

珠海机场迎夏秋航班换季

通达全国航点增至77个

本报讯(记者陈新年)3月31日起,按照夏秋航班换季计划,珠海机场新增或恢复黑河、北京南苑、泸州、南阳、西宁、丽江、保山、宁波、宜昌等18个航点,通达全国航点增加到77个。

据了解,夏秋航班换季后,珠海机场计划周架次为1836架次,日均架次为262架次。其中,新增吕梁、连云港、临汾、忻州、黑河、盐城、泸州、毕节、北京南苑9个航点,恢复南阳、西宁、丽江、保山、宁波、宜昌、扬州、淮安、十堰9个航点。

此外,珠海机场入场营运航空公司新增到29家,其中新增瑞丽航空公司,并首次开通珠海到沈阳航线,航班DR6584每天20:10从珠海起飞,23:35降落沈阳;航班DR6583每天14:50从沈阳起飞,19:10降落珠海。恢复红土航空公司入场营运,恢复珠海到南昌航线。

3月31日,珠海机场有关负责人表示,航班换季后,部分航班时刻与前段时间相比有所改变,广大旅客出行时需注意航班起飞时间和航班号,以免耽误行程。



夏秋航班换季后,珠海机场计划周架次为**1836架次**,日均架次为**262架次**。



新增吕梁、连云港、临汾、忻州、黑河、盐城、泸州、毕节、北京南苑**9个航点**,恢复南阳、西宁、丽江、保山、宁波、宜昌、扬州、淮安、十堰**9个航点**。
通达全国航点增加到**77个**。

入场营运航空公司新增到**29家**,其中新增瑞丽航空公司,并首次开通珠海到沈阳航线;恢复红土航空公司入场营运,恢复珠海到南昌航线。

制图:于仁智



减轻医务人员心理压力

相关培训班开班

本报讯(记者刘联)3月30日,由珠海市医学会、珠海市公立医院管理中心主办,珠海市慢性病防治中心承办的结构式团体沙盘心理技术培训班开班。珠海市医学会、珠海市慢性病防治中心等相关部门领导以及珠海市各级医疗机构代表共60余人参加本次培训班。有关部门希望通过本次培训班,有效减轻医务人员在工作中因医患关系紧张造成的安全感缺失而产生的心理压力。

据介绍,本次培训班由澳门结构式团体沙盘心理技术创始人刘建新负责授课。课上,刘建新讲解了结构式团体沙盘心理技术的核心理念、人格公式以及心理学相关知识,并带领大家进行了分组体验活动。活动由4-7人组成一个小组,密切结合人格公式初步体验沙盘心理技术。培训结束后,不少医务人员表示,自己的精神压力有所缓解。

专家提醒:

“长个快”当心“脊柱侧弯”

新华社北京3月31日电日前,由中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会牵头,联合三家基金会共同发起一项青少年脊柱侧弯筛查与救助计划,将用5年时间筛查10万人次,并为100名贫困患儿进行公益手术。专家提示,孩子在“长个快”的青春期的时候容易发生脊柱侧弯,应重视预防、筛查。

病预防与控制专业委员会主任委员、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说,脊柱侧弯在儿童青少年尤其是青春期的“瘦高个”的女孩中更为多见,可带来疼痛、影响生长发育和心肺功能,甚至造成下肢神经功能障碍、影响行走,对身心健康造成不良影响,严重者需要手术治疗。

是最容易观察,但也容易被家长忽视的脊柱侧弯表现。脊柱侧弯的成因可能与遗传、内分泌、外伤、生活习惯、营养等有关,建议让孩子养成良好的坐姿、睡姿,避免使用过软的床垫,不要长期趴着睡等。

专家介绍,“双肩高度不一”

导致脊柱侧弯。因此,建议保障孩子充足合理的运动时间,增强肌肉力量,户外运动“晒太阳”也有助于钙的吸收。

据悉,青少年脊柱侧弯筛查与救助计划由中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会牵头,联手业内专家,并联合北京海鹰脊柱健康公益基金会、中国社会福利基金会、吴阶平医学基金会共同发起。

“小眼镜”人数超1亿

如何守护好“未来之光”?

