

丰收节乡村旅游“游什么”?

粤港澳百名导游齐聚珠海踩线



本报讯(记者金璐 宋一诺)为进一步推介珠海乡村旅游资源,打响珠海乡村旅游品牌,推动休闲农业和乡村旅游高质量融合发展,9月20日,珠海市庆祝2023年“中国农民丰收节”暨乡村旅游精品路线踩线活动在金湾区启动。为期3天的活动中,来自粤港澳的50多家旅行社代表逾百人,将沉浸式感受珠海和美乡村的独特“丰”景。

在第六个中国农民丰收节即将到来之际,珠海市农业农村会同各区农业部门,紧抓“澳车北上”“港车北上”政策契机,发挥港珠澳大桥“首站优势”,精心梳理了4条乡村旅游精品路线,邀请粤港澳三地旅行社代表集中踩线,更全面、更深入地了解珠海乡村旅游资源。

9月20日,粤港澳三地的旅行社代表先后来到金湾区渔业信息大数据中心、三板农业生态园(鹭鸟天下)、三板水乡等地。

“不论是鲜嫩美味的黄



9月20日,导游们在金湾区三板鹭鸟天下参观。 本报记者 张洲 摄

立鱼,还是保护得这么好的鹭鸟栖息地,都让人印象深刻。”香港中国旅游协会会员苏国荣指出,“‘澳车北上’‘港车北上’政策落地后,看多了城市风景、想要走进乡村的港澳居民越来越多,如果将大家熟悉的城市游和新的乡村游景点打包在一起,会非常有市场。”

踩线活动给港澳旅行社代表带来了惊喜,也给珠

海本地旅行社代表带来了启发。“导游的一个重要职责就是按照客户的需求制订旅游线路,今天走过的几个地方对于我们有很大的启发。”珠海市导游协会副会长张潇潇表示,“鹭鸟天下让我想到了巴金笔下的‘小鸟天堂’,我们可以沉浸式地体验大自然中的鹭鸟生活,而三板水乡的皮划艇项目也能让游客跟大自然亲密接

触。以后在设计旅游产品的时候,这些旅游点都可以考虑进去。”

记者了解到,此次乡村旅游精品路线踩线活动为期3天,除了金湾区,接下来粤港澳三地旅行社代表还将走进斗门区、高新区和鹤洲新区(筹),对斗门旧街、会同古村、唐家古镇、桂山舰纪念公园、文天祥广场等乡村旅游景点进行实地考察。

老年人恒牙患龋病率达98% 如何防治口腔疾病?

本报讯(记者刘雅玲)9月20日是“全国爱牙日”,今年的主题为“口腔健康 全身健康”。随着年龄增长,老年人口腔结构及功能会发生老化改变,如牙龈萎缩、唾液分泌减少等,因此老年人是口腔疾病的高发人群。

中大五院口腔科主任李祥伟介绍,相比年轻人,口腔疾病对老年人全身健康的潜在危害更大,不仅降低咀嚼效率,影响颌面部美观及语言发音,还有可能加重慢性病的进程,直接影响老年人的生活质量和生存水平。

老年人常见的口腔疾病有哪些?

第四次全国口腔健康流行病学调查数据及《中国口腔健康发展报告(2022)》显示,我国65-74岁老年人恒牙患龋病率为98%,牙周健康率仅为9.3%,部分地区牙周患病率高达46.6%-100%。老年人常见的口腔疾病主要有龋病、牙周病、牙齿缺失、口腔癌等。

龋病:老年人牙龈萎缩,牙根逐渐暴露,口腔内唾液分泌减少,削弱了口腔自身防御能力以及对微生物环境的调节能力,牙齿更容易敏感、龋坏。

牙周病:牙周炎是由牙菌斑作为始动因子引起的一种感染性疾病。随着年龄增长,牙周组织会出现退行性病变,引起牙周炎,患者出现牙龈出血、牙周溢脓、牙齿松动等症状,甚至牙齿脱落。

牙齿缺失:牙齿缺失应该尽早通过种植修复、固定或活动义齿修复恢复牙列完整,否则将对面部美观、咀嚼效率、牙列稳定、语言发音等造成诸多不良影响。

口腔癌:口腔癌的发病率随年龄增长逐渐上升,咀嚼槟榔、吸烟饮酒、口内不良修复体及残根残冠刺激都是重要致病危险因素,很多患者就诊时已处于口腔癌晚期,治疗效果不佳、预后差。

老年人如何防治口腔疾病?

