

“刮刮抖”的天气里 有群舟山人组团去杭州冬泳了



近期，寒潮来袭，室外的天气冻得人“刮刮抖”！然而，有一群舟山人，迎“寒”而上，纷纷扎进冰冷的水里。他们是一群冬泳爱好者。

这两天，市民张先生和志同道合的“泳友”们，组团前往杭州冬泳。

张先生说，这次的队伍分两批共32人，平均年龄在55岁，多数都有10年以上的冬泳经历，也有一些队友是近几年新加入的。

张先生表示，如今，市外很多地区都有允许游泳的开放水域，有的甚至还配有更衣室。因为队伍越来越庞大，大伙就组团去外边了。

张先生说：“据我了解，目前舟山坚持冬泳的有五六百人，因为舟山没有允许游泳的开放水域，前几年，大家只能各自分散寻找偏僻水域游泳健身，也不安全。希望舟山能指定几处室外的游泳场所，要是能组织一些活动，那就更好了。”

相关链接

冬泳

指在室外水域自然温度下的游泳。以立冬、立春和气温10℃以下为标准冬泳。

气温以17℃作为冬泳的起点；水

温以8℃作为冬泳的冷度标志。17℃以下的水温给人以冷感，低于8℃以下则有冷、麻、强冷刺激的感觉。

常年冬泳的人对它有极高评价：“冬泳特别好，难受一会儿，舒服一天，健康一生。”

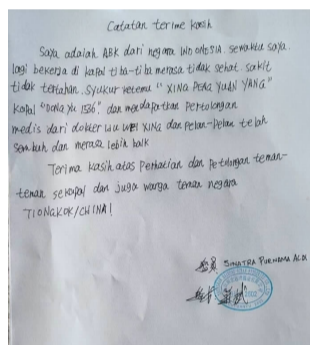
冬泳时，冰水刺激血管收缩，游动后血管又扩张开，一收一张，就像给血管做健身操，能够防止和减轻中老年人的动脉硬化及高血压、心脑血管、脂肪肝等疾病的发生。

冬泳的好处有很多，但是不科学随意跟风的冬泳会冻伤身体留下病根。冬泳有很多注意事项，比如：感冒期间（包括轻微感冒）不能下水冬泳；酒后严禁冬泳；冬泳一定要控制游量；冬泳锻炼的安全体温是出水后5至10分钟内测得腋下体温不低于27.4℃，低于这个温度对身体不利，总之以不打寒颤为宜。



（内容来源竞舟客户端）

舟山一渔业公司收到感谢信 背后有个暖心故事



近日，舟山海宏远洋渔业有限公司总经理何磊来到浙江兴鹏远洋渔业有限公司，送上了一面锦旗和感谢信，为一场发生在几万海里外的紧急救助表示感谢。

12月初，“海宏远洋”所属

“舟远渔2602”船在东太平洋渔场生产作业时，船上一名印尼籍船员突发疾病，出现小腹疼痛、下肢浮肿的情况，迫切需要治疗。紧要关头，“海宏远洋”得知“兴鹏远洋”所属的“东渔1536”船上有船医，且渔船就在该海域附近作业时，立即联系了“兴鹏远洋”。

“兴鹏远洋”掌握具体情况后，第一时间调度正在附近的“东渔1536”船，放弃生产向“舟远渔2602”船靠近，并派遣船医胡卫星对患病的印尼籍船员进行救治。船医诊断后，经过3天的治疗和照料，印尼籍船员的病情终于得以好转。

（内容来源竞舟客户端）

降温明显 如何守护你的关节？

最近降温明显，关节炎患者们，你们还好吗？

寒冷刺激虽不是关节炎的致病因素，但可以诱发或加重关节炎患者的疼痛。这是因为当关节软组织受到寒冷刺激时，敏感度会增加，疼痛阈值会下降，从而使人的疼痛感加重。另外，当腿部受寒时，膝关节周围的血管收缩，导致血液循环不畅，而肌肉消耗产生的酸性物质不能及时代谢，也会引起疼痛。

相关链接

学会正确使用护膝

护膝的主要作用是保护膝关节，并给其提供稳定的支撑，全包裹式的护膝还具有局部保暖作用。对于膝关节不稳定、关节松弛或易受伤的人群，护膝可以提供额外的支撑，减少膝关节的晃动和受伤的风险。此外，护膝还可以分散身体对膝关节的压力，缓解膝关节的疲劳和疼痛。

关节热敷小心烫伤

关节热敷可以促进局部血液循环，减轻炎症反应，有利于外用药物的渗透。关节热敷

主要有两种方式：



需要注意的是，热敷的温度不可过高，暖宝宝也不可直接贴于皮肤表面，以防引起皮肤烫伤；使用含有药物的贴剂或中药汤剂湿敷时，需注意皮肤是否耐受，部分患者可能出现皮肤过敏的症状；患有血栓性静脉炎、外周血管疾病，以及皮肤有破损的患者，都不宜热敷。

如果患者的关节疼痛持续不能缓解，甚至出现关节肿胀、晨僵及变形，就需要及时前往医院就诊，完善相关检查，明确关节疼痛的病因，进行合理的药物及外科治疗。

（内容来源竞舟客户端）

临近年底，小心“年报申请”骗局

一通“年检申请”电话，让你稀里糊涂支付了高昂的“申请费用”，向工作人员核实后才发现，年检申请、注销等业务无须支付任何费用。

临近年底，“年报申请”骗局来了。余女士开了一家小店，属于个体工商户。近日，她突然接到陌生来电，对方自称工商局工作人员，主要负责年报业务，并提醒余女士：“您店铺今年的工商年报还没有申请。”

因余女士不清楚开店是否需要申请工商年报，将信将疑按对方引导在微信上搜索并关注了“工商线上个体”小程序，将自己的店铺信息填进去以后，显示“需要缴纳398元逾期费用”。余女士缴费后发现，对方收款账户全称为“东莞市大朗橘子家服饰店”，顿生疑惑，随即赶去行政服务中心询问工作人员，得知工商年报是不需要费用的，才意识到遭遇了诈骗，当即报警。

如何预防此类诈骗

1. 市场监管局不会用短信链接的方式要求企业进行电子营业执照升级更新、未年报登录认证等操作，如需办理请到官方平台申报填写，或到各市场监管窗口办理。

2. 警惕各类短信链接，特别是要求填写银行卡、身份证、手机号码、验证码等涉及个人信息的内容、敏感信息的，一律不予理睬。

3. 企业主、个体工商户发现类似情况，不要点击、不要回复！请及时与市场监管局官方确认或拨打110报警。

4. 整个年报过程中，无须缴纳任何费用！如果您收到任何相关电话或短信，请一定要提高警惕，凡是要求收取费用的都是诈骗，请大家谨防上当受骗！

正确途径办理

个体户/企业开办、变更、注销

APP申报：下载“浙里办”APP并登录，搜索“市场监管业务办理”，根据所需办理业务进行选择。

电脑申报：登录浙江政务服务网

(<https://www.zjzfw.gov.cn/zjservice/front/index/page.do>)，在页面中间部位找到“浙江企业在线模块”，点击“我要办企业”或“我要办变更”或“我要办注销”进行申报。

现场办理：携带营业执照和相关资料到所属辖区的市场监管局进行纸质申报。

（内容来源竞舟客户端）