

周日交友活动喊你来“脱单”

仅限青年男女各50人

本报讯(记者马涛)“双11”单身节即将来临。记者昨日采访获悉,10日,共青团珠海市香洲区委员会将联手珠海情网打造“双11古韵交友活动”,帮助单身男女邂逅那个“Ta”。

此次活动地点在圆明新园内圆明水寨船上。活动将

通过游戏、互动、表白等方式,促进单身男女互相熟悉、牵手。当天下午3时,工作人员将派发号码牌、情缘卡,进行分组,随后进入半小时的热身环节。4时,活动正式开始。首先每隔20分钟,将举行一轮“古韵相约船上交友”,共举行三轮交友互

动。其次是自由交流、互传卡片环节,为单身男女青年提供充分的交流空间。最后是牵手环节,成功牵手的单身男女将免费游圆明湖泊,共赏两岸灯火。

主办方表示,全市有劳动关系的单身在职外来务工人员(年龄22岁-45岁)均可

报名参加,人数限定男女各50名,先报先得。报名结束后将按照报名先后顺序调整好男女比例,发信息给报名者通知是否报名成功。有意报名者请关注“香洲青年”微信公众号,扫描二维码准确填写个人信息注册即可,活动全程免费。

明日“立冬”

多吃新鲜蔬果补充维生素提高抵抗力

新华社天津11月6日电“昨夜清霜冷絮裊,纷纷红叶满阶头。”《中国天文年历》显示,北京时间11月8日1时24分迎来“立冬”节气。习惯上,我国民间常把这一天当作冬季的开始。为了“迎冬”,“立冬”这一天北方人要吃饺子,南方人则吃鸡鸭鱼肉,称“补冬”,也称“补嘴空”。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年阳历的11月7日或8日,太阳达到黄经225度时,“立冬”节气开始。此时节,朔风起,地始冻,水始冰,草木凋零,叶半青黄。

天文专家表示,对“立冬”的理解,不能仅仅停留在冬天开始的意思上。追根溯源,古人对“立”的理解与现代人一样,是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了,在古籍《月令七十二候集解》中,“冬”的解释是:“冬,终也,万物收藏也。”意思是指一年的田间操作结束了,秋季作物全部收晒完毕,“粮入仓,菜入窖”,动物也已藏起来准备冬眠了。

进入“立冬”节气后,冷空气活动频繁,气温下降日趋明显。中央气象台预计,11月7日至10日,一股冷空气将影响我国北方,带来降温降雨;10日开始,还有一股冷空气自西向东影响我国。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,此时节,公众要注意防寒保暖,预防感冒、心血管等疾病发生;注意均衡饮食,多吃一些滋阴潜阳、填精补髓的食物,如牛肉、羊肉、鲫鱼、乌鸡、莲子、赤豆等,同时还要多吃新鲜蔬菜和水果,既能补充维生素,也能提高抵抗力。

产前抑郁症或危及胎儿安全

医生提醒:孕妇若无法控制情绪要主动就医

本报讯(记者刘联)近日,珠海市中西医结合医院产科接待了一位患产前抑郁症的孕妇。医生提醒:如果孕妇无法控制自己的情绪,要主动和家人沟通倾诉、主动就医,以免产生严重后果。

该孕妇黄女士今年38岁了,意外怀上三胎。相比都很高兴的全家老少,她却因生活学业压力大,整个孕期都心情低落,常常失眠、焦虑,有时会因为一件微不足道的小事情突然哭起来。进入手术室准备剖宫产后,黄女士又因反复担忧各种风险因素,两次从手术台上下来,拒绝剖宫产术。

“该孕妇前两胎都是剖宫产,是自然分娩的禁忌症。胎儿预计胎重有8斤,临产后胎儿和母体都可能危及生命,所以我们还是建议她进行剖宫产。”产科副主任翁碧芬说。

经过医生劝导,黄女士终于接受了剖宫产手术,顺利生下宝宝。

“产前抑郁症发生在孕期、分娩前或生产过程中,影响甚至比产后抑郁症更为深远。”翁碧芬说,孕期由于妊娠激素的突然大量增加,影响大脑中很多神经递质的分泌和传递,从而出现抑郁、焦虑等情况。



漫画:赵耀中

“孕妇的抑郁不仅会影响到本人的情绪,还会造成胎儿发育缓慢、口唇畸变、胎盘早剥等,严重的甚至会导致早产以及流产。如果一旦发现孕妇出现这

种情况,家人要及时对孕妇进行干预和治疗。孕妇如果无法控制自己的情绪,要主动和家人沟通倾诉,主动就医,以免产生严重后果。”

市五院有了毒蛇血清

高栏港区群众被蛇咬不用再去市区治

本报讯(记者康振华)11月6日,记者从珠海市第五人民医院获悉,该院几经努力,近日已采购到五步蛇、蝮蛇、银环蛇、眼镜蛇等四种蛇毒血清,能有效应对毒蛇咬伤的紧急处理。以后高栏港区乃至西部地区市民被毒蛇咬

伤,再也不用长途奔波到市区医院求救了。

据了解,由于蛇毒血清采购困难,珠海市备有蛇毒血清的医院主要集中在市区的几家医院。对于远在港区的群众来说,若被毒蛇咬伤,去到市区需要太长时间,极可能会影

响后续治疗,甚至给伤者生命安全带来很大威胁。今年10月上旬,高栏港南水镇南场村一村民被眼镜蛇咬伤,救护车把他送到相距60公里左右的市区医院抢救,幸亏有交警一路开绿灯才未耽误抢救时间。

冷暖你先知



◆珠海陆地天气

早晚多云,午间天晴

温度:20℃-26℃

湿度:30%-70%

风向风速:偏北 3-4级

【浴场预报】

海滨泳场:浪高1.0米,水温25.3℃。

东澳岛南沙湾:浪高1.3米,水温25.6℃。

【航线预报】

九洲港至蛇口航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至万山航线:有轻到中浪,海况一般,乘船出行预防晕船。

【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 较易发 早晚气温比较低,注意防护。

紫外线指数 中等 建议涂擦SPF12-15、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,早晚清凉。

交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

◆珠海未来3天天气

星期五:晴朗干燥 19℃-26℃

星期六:晴朗干燥 19℃-26℃

星期日:晴朗干燥 20℃-26℃

(本报记者 许晖 整理)

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11月6日18时

数据来源:珠海市生态环境局