李祥伟表示,对于老年人群的各种口腔疾病,早期预防和治疗至关重要,日常生活中应做到以下几点:

首先,日常刷牙维护口腔卫生。每天早晚刷牙能有效保持口腔卫生,维持牙齿和牙周组织健康,两个牙齿的邻接面可能存留食物残渣及细菌,刷牙时需配合使用牙线、牙间隙刷和冲牙器等;提倡每年至少洗一次牙。如果佩戴活动义齿,需注意餐后清洁、睡前浸泡等环节。

其次,戒除吸烟、过量饮酒、嚼槟榔等不良嗜好,避免过热饮食刺激口腔黏膜组织,防止对软组织反复刺激,并保持良好的口腔卫生。还可通过涂氟预防牙齿龋坏,老年人如有残留的牙冠、牙根,或特别松动的牙齿,已经影响咀嚼或发音,应及时拔除。拔牙后要进行牙列修复,如活动修复、固定修复、种植修复等,以维持牙列完整性,恢复口腔基本功能。

李祥伟提醒,老年人口腔疾病患病率高,疾病进展快、自我修复能力弱,还需要每年至少到口腔科进行一次口腔健康检查。

明日将迎今年最后一次西大距 公众有机会一睹水星“真容”

天文科普专家介绍,今年的第3次,也是最后一次,同时又是今年观测条件最好的一次水星西大距将于本月22日上演。届时只要天气晴好,感兴趣的公众朝向东方低空,可凭借肉眼或借助双筒望远镜对水星进行观测。

水星的行踪很诡秘,就是目前在地球上用最先进的天文望远镜来观测,也看不清它的表面细节。这是因为,水星的轨道在地球的轨道内侧,距离太阳很近。它在太阳背后时,看不到它;在太阳前面时,又被太阳的强光所淹没;在太阳的左右时,不是处于拂晓,就是处于黄昏,时间也不超过2小时,而且这样的机会一年中也只有几次。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧说,要想一窥水星的“真容”,只有等到它与太阳的角距离达到最大值(即大距)时才行。

大距有东大距和西大距之分。水星在太阳东边称为东大距,在太阳西边称为西大距。东大距时,水星在黄昏时的西边低空出现;西大距时,水星在黎明时的东方低空出现。

据新华社天津9月20日电

甲醛超标导致学生集体中毒?

其实是一起乙型流感病毒感染引起的聚集性事件

本报讯(记者张景璐)近日,有家长向记者报料,香洲区第六小学一个班有30多名学生出现不同程度流鼻血、头晕、呕吐、发烧症状,家长怀疑是因为该校新建教学楼甲醛超标导致。

该家长称,香洲区第六小学新建教学楼芬芳楼,今年8月完工,9月学校开学就急速投入使用。原本四年级(2)班49人。最近几天,该班有30多名学生出现不同程度流鼻血、头晕、呕吐、发烧症状。同时,该校四(5)班也有学生出现同一症状。家长怀疑新建大楼甲醛超

标,课室内被甲醛污染。

对此,记者从香洲区教育局了解到,9月19日15时许,香洲区疾控中心通过学校疫情系统预警发现:珠海市香洲区第六小学发出发热预警,其中四年级(2)班出现一周内多名学生因发热请假。香洲区疾控中心立即开展调查处置。截至9月20日14时,该班级共搜索到15名病例,均为学生,其中发热15人、咳嗽9人、咽痛2人、全身酸痛4人、头痛6人、流涕3人、呕吐4人,有5人经就医后诊断为急性上呼吸道感染,经判定符合流感样病例定义共9人,无重症或住

院病例。9月20日上午9时30分现场采集病例咽拭子12份送市疾控检测,结果7份样本检出乙型流感BV亚型阳性。初步判定本次事件为一起乙型流感病毒感染引起的聚集性事件。

对于家长质疑甲醛超标一事,香洲区教育局回应,今年9月投入使用的包括香洲区第六小学在内的14个新建(含改扩建)中小学、幼儿园项目,均经过专业检测,14个中小学、幼儿园项目的室内甲醛、氨、苯、二甲苯、TVOC检测均为合格。如家长还有疑虑,该局可组织第三方检测机构进行复检。

如何服务好情绪不稳定群众?

梅华街道请来专家为基层人员支招

本报讯(记者康振华)“面对带着负面情绪的群众采访时可按四步‘共情’法来化解……”这是梅华街道开展基层人员心理技能培训中,心理专家为基层工作人员服务好情绪不稳定群众传

授的招数。

国家二级心理咨询师张静表示,有效沟通的关键在于共情,需要充分理解服务对象的处境,感受和理解服务对象的情感,才能实现真正的双向沟通。

这四步“共情”法是:一

要耐心聆听服务对象的诉求;二要观察服务对象的面部表情、姿势和眼神等;三要确认和理解对方的感受,让服务对象被理解和认同,共情服务对象;四要提供支持和帮助,为来访者的诉求提供实际资源或情感帮助。