

多条高速路段施工 驾车途经减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,近期我市界内多条高速路段因施工封闭或路面变窄。交管部门提示,车辆驾驶人需注意提前规划绕行路线,或途经施工路段时遵守规定限速、注意避让并禁止超车等,保障交通安全畅通。

即日起至11月15日,津滨高速公路(K0+000至K27+976段)施工路段路面变窄。

即日起至11月30日,京津塘高速公路(K4+748至K142+690段)施工路段路面变窄。

即日起至11月15日,荣乌高速公路(K15+030至K15+895段)封闭,过往车辆可在施工区域西侧新建导行路按交通信号指示通过。

10月23日起至10月27日,荣乌高速公路河北省方向K716+235处团泊南互通立交转长深高速公路去往唐山方向C匝道封闭,途经车辆可前行至团泊南收费站掉头回荣乌高速公路去往唐山方向。

西市大街广开四马路 交口新增一右转车道

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,为提高道路通行效率,南开交警对广开四马路部分路段交通组织进行了优化,在该道路与西市大街交口南口新增一条右转车道。

据了解,广开四马路是连接南开与红桥区的主要通道,周边居民区密集、沿街商业众多,该道路与西市大街交口南口出车方向原有三条车道,分别为左转、直行、直行右转,右转车辆需在天宝路路口处提前驶入机非隔离带以内的车道。为进一步提高该路口的通行效率,交警南开支队秩序管理大队通过实地调研,对该路口交通组织进行了优化,调整后,广开四马路与西市大街南口出车方向共有四条机动车车道,分别为左转、直行、直行右转、右转车道。

交管部门提示,驾驶人沿广开四马路由南向北行驶的右转车辆,不必提前在天宝路路口转入原直行右转车道,沿主路正常行驶即可在路口实现右转功能。右转时应礼让非机动车以及正在斑马线上通行的行人,确保交通安全;非机动车行至路口时车道变窄,应依次排队、有序通过,切勿驶入机动车道,以免发生危险。

挑选柚子有技巧 圆头皮薄肉又甜

本报讯(记者狄慧)最近,柚子开始大量上市,如何挑选皮薄肉多的柚子,本市水果销售人员王楠给出挑柚子的技巧。

在挑选柚子时,首先要观察柚子的形状。柚子的形状大致分为尖头和圆头两种。好的柚子形状通常比较圆,个头适中,不偏大也不偏小。一般来说,尖头的柚子相对于圆头的柚子皮更厚一些,肉质也更少一些。而圆头的柚子则皮薄肉多,口感更好。因此,在挑选柚子时,尽量选择圆头的柚子。

除了观察柚子的形状外,还要关注柚子的颜色。柚子的颜色多是淡黄色或淡绿色,颜色分布均匀,没有明显的色差。如果柚子的颜色呈现出偏红色或黄色,则说明这个柚子的成熟度过高或过低,可能会影响到口感。要尽量挑选成熟适中、颜色均匀的柚子。

还可以通过摸一摸柚子的外皮来辨别它是否皮薄肉多。好柚子的外皮应该比较光滑、细嫩,手感不会很粗糙。如果柚子的外皮摸起来很粗糙,那么这个柚子的皮很可能比较厚,肉质较少。此外,通过敲一敲柚子的声音来判断它是否皮薄肉多。好的柚子内部比较充实,敲起来会有比较清脆的声音。

专家提醒食道癌发病与不良饮食方式相关密切

改变不良习惯 预防食道癌

本报讯(记者刘波)最近一位知名演员因食道癌去世,引发了大家对食道癌的关注。市人民医院胸外科主任医师杨炳军提示,食道癌发病与不良饮食方式密切相关。远离食道癌,要保持良好的生活和饮食习惯。

杨炳军介绍,食道癌是起源于食管黏膜上皮的恶性肿瘤。典型临床表现有进行性吞咽困难,进食后哽噎感、异物感、烧灼感、停滯感或饱胀感等,伴或不伴有胸骨后疼痛、反酸、胃灼热、嗝气,起初为进普通饮食困难,随后逐渐恶化为仅可进半流质饮食或流质饮食,可伴或不伴有进食后随即出现食糜或黏液反流、咳黄脓痰、发热、胸闷、喘憋、呕吐、呕血、黑便、胸背部疼痛、声音嘶哑或饮水呛咳等。由于进食困难导致营养摄入不

