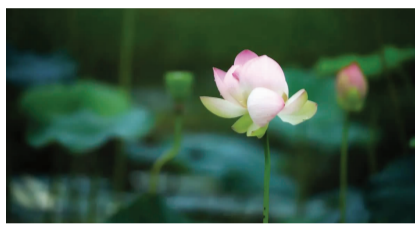


舟山第一拨荷花开了 这份“赏荷地图”请收好!

“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”盛夏时节，舟山多地的荷花相继盛开。社交平台上，不少网友晒出了打卡照。

在舟山，哪些地方有荷花美景？什么时间赏荷最适宜？这份舟山“赏荷地图”请收好。

●展茅·普陀田园综合体



“荷塘月色”主题荷花池内朵朵荷花次第开放。

●新城·群岛文化公园



往来海天大道新城段的小伙伴，一定还记得群岛文化公园的那片荷花池。

●白泉·塘夹岙村



赶个大清晨，在塘夹岙有时还能看到白鹭在荷塘中觅食。

●东港·海滨公园



轻红浅绿，水波摇曳……在东港海滨公园荷花池里，一幅夏日最闲情逸趣的画面正呈现在眼前。

●普陀山·普济寺



普陀山普济寺的莲花池又称海印池、放生池，池上建有三座石桥，中间一座“平桥”将池一分为二，隔出东西莲花池。

●六横·洋山新村



六横洋山新村荷塘里的荷花，占地约2亩，播种了6个品种的荷花苗。

赏花小贴士

1. 最佳赏花时间在早上6-8点，这个时间花姿最美。
2. 花苞有了花色、亭亭玉立的时候，就说明花朵已经完全发育，3-5天就要盛开了。
3. 一朵荷(莲)花的盛花期只有3-5天，前两天盛开后会闭合，但是随着时间的推移，它呈半开状不再闭合，最后完全盛开。
4. 7月上旬到9月是赏荷和摘莲蓬最好的时间。



(内容来源舟山日报微信公众号)

又到暑假 谨防溺水

家长要看护好孩子!

夏天，许多人喜欢在水边玩耍，但很多孩子会因为防护不当出现各种安全问题，甚至会引发意外。这份防溺水提示快收下。家长也要向孩子传达防溺水安全知识，同时要加强看护，避免意外的发生。

什么时候不宜游泳?

1. 空腹: 游泳本身就是一项体力运动，体热散失快，消耗的能量非常多。如果没有吃东西就下水，容易引起饥饿感，甚至有可能导致低血糖反应等不良后果，进而导致溺水等事故。

2. 饭后: 饭后不宜立即游泳。因为入水后胃部受到水的压力及冷刺激，容易引起痉挛、腹痛。一般饭后40分钟方可游泳。

如何预防溺水?

1. 不要独自一人外出游泳，不要到不知水情的地方及急流和漩涡处游泳，儿童一定要在家长陪同下游泳；

2. 要清楚自己的身体健康状况，四肢易抽筋者不宜参加游泳项目；

3. 下水前先活动身体，充 (内容来源舟山广电微信公众号)

分热身，将肌肉和关节活动开，用冷水擦身以适应水温；

4. 不要贸然跳水和潜水；

5. 在水中不能互相打闹，以防止吃水呛水；

6. 游泳过程中突然觉得身体不舒服，应立即上岸休息或呼救。

溺水后如何自救?

1. 落水后不要慌乱，一定要保持头脑清醒，在呼唤他人相助时，也要设法自救；

2. 冷静地采取头顶向后，口向上方的姿势，将口鼻露出水面，此时就能进行呼吸；采用基本自救姿势——水母漂，这样更易保存体力；

3. 千万不能将手上举或拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。



不擅自下水施救



不擅自与他人结伴游泳

不要下水，太危险啦!



别吃太多! 谨防“荔枝病”

“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”眼下正是荔枝大量上市的季节，拿一颗饱满的塞进口中，清爽的甜味瞬间充满口腔。但要注意的是，若真像诗中所写那样，每天吃数百颗荔枝，恐怕是会患上“荔枝病”。

近日，宁波的一位黄女士(化名)就在吃了半公斤荔枝后，突然感到头晕、恶心、乏力，便以为是食物中毒，急忙来到医院就诊。

接诊医生在完善相关检查后，发现黄女士是由于“荔枝病”所导致的低血糖，在紧急服用葡萄糖口服液后，黄女士的情况有所好转。

黄女士怎么也想不通，什么是“荔枝病”? 为啥吃了甜甜的荔枝后不是高血糖，反而还会出现低血糖呢?

所谓“荔枝病”，通俗地讲就是急性低血糖症，通常表现为头晕、心悸、疲乏无力、面色苍白，部分患者还可能出现口渴或饥饿感，情况严重者可导致死亡。

据相关资料显示，荔枝中含有的次

甘氨酸A(降血糖素A)和亚甲基环丙基甘氨酸均有降低血糖的作用，会抑制正常的脂肪氧化和糖异生，从而引起低血糖反应。

“荔枝虽好，可千万不能一次性多吃，尤其是儿童和体弱者。”医生特别提醒，有口腔炎、便秘、糖尿病的患者谨慎食用荔枝，同时也不要空腹吃荔枝，最好在饭后半小时再食用。

而从食用量来看，建议成人每日食用不超过300g荔枝，按每颗荔枝20g计算，约为15颗左右，儿童则推荐每日不超过5颗。

一旦出现低血糖症状，应及时冲兑糖水或服用葡萄糖，若症状不能缓解，应及时送医。



(内容来源无限舟山客户端)