今天夜间到明天白天，北部，多云，最低气温18℃-20℃，最高气温22℃-24℃；中部，多云有小阵雨，最低气温17℃-19℃，最高气温24℃-26℃；东部，多云有小阵雨，最低气温20℃-22℃，最高气温24℃-26℃；西部，多云，最低气温18℃-20℃，最高气温26℃-28℃；南部，多云，最低气温18℃-20℃，最高气温29℃-31℃。

文昌昌江2名干部涉嫌严重违纪违法

接受纪律审查和监察调查

本报讯 日前，文昌、昌江2名干部涉嫌严重违纪违法接受纪律审查和监察调查。

文昌市医疗保障局党组书记、局长曾利民涉嫌严重违纪违法接受纪律审查和监察调查；昌江县供销合作联社原副主任李英良涉嫌严重违纪违法接受纪律审查和监察调查。 记者 李波

禁止机械冒黑烟作业

海口开展非道路移动机械专项检查

本报讯 昨日，记者从海口市生态环境局获悉，自11月中旬以来，海口市生态环境部门会同市住建部门、4个区政府等单位，联合组成非道路移动机械专项检查组，对全市建筑工地开展非道路移动机械现场执法检查。截至11月25日，海口共计检查93家建筑工地，排查非道路移动机械731台，对24家工地下达限期整改通知书，对3个工地（企业）下达行政处罚决定书，共计罚款2500元。

非道路移动机械是指不在道路上行驶的、以汽油或者柴油为燃料的机械。自非道路移动机械摸底以来，海口市生态环境部门加强巡检力度和频次，开展建筑施工现场督导检查，并深入工地进行宣传。同时持续加大建设系统非道路移动机械的检查和惩处力度，对检测不合格的机械，现场责令使用单位进行维修整改，维修合格后方可继续使用，禁止机械冒黑烟作业。

记者 林文星 通讯员 孙秀英

健康龙华·慢性病防控

如何防治骨质疏松症

骨质疏松症是一种常见的慢性病。不过此类疾病有可能在短时间内出现急性发作的情况。骨质疏松往往是由于患者存在钙质的吸收和摄入不足，或者是一些骨质的代谢平衡出现了紊乱的情况。此时就会导致患者出现骨质形成减少，出现骨质破坏增加的情况。

一旦产生了这类病理变化，往往就会导致患者出现一些明显的疼痛，并且可能存在病理性的骨折。但在大部分情况下，这种病理变化往往进展相对比较缓慢，有可能会在几年之内才出现这种情况。

用于治疗和阻止骨质疏松症发展的药物分为两大类，第一类为抑制骨吸收药，包括钙剂、维生素D及活性维生素D、降钙素、二磷酸盐、雌激素以及异黄酮；第二类为促进骨性成药，包括氟化物、合成类固醇、甲状旁腺激素以及异黄酮。

此外，还可以通过消除危险因素来预防骨质疏松症，如戒烟和避免酗酒，过多咖啡因、低体重、长期制动以及过度运动都应该尽可能地避免。对于必须摄入糖皮质激素以及其他有增加骨质疏松症危险因素的患者，应该采取一定的预防措施，尽可能使用最低有效剂量，可能的话采用吸入法使用激素，或使用激素的隔天疗法，以及进行肌肉增强锻炼法。

骨质疏松症日常该如何护理呢？坚持科学的生活方式，坚持体育锻炼，多接受日光浴，不吸烟、不饮酒，少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料。坚持长期预防性补钙。如饮食调理，合理膳食营养，多食用含钙、磷高的食品，如鱼、虾、牛奶、乳制品、骨头汤、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。少吃糖及食盐，动物蛋白不宜过多。

在众多骨质疏松症患者中，老年人发病率较高，造成这种局面的主要原因是老年人在认识上存在着三个误区。

误区1：补钙能治好骨质疏松

许多老年人错误地认为，人老了，骨头脆了，所以要吃钙片来防治骨质疏松。其实不是这么回事。

骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨骼疾病，是人体衰老的表现。女性在绝经以后5-10年，男性在65-70岁一般都会出现骨质疏松。无论是男性还是女性，一般在30-35岁达到一生中所获得的最高骨量，称为峰值骨量。此后骨质就开始丢失。由此可见，要想老来骨头硬朗，就得在35岁之前打好基础。底子厚了，到老年才剩得多。所以，老年人大量补钙并不能逆转骨量减少的趋势，也不可能治愈骨质疏松。

误区2：治骨质疏松不辨病因

骨质疏松主要分为两大类，即原发性的骨质疏松和继发性的骨质疏松。针对不同类型的骨质疏松，治疗手段也不一样，千万不能不加区分，一律补钙，否则会出现并发症。继发性的骨质疏松，如钙营养不良等引起的骨质疏松，补充钙剂就非常有效；而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙来治疗。绝大多数老年人发生的骨质疏松属于原发性骨质疏松，这类老年人应该在医生的指导下进行治疗，盲目补钙没什么作用。

误区3：钙补得越多越好

许多老人误认为，钙补得越多，吸收得也越多，形成的骨骼就越多。其实不是这样。通常，年龄在60岁以上的老年人，每天需要摄800毫克的钙。过量补钙并不能变成骨骼，如果血液中钙含量过高。可导致高钙血症，并会引起并发症，如肾结石、血管钙化等，危害老人健康。

（中共海口市龙华区委宣传部龙华区卫健委宣）