据新华社北京3月31日电 2019年3月开学季,全国29个省份超1000所中小学掀起“爱眼护眼”热潮,人们深刻地感受到:如何守护好“未来之光”,是全社会都需要补上的一课。

我国“小眼镜”人数惊人

教育部2018年7月发布了我国首份《中国义务教育质量监测报告》,报告显示,我国四年级、八年级的学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%,其中八年级学生视力不良比例超过30%。

此前,全国学生体质健康调研与监测结果也显示:我国小学生、初中生、高中生、大学生的视力不良率高达45.71%、74.36%、83.28%、86.36%。全国近视眼中,中小学生在预估超过1亿人。

眼负荷过重是诱因

专家指出,造成近视的

主要因素是眼睛的近距离负荷。学习、阅读、玩电子产品等所有近距离眼负荷都是诱因。

“孩子近距离学习时间长、学习强度和频率过大,加之日常用眼习惯不良,导致了近视的早发、高发。”贵阳市疾病预防控制中心副主任李家伟说。

此外,近年来电子产品的普及成了近视的“帮凶”。但也有些案例表明,同样使用电子产品,有的国家近视率较我国并没有那么突出。记者调查了解到,国外学校比较重视学生的户外活动。

“体育锻炼是目前最经济有效的近视防控途径。”首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说。

临床研究还证实,每天户外活动两小时或每周户外活动10个小时,都可有效降低近视发生、发展的概率。

多方合力营造健康用眼环境

儿童青少年近视成因复

杂,这也意味着防控近视需要教育主管部门、学校、家长、孩子、医疗机构形成合力,才能营造健康的用眼环境。

“学校应该从保证学生每天至少一小时户外活动、每天两次眼保健操,监督学生的用眼行为、提供合理饮食上做起。”华中师范大学第一附属中学学工处主任汪义芳说。

“青少年自身也要从用眼距离、用眼时长、用眼时环境光照的强度、户外活动时长、用眼角度这五个维度,进行自我管理。”中南大学爱尔眼科学院教授杨智宽提醒,如果孩子出现了“歪头眯眼”“视物不清”的现象,家长不可掉以轻心,应前往专业眼科医院检查。

“只有多方携手,让孩子能有充足的白天户外活动时间、保持正确的读写姿势、控制使用电子产品时间、保证充足睡眠、合理营养,我们才能共护好孩子的光明未来。”杨智宽说。

冷暖你先知



◆ 珠海陆地天气

阴天到多云,间中有小雨

温度:17℃-22℃

湿度:70%-95%

风向风速:偏东 陆地3级

【浴场预报】

海滨泳场:水温低,不适宜游泳。

三灶金沙湾:水温低,不适宜游泳。

东澳岛南沙湾:水温低,不适宜游泳。

【航线预报】

九州港至蛇口航线:有轻到中浪,海况一般,乘船出行需预防晕船。

香洲港至外伶仃航线:有中浪,海况一般,乘船出行需预防晕船。

香洲港至万山航线:有中浪,海况一般,乘船出行需预防晕船。

【各类生活指数】

过敏指数 不易发 无需担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 不易发 气温回升,感冒几率较低。

紫外线指数 弱 建议涂擦SPF8-12、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 舒适 白天气温适宜,早晚舒适。

交通指数 较好 有降水且路面潮湿,不宜高速行驶。

◆ 珠海未来3天天气

星期二:多云,部分时间有阳光,18℃-23℃。

星期三:多云,短暂时间有阳光,20℃-25℃。

星期四:阴天到多云,间中有阵雨或雷阵雨,21℃-25℃。

PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至3月31日18时
数据来源:珠海市生态环境局