



消博会首艘“消博号”游船巡游启航

吹着海风听着音乐 海上游海口



“消博号”游船。(官方供图)

“消博号”游船

为一艘三层豪华游船,消博会元素装点船舱外部及内部空间,营造浓厚消博氛围。该船长38米、宽7.6米,最大客容量为192位,游船一层为可容纳百人的客座大厅,二层为独立卡座区域,三层为全景观光平台,可为市民游客提供舒适且视野开阔的出海体验。

□记者 沈丽焕

本报讯 4月13日,第四届中国国际消费品博览会(以下简称“消博会”)在海南正式启动。当晚,首批游客登上“消博号”游船,开启“海上游海口”巡游之旅,在美妙演奏声中,打卡海口沿海地标建筑,欣赏椰城独有的滨海夜景风光。

为打造“海上观光+休闲娱乐”消费场景和交流平台,进一步传播海洋休闲生活文化,今年消博会首次推出“消博号”游船,为境内外来宾和市民游客提供“海上游海口”观光体验。值得一提的是,为营造“全岛办展”的浓厚消博氛围,4月13日晚,“盎然升帆——2024海口市街头艺术巡演海上音乐会”,在“消博号”游船启动。

伴随着动听的乐队演奏,载着市民游客、媒体记者的“消博号”游船,从海口市国家帆船基地公共码头出发,以西海岸及海口湾为核心游览区域,一路打卡秀英码头、万绿园、天空之山、世纪大桥、东坡老码头等海口地标建筑及景观,欣赏滨海夜景风光。除了乐队演出,海上音乐会还精心准备了管弦乐演奏、阿卡贝拉、花式调酒和现场魔术互动,为巡游之旅增加浪漫和趣味。

展会期间,“消博号”游船运营方将提供日间及夜间观光航线,并针对消博会期间的航次限量派送优惠券,市民游客可凭优惠券购买船票,海上看海口,感受消博会带给这座城市的热力氛围。

中国·海南2024首届
新能源汽车众测环岛赛

收官

□记者 刘兵 沈丽焕

本报讯 4月13日下午,“中国·海南2024首届新能源汽车众测环岛赛”竣赛仪式在海口市观海台举办。经历两天赛程后,由20余款顶流新能源车组成的车队顺利抵达海口并进行静态展示,为赛事画上圆满句号。

据了解,全程约600公里的赛事路程,路线呈S型走势,从海南环岛旅游公路目前最南端的旅游驿站——莺歌踏浪发车,一路途经三亚、万宁,随后沿万洋高速横向穿梭至儋州,体验儋耳追光驿站、火山海岸驿站,最后在海口收官,这不仅是一次对新能源汽车续航和智驾的考验,也是对海南环岛旅游资源的一次深度体验。

为保证赛事的公平性和参与度,本次众测体验团最终招募参赛选手40人,其中30位是普通用户,10位是资深的汽车达人。资深汽车达人“南哥说车”表示,海南温暖的气候环境、完善的基础设施、优质的道路条件非常适合新能源汽车测试。在比赛中,沿途驿站舒适的停靠氛围、便捷的补能设施等,也为赛事顺利举办提供了重要条件。

健康



珍惜生命,远离烟草

众所周知,吸烟对健康不利,而且与多种疾病的发生密切相关。吸烟不但吞噬吸烟者的健康和生命,还会污染空气,危害他人。下面小编与大家分享吸烟的危害及戒烟的好处。

一、吸烟的危害

(1)呼吸系统的危害:吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能,引起多种呼吸系统疾病,如慢性阻塞性肺疾病、呼吸道感染、肺结核等,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。

(2)心血管疾病:吸烟会损伤血管内皮

功能,导致动脉粥样硬化改变,引发多种心脑血管疾病。

(3)恶性肿瘤:烟草烟雾中含有至少69种致癌物,吸烟是肺癌的重要致病因素之一,吸烟还是口腔癌、咽喉癌、食道癌等疾病的诱发因素。

(4)消化系统影响:吸烟可引起胃酸分泌增加,并能抑制胰腺分泌碳酸氢钠,诱发溃疡。烟草中烟碱可使幽门括约肌张力降低,使胆汁易于返流,促使慢性炎症及溃疡发生,并使原有溃疡延迟愈合。吸烟可降低食管下括约肌的张力,易造成返流性食管

炎。

(5)生殖系统影响:吸烟女性可引起月经紊乱、受孕困难、宫外孕、雌激素低下,骨质疏松以及更年期提前。妊娠期吸烟可增加胎儿出生前后的死亡率和先天性心脏病的发生率。男性吸烟还可造成睾丸功能的损伤、男性性功能减退和性功能障碍,导致男性不育症。

(6)神经系统影响:长期吸烟损害人的神经系统,导致大脑结构的改变,还可以影响人的智力、记忆力。

二、戒烟的益处

(1)牙齿变白:吸烟者牙齿焦黄发黑,停止吸烟后牙齿的烟垢会逐渐退净。

(2)咳嗽减轻或停止:烟雾刺激呼吸道,妨碍纤毛的自洁功能,因而吸烟者大多咳嗽、痰多。戒烟后纤毛恢复正常功能,痰液减少,咳嗽也随之减轻或停止。

(3)血压降低:戒烟后由于全身血液循环得到改善,血压可降低,有利于减少动脉硬化、冠心病等心血管病症发病的危险性。

(4)睡眠改善:戒烟后尼古丁的作用慢慢消除,人变得易于入睡,改善睡眠。

(海口市中医医院 周燕)

乳房疼痛怎么办? 中医有妙招!

