

梅雨季舟山持续阴雨,如何应对这湿答答的天气? 这份祛湿避霉全攻略请收好

□通讯员 林伟琼

本报讯 据舟山气象台最新预报,6月7日我市正式入梅,开启“梅雨模式”——持续的阴雨、黏腻的空气、无处不在的潮气,如何科学应对这场“湿答答”的季节挑战?掌握以下实用指南,助你从容度过梅雨季。

■室内通风

在梅雨季节,虽然时常阴雨连绵,但并不意味着要整天紧闭门窗。相反,应当在阴雨天气过后,及时打开门窗,确保空气流通,保持室内空气流通是减少湿气和改善空气质量的重要措施。建议根据天气适当开门开窗,利用自然风降低室内湿度。

■衣物干燥

梅雨季节湿度大,真菌活跃,衣物易发霉。建议衣服常洗常换。可以使用烘干机、吹风机等烘干衣物。在存放衣物之前,务必确保它们已经彻底清洗干净,并经过充分晾晒,以去除多余的水分和霉菌,这样才能有效预防因衣物受潮而引发的健康问题。

此外,应该充分利用太阳出现的时间,多晒晒被褥。在晴天时多晒被褥以祛除湿气,保持居家环境的干燥与舒适。

■食品安全

梅雨季节空气闷热潮湿,空气湿度大,食物易霉变并产生毒素。一旦发现食物外观或味道异常,应立即停止食用并及时丢弃;应避免食用不洁或霉变的食物,同时确保隔餐食品经过充分加热后再食用;尽量将食物放在通风比较好的地方或冰箱内储存;应选购新鲜食材,并避免一次性购买过多。

■饮食健康

在梅雨季节,由于高温高湿环境,人体代谢旺盛,易出汗,需注意饮食调理。避免过量食用生冷、油腻食物,如雪糕、麻辣烫等,同时也要注意不吃剩菜、剩饭、隔夜茶等,以免伤脾胃。建议多摄取利尿化湿的食物如冬瓜、黄瓜、绿豆等,它们能帮助身体排出多余水分,缓解湿气困扰。同时,也要注意饮食均衡,确保摄入足够的营养。

■日常作息

在梅雨季节,由于空气湿度大,人体容易受到湿气的侵袭,过度疲劳会削弱人体的免疫力,使湿气更容易侵入体内。为了保持健康,应合理安排作息时间,晚上避免熬夜,并确保充足的睡眠。同时,不宜长时间开启空调,以免贪凉而感冒。

■日常运动

梅雨季节气压较低,人体血液内含氧量相对较低,这可能导致体质较弱的人感到胸闷不适。对于那些已经患有高血压、心脏病或哮喘病的人来说,这种不适感会更加显著。建议每天结合身体情况做30分钟运动,能够提高身体代谢效率,可以选择散步、慢跑等。适度的运动不仅能增强体质,还有助于消化和血液循环,以增强免疫力,避免湿气侵袭以及减缓身体疲劳。在选择锻炼时间时,无须过早,傍晚时分是较为适宜的锻炼时段。若遇到阴雨天气,则建议尽量避免外出运动。

弘生大道今起施工 通行方式有变

机动车由东往西单向通行,部分公交专用道允许借道

据舟山交警微信公众号消息,因弘生大道提升改造工程建设需要,舟山海城建设有限公司将于2025年6月14日至2026年1月23日期间,在弘生大道进行占道施工。为保障施工期间道路交通有序、安全、畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,公安机关交通管理部门决定对施工路段实行以下交通组织措施:

一、施工期间,封闭定海往新城的东山隧道机动车道,非机动车、行人通行方式不变;交替封闭弘生大道(东山隧道东口至海天大道)半幅路面,机动车在施工路段剩余路面实行由东往西(新城往定海方向)单向通行,非机动车

在剩余路面两侧通行,行人按照现场交通信号指示通行。

二、施工期间,允许社会车辆借用海天大道(新桥路至弘生大道、浙大路至高云路)双向公交专用车道通行,摩托车通行方式不变。恢复公交专用车道路体日期,将另行通告。

三、因弘生大道施工路段单向通行,受限车辆可以从青垒头路、惠飞路(滨海大道西段)、新桥路、甬北路等周边道路绕行。

请途经施工路段的车辆驾驶人、行人提前规划出行路线,自觉遵守现场交通信号指引,服从现场管理人员的指挥管理,确保安全有序通行。

电力铁塔“躬身让路” 甬舟高铁再添动能



□通讯员 蒋秋凤 王宁 文/摄

本报讯 6月11日,在舟山富翅岛,浙江启明电力集团有限公司的施工正有条不紊地开展35千伏岑子3111、港册3112线拆塔迁改工程。此次电力设施改造,不仅是为甬舟高铁建设腾出关键通道,更是推动海岛经济高质量发展的重要实践。

据了解,该公司组织专业团队,精心筹备拆除工作,工作人员进行详细的现场勘测,综合考虑铁塔重量、周边地形等因素,制定科学严谨

的拆除施工方案,高效推进线路迁移。该工程不仅拆除既有设施,更同步完成了配套电网升级——新建架空线路1.2公里,敷设电缆1.7公里,并建成8座崭新铁塔。这条重新规划的电力走廊,既保障了区域可靠供电,也为高铁巨龙穿越富翅岛腾出了关键通道。

在推进工程的同时,该公司还组织红船党员服务队深入甬舟高铁施工一线,通过与施工方深入交流,精准把握高铁建设关键阶段的电力需求,提前谋划配套保障措施。

今年岱山投入现代养老服务体系 建设资金1285万元

全县每万名老年人 拥有持证护理员24.8人

□记者 滕海平 通讯员 张瑾

本报讯 聚焦海岛老年群体多元化养老服务需求,近年来,岱山县不断强化财政保障力度,积极构建医养康养相结合的养老服务体系,撑起海岛银龄的幸福晚年。

作为当地长期护理保险定点护理服务机构,当下,岱山广华骨伤医院入住了40余位失能老人,人均年龄在80周岁以上。一大早,该院长护险专区专职护理人员就忙活开了。“每间房4位老人,配一位护理员24小时护理,起床喂饭洗澡洗头还有修剪指甲,生活上的方方面面都能照顾到。”岱山广华骨伤医院颐养院院长郑芬说。

长护险专区的开设旨在减轻家庭负担,提高老人生活质量,为长期失能人员提供“标准化+个性化”服务。今年,岱山县共投入长护险经费574万元,推动专业养老服务向社区和家庭延伸。

“全县参保长护险对象有16.5万人,目前,享受政策性长护险人数

有541人,58人入住机构,还有483人享受居家服务。”岱山县民政局养老与儿童福利科科长竺丛捷说。

聚焦养老服务质量,不断强化养老护理人员实操技能训练和综合素质培养。今年,岱山县投入现代养老服务体系建设资金1285万元,累计培训村社护理员1160人次,全县每万名老年人拥有持证护理员数达到24.8人。“护理人员都需经过民政局组织的护理培训,才能持证上岗。”郑芬说。

竺丛捷表示:“培养高素质长护险护理人才,我们每年都会举办护理员培训和技能比武,今年我们还和卫健合作,增加了急救救护这一课程。”

培育壮大养老服务专业队伍、养老机构定期下派专业人员支援村(社)、社会力量有效补充以提供多元化的养老服务……近年来,岱山县养老服务水平得到不断提升。截至目前,累计开展上门专业照护1700余人次,为1500余名老人量身定制“医养套餐”,群众对养老服务的满意度达95%。