

丰台区马术队勇夺北京市青少年马术锦标赛 盛装舞步团体赛冠军

近日,2023年“中国体育彩票”杯北京市青少年马术锦标赛,盛装舞步项目在北京国发马术俱乐部圆满结束。

本次丰台区马术队由来自丰台马术训练基地的6名选手代表组成。经过扣人心弦的激烈角逐,丰台区获得盛装舞步乙组团体赛冠军。在中三级别乙组赛事中,苏宇丛再夺亚军;中三级别甲组赛事中,周子涵、沈楠茜分获第五名、第六名;中二级别甲组赛事中,沈楠茜获得第八名。

本次赛事,是自2019年后,北京市青少年马术锦标赛首次举办盛装舞步专项赛,共设置甲、乙两个组别,吸引了由来自东城区、朝阳区、海淀区、丰台区、通州区、顺义区、大兴区、平谷区、经开区9个区及地区的215名小骑手组成的“人马组合”参与,比赛中各位选手展风采、呈技艺,尽显盛装舞步赛事魅力。

沉甸甸的奖牌背后离不开选手们辛苦的付出,同时也见证了丰台马术运动项目的蓬勃发展。一次赛事的结束也是下一段马术之旅的开启,随着马术项目的逐渐推广普及,相信也会有越来越多的青少年加入这项运动中。



小元素大作用 一起来涨“碘”知识

我国第30个“防治碘缺乏病日”,活动主题是“科学补碘三十年,利国利民保健康”。

现在越来越多的人关注怎么吃才最健康,每天都吃加碘盐,会不会碘超标?

碘是人体必不可少的微量营养素

碘是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的生长发育。

孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(1-3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的会造成克汀病(呆傻症)、听力障碍、智力损伤等。胎儿所需要的碘全部来自母亲,因此,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。

成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

碘缺乏病可以预防

碘缺乏病是由于外环境(水、土壤等)缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病区的儿童中5%-15%有轻度智力障碍(智商50-69),6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。

碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

自2000年以来,我国完成的各类监测或调查

(碘缺乏病、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

吃碘盐会得甲状腺结节吗

老人们常说:吃碘盐会使自己得甲状腺结节,甚至得癌症!这是真的吗?没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。

近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1厘米的微小癌增加为主。

相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点,恶性度低,预后良好。患者要听从临床医生要求进行正确治疗或跟踪观察。

甲状腺微小癌在人群中患病率较高,隐匿性大且不易被发现。据很多发达国家的尸检报告,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%-35.6%,其中微小癌占到67%。

高温预警 如何做好健康防护

近期,市气象台发布今年首个高温蓝色预警信号,高温天气要注意做好健康防范。

户外活动避开最高温时段

根据高温天气调整作息时间,避开一天中气温最高的时段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

充足睡眠

充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松。注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。但需注意,午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少,会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

多喝水,适当补充淡盐(糖)水

多喝水,但口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后体内盐分丢失过多,不及时补充盐分易使体内电解质比例失调,导致代谢紊乱。适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。

营养均衡,饮食清淡

少食高脂肪食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人体更需要摄取足够热量,应保证足够的蛋白质摄入量。此外,可多吃水果蔬菜,但不宜过度吃冷饮。

忌受热后“快速冷却”

有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。

特别需要注意的是,室内外温差不要太大。使用空调时,建议室内外温差不要超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。

高温天气中暑如何处置

一旦周围有人中暑,应当立即将病人移到阴凉处,并保持通风,解开衣扣,用多种方法帮助身体散热。适当服用藿香正气等解暑药物,并尝试按压人中穴位等方法帮助恢复意识,如果症状没有减轻,应立即拨打救助电话。

遇上口腔溃疡 吃什么都不香了怎么办

有些小毛病伤害不大,但疼痛值却满级,比如口腔溃疡,吃东西时不小心碰到它,那酸爽,无论当时的饭多香都不想吃,该怎么办?