中医认为,七情超越了人体承受的范围,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊均可导致乳腺疾病。情志不畅、郁久伤肝,致气机郁滞,蕴结于乳房胃络,经脉阻塞不通,不通则痛。

临床表现:一般以胀痛为主,亦有刺痛,牵拉痛或隐痛,可累及一侧或双侧乳房。疼痛常呈周期性,即月经前加重,月经后减轻或消失,或疼痛随情绪波动而变化。乳房疼痛主要以肿块局部为甚,可向患侧腋窝及肩背放射,甚者在行走或活动时加剧。部分患者伴乳头疼痛及瘙痒。有的患者乳痛发作无规律性,与月经周期不相关。

中医治疗方法

中医药治疗为一线治疗方法,包括口服中药、中成药、针灸及按摩、耳穴、中药外敷等。

口服中药:辨证口服中药,主要治法为疏肝理气、散结止痛、活血祛瘀、调摄冲任。常用方剂有:逍遥散、柴胡疏肝散、四逆散、血府逐瘀汤、逍遥萎贝散、二仙汤、六味地黄汤等。

中成药:逍遥丸、乳癖消、乳癖散结颗粒、红金消结胶囊、乳癖散结胶囊、岩鹿乳康

胶囊、小金丸、乳增宁、乳块消、乳康片、平消片等。

针灸:针刺乳根或膻窗、膻中、期门,以开郁结,调气血,通乳络,气滞痰凝型加丰隆、足三里以健脾祛湿,理气化痰散结,用平补平泻法;气滞血瘀型加膻俞以活血化瘀,用泻法;肝郁化热型加太冲以疏肝理气,清热泄火。针刺内关(双侧)、太冲(双侧)以疏肝活血,止痛散结。

耳穴压豆:取乳腺、神门、内分泌,到达疏肝活血,调摄冲任的目的。

中药外敷:中药离子导入法局部治疗有温经通络、祛瘀散结之功,并通过热效应直接感应患部,促进药物吸收,改善乳房血运,消肿散结。明显减轻局部症状,并反射性调节分泌功能。与口服中药同用,可提高疗效,缩短疗程。

扶阳罐:扶阳罐有温刮痧又称扶阳罐温刮,是以温热的扶阳罐陶瓷边缘着力,进行单方向直线或弧线刮拭,从而达到疏通经络、活血化瘀目的之方法。

(上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院 武瑞仙)



如何认识糖尿病

糖尿病是由于胰岛素抵抗或分泌不足而引起的一类代谢性疾病。根据病因,糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病和特殊型糖尿病四种类型。其中,临床上常见的糖尿病类型为1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。1型糖尿病受免疫系统缺陷或遗传因素的影响,患者体内胰岛素绝对缺乏,多发生在儿童及青少年人群中,发病年龄多小于30岁,“三多一少”症状明显,患者需终身注射胰岛素,常见并发症多为肾脏类疾病。2型糖尿病多由胰岛素抵抗或胰岛素相对减少所引起,常发生在肥胖人群中,发病年龄多大于40岁,临床上“三多一少”典型症状并不明显,且病程缓慢,常随患病时间推移而伴有多种并发症。全球糖尿病的患病率在过去的几十年中显著上升。超重和肥胖是2型糖尿病发病的重要危险因素。

糖尿病已成为继心血管疾病、肿瘤

疾病之后的第三大慢性非传染性疾病。

在糖尿病治疗方面,我国糖尿病市场的主要药物有注射降糖药和口服降糖药两大类,除胰岛素及胰岛素衍生物为注射类降糖药外,双胍类、α-糖苷酶抑制剂、格列奈类等西药均为口服类降糖药。西药在糖尿病及其并发症的治疗方面具有一定的局限性,而中医药的整体观念及辨证论治思想有独特优势,在防治糖尿病及其并发症方面不单注重于降糖,更注重调节机体心脏、血管、肾脏等各方面内环境,使其稳定,在防治糖尿病并发症方面发挥着良好作用,从而可切实改善糖尿病患者生活质量,为糖尿病患者提供更多可选治疗方案。

预防糖尿病的方法包括保持健康的饮食习惯、适量运动、保持健康的体重、戒烟限酒等。对于有糖尿病家族史的人群,应定期进行血糖等相关检查,及时发现并治疗糖尿病前期或高血糖状态。(海口市中医医院 洪晓娜)