足风险升高,累积数月后可能消瘦、乏力、倦怠、体力减弱等。

目前,已知食道癌发病与不良饮食习惯密切相关,包括烫食、热茶、饮酒、吸烟等,此外还包括食品霉变、炭烤或烟熏制备方式,饮用水、土壤成分或环境微生物菌群等因素。

杨炳军提示,在日常生活中,应尽量避免上述提及的诱发因素,不吃过烫、过辣、霉变或是亚硝酸盐含量高的食物,戒烟限酒,多吃新鲜蔬菜水果,增加膳食纤维的摄入。适当控制肉类摄入,增加鱼类、豆类等优质蛋白质的摄入,避免营养过剩或营养不良。在高发区注意饮用水卫生。

因早期食道癌缺乏典型的临床症状,当患者因进行性吞咽困难或转移性症状就诊时,多已属于中晚期。

其实在中晚期癌发生之前,存在长达5至10年的癌前状态、癌前病变及早期癌阶段,这为食道癌筛查提供了重要的窗口期。因此,对食道癌高危人群进行筛查和早诊早治,是食道癌防治的重要途径。

食道癌筛查的高危人群判定标准为40岁及以上,并符合下列标准任意一条者:出生或长期居住于食道癌高发地区;患有上消化道癌前疾病或癌前病变;一级亲属有食道癌病史;患有头颈部和(或)呼吸道鳞状细胞癌;具有食道癌高危因素(如重度吸烟、重度饮酒、进食过快、热烫饮食等不良生活习惯,室内空气污染,牙齿缺失)。高危人群应定期做内镜检查,尽早识别早期症状,做到早发现早治疗。



社区一家亲 共叙邻里情

近日,北辰区双环邨街碧春园社区举行“社区一家亲 共叙邻里情”活动。居民们带着精心烹制的拿手私家菜汇聚在一起,请来独居老人、保洁人员共品佳肴、共叙邻里情,感受社区大家庭的温暖。

本报记者 高莹辉摄

儿童医院专家给出建议

孩子不同年龄,适合哪些运动?

本报讯(记者狄慧)每个父母都希望从孩子幼年开始培养良好的运动习惯,有助于他们身心健康全面发展。如何根据孩子的生长发育规律,为孩子选择合适的运动方案,儿童医院专家根据不同年龄段给出如下建议。

学龄前期的主要目标是让儿童积极地玩起来,以大量有趣、有挑战、非竞争性的活动和游戏为主。活动设计须符合其身心特点,帮助提升孩子参与运动的兴趣。

小学低年级儿童运动的主要目标是提升综合身体素质和基本动作技能。借助尽可能多的项目类型和

环境来提供有趣的、包容的、适宜年龄特点的体育活动。如果孩子选定体育类培训课程,建议以体操、田径及综合体能类课程等动作形式丰富的项目为主,避免过早接触单一形式的专项技术动作训练。

进入小学高年级,儿童青少年可以进行基础的、综合性的运动项目技能学习;同时提高速度、柔韧性及一般性耐力等各种身体素质。如果青少年已经开始接触一些运动项目训练,每种项目的练习频率建议每周1至2次,每次时间不宜过长。此外,建议同时参与多项不同类型的运动,

保证身体均衡发展。

进入中学后的青少年如果决定从事某一运动项目的专项训练,此阶段的运动目标是发展其有氧能力和速度素质,同时开展运动单项技术训练。在经历身高突增高峰期后,可开始发展力量和有氧耐力;但由于骨骼、肌肉、韧带等出现了快速生长,要同时强调柔韧性练习。

需要注意的是,年龄较小儿童的心脏和肺功能均未发育成熟,不适宜进行较长时间的大强度运动。而在青春期中后期,心肺功能才逐渐发育完善,方可进行较长时间的耐力训练。