什么是口腔溃疡?口腔溃疡,是一种常见的口腔黏膜类疾病,发生的部位多见于口腔黏膜及舌的边缘,常是白色溃疡,周围有红晕,如果说有什么特别的,那就是特别疼。

可以通过多吃新鲜蔬果、摄入优质蛋白质、注意生活起居规律、保持口腔卫生、注意饮食禁忌等方面预防口腔溃疡。多吃新鲜蔬果,蔬菜每天要吃0.5公斤以上、水果每日吃2-3个。还要注意

多饮水,成年人建议每日饮水1500-2000毫升,这些对防治口腔溃疡都是很有帮助的。摄入优质蛋白质,优质蛋白质是修复口腔溃疡创面所必需的营养素。牛奶、鸡蛋、瘦肉、海产品、豆类等都是优质蛋白的良好来源,每日应保证一定的摄入量。

注意生活起居规律,戒除烟酒,坚持体育锻炼,保持大便通畅,避免过度疲劳。

保持口腔卫生。口腔溃疡吃东西就很痛了,更别提刷牙了。很多人因为疼痛不敢刷牙,这样是不对的。溃疡期间也要保持早晚刷牙、

饭后漱口的习惯,可用加少量盐的凉白开进行刷牙和漱口。

饮食禁忌与注意事项:要忌口的主要是辛辣刺激和过烫的食物,同时避免粗糙、尖锐和坚硬的食物对黏膜的创伤。尤其要注意,溃疡期间,不要用舌头和牙齿频繁刺激伤口,会影响溃疡面愈合,甚至加重扩大溃疡面积。

另外,得了口腔溃疡还需要正确用药。如果实在忍无可忍,优先选择局部用药,目的是消炎止痛、预防感染。若使用超过一周无效,请停药就医,让医生帮你解决。

创卫进行时

保证充足睡眠,减少视屏时间

释义:充足的睡眠能够提高注意力、记忆力和免疫力,睡眠不足会影响新陈代谢,加速人的衰老。注意起居有常,保证每天睡眠时间,成年人7-8个小时,儿童青少年8-10小时。主动控制视屏时间,抵制网络成瘾。中小学生在非学习目的使用电子屏幕产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

健康睡眠很重要

睡眠是人类重要的生理需求,是生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。成年人每天需要7-8小时睡眠,儿童青少年每天需要8-10小时的睡眠。每年的3月21日是世界睡眠日。

长期失眠危害大

长期失眠会导致免疫力低下;肌体疲惫;引发神经衰弱、高血压、心脑血管疾病等躯体疾病;情绪不稳;注意力不集中、记忆减退、思维迟钝。

失眠的主要原因

失眠在成人中的患病率为9.2%;青少年失眠症状的现患率约为16.57%。

造成失眠的原因有很多:生理性原因,如昼夜节律紊乱,可见于夜班、出差、倒时差等;周围环境干扰,光线太强、电子设备蓝光、噪声等;睡前不良习惯,饮用浓茶、咖啡等兴奋性饮料,剧烈运动,晚餐过晚过饱等;病理性原因,精神疾病是最为多见的失眠原因,包括焦虑症、抑郁症等;躯体疾病,如疼痛、鼻炎以及各内科疾病。

温馨提示:青少年失眠的主要原因是不良的睡前习惯,如熬夜使用手机、玩电脑游戏、上网、看电视等。

提高青少年睡眠质量

青少年要有良好的睡眠,应该主动控制视屏时间,抵制网络成瘾,中小学生在非学习目的使用电子屏幕产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时;家长应限制青少年每周看电视的次数和时间;对于经常玩游戏的青少年,家长应帮助设定电脑的开

规律作息

关机时间,并督促其严格遵守;最好不要把电脑、手机等放在青少年的卧室里。

定好就寝和起床时间,调好生物钟;家长应重

视加强对青少年睡眠习惯和作息规律方面的教育和引导,为青少年规定固定的就寝时间,帮助青少年按时就寝并养成习惯,形成正常作息规律。



——《首都市民卫生健康公约》知识手册——