



换5G手机 两年不过时

最高优惠4000元



¥4000

¥4000

小米Redmi Note9

5G (8+128G)

合约最高优惠 1400元

原价: 1499元

到手价: **¥99**起

*合约期24个月

vivo Y31s

5G (6+128G)

合约最高优惠 1400元

原价: 1399元

到手价: **¥198**起

*合约期24个月

华为 nova8

5G (8+128G)

合约最高优惠 3100元

原价: 3299元

到手价: **¥199**起

*合约期24个月

OPPO FindX3

5G (8+256G)

合约最高优惠 4000元

原价: 4999元

到手价: **¥999**起

*合约期36个月

OPPO A55

5G (6+128G)

合约最高优惠 1400元

原价: 1399元

到手价: **¥199**起

*合约期24个月

vivo S9

5G (8+128G)

合约最高优惠 2700元

原价: 2999元

到手价: **¥299**起

*合约期24个月

iPhone12

5G (4+128G)

合约最高优惠 4000元

原价: 4799元

到手价: **¥2799**起

*合约期24个月

华为 Mate 40Pro

5G (8+256G)

合约最高优惠 4000元

原价: 6999元

到手价: **¥2999**起

*合约期24个月

温馨提示

1.参与条件:可参加嘉兴移动合约活动指定用户,详询店内店员,具体以系统查询为准。2.商品价格和促销信息,根据不同时间略有调整,以店内实际标价为准。3.签约期内如客户取消业务,视为违约,需按客户违约处理方法缴纳违约金。4.未尽事宜详询店内工作人员。

详询平湖移动当湖路营业厅 咨询电话: 13905730751 政府网: 573573

健康平湖 公益/广告

全民齐参与 健康永相随

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣

科普之窗

老年人贫血,切莫擅自服补血药

有一部分老年人认为,贫血是小毛病,吃吃补血的食品就能好转。然而,贫血的表象下,可能隐藏着更加危险的病因。因此,治疗贫血的关键在于找出病因,对因治疗。

1. 营养性贫血。铁、叶酸和维生素B12是造血必需的营养素,任何一种元素缺乏都会造成营养缺乏性贫血。部分老年人因牙齿松动脱落、咀嚼能力差等长期严格“限肉”,容易导致铁摄入不足发生贫血。叶

酸不能由人体合成,只能从外界摄入,而叶酸又非常娇贵,遇热不稳定。老年人由于牙齿的原因,常喜欢吃煮烂的食物,因此导致叶酸摄入量不足。食物中的维生素B12,需要在胃所分泌的“内因子”的帮助下才能被肠道吸收。长期患有严重胃病或做过胃大部切除的老年人很容易贫血,这需要通过注射来补充维生素B12。因此,最好的方法还是“均衡饮食”。

2. 肿瘤。血液系统肿瘤,在血常规检查中除了红细胞数量、血红蛋白的改变外,往往还伴随其他血液成分如白细胞、血小板的数量、比例的改变,容易引起非血液科医生的注意,被要求到专科门诊进一步排查。其他系统的肿瘤,常常只表现为由于慢性失血导致的红细胞和血红蛋白改变,不仅老年患者本人易忽视,有时甚至连非血液科医生也忽视。

3. 肾性贫血。人体内约有90%的促红细胞生成素是由肾脏产生的,它对红细胞的正常分裂、发育和成熟起着关键性的调控作用。一旦出现慢性肾功能衰竭,随着肾单位的破坏,肾脏产生并分泌的促红细胞生成素就会减少,最早出现的症状便是贫血。因此,糖尿病、高血压等慢性病患者出现贫血伴随浮肿,要警惕肾功能衰竭的可能,建议进行肾功能检查。

春季过敏,教你如何轻松应对

为什么春季容易过敏?

1. 过敏源较其他季节更多。春暖花开,各种花草在春季散放出的花粉颗粒,是春季过敏高发的主要因素。春季的温度和湿度适合尘螨与蚊虫的繁殖,尘螨被人体吸入易诱发过敏性哮喘,蚊虫叮咬皮肤易造成过敏性皮炎。

2. 春季空气相对干燥,风速较快,湿度相应减少,再加上日光中紫

外线照射量骤然升高,使得人体对紫外线的敏感性也相应增强。另外,人们室外活动也趋于频繁,在紫外线作用下人体表皮细胞受到破坏,易导致春季日光性皮炎。

3. 冬去春来,乍暖还寒,春季是四季中一天气温差异最大的季节,剧烈的气温变化使得敏感人群出现面部皮肤发红、发烫等症状,继而出现皮肤红肿痒的过敏症状。

如何应对春季过敏?

1. 具有过敏体质者或有过敏史的人,出游时应尽量远离花草密集的地方,不要随意触摸花卉。

2. 外出郊游时尽量穿长袖长裤,戴好口罩,并随身携带抗过敏药物,如苯拉海明、息斯敏、扑尔敏等。

3. 尽量避免阳光的强烈刺激,必要外出时适当涂抹防晒霜,戴好太阳帽或打太阳伞。

4. 易过敏者应尽量避免上午9点至晚上6点前锻炼,此时空气中花粉浓度较大。同时,在风大的粉尘天气戴好口罩和墨镜。

5. 定期清洁家具用品。清洗布艺家居,预防屋内尘螨。更换空调过滤器滤网和家中纱窗,预防粉尘。

6. 发现过敏现象应及时就医,不要自我诊断和擅自服用抗过敏药物。

孩子夜间为啥会磨牙?

磨牙,指的是除正常咀嚼、说话等功能外,牙齿间的相互摩擦现象。夜间磨牙是孩子成长过程中比较常见的现象,其中大部分为暂时性和良性的。不过,如果磨牙的次数过于频繁,甚至每晚发生,家长就要注意了。

引起孩子夜间磨牙,比较常见的原因主要有以下几个方面:

1. 成长发育。牙齿尚处于生长阶段,换牙期,孩子会感觉牙板发痒,牙齿咬合相对不稳定,咬合不正,就会通过摩擦牙齿以达到咬合平衡。有时孩子不仅在夜间磨,白天也会无意识地磨牙、用舌头舔牙齿、用手去触碰牙床。家长适度引导即可,不必过于担心。这种情况并非补钙,孩子身高体重正常,就不需要专门补充钙片,更不用喝大骨头汤。

2. 消化应激。晚餐吃得过多,肠胃系统在孩子睡着后,仍不得不“加班”消化食物,从而引起咀嚼肌收缩、牙齿磨动。这种情况倒不一定是积食,家长第二天可以给孩子清淡喂养,减轻脾胃负担。一般来说,磨牙1-3天就会自行消失。

3. 情绪过于兴奋。小孩子爱动,情绪波动也比较大。白天大喊大哭,过于疲劳、焦虑、兴奋、紧张,入睡后部分神经仍处于兴奋状态,也会导致夜间磨牙。如果孩子白天情绪波动大,晚上有磨牙,可以适当用莲子等食物宁心安神。

4. 肠道有虫。寄生虫活动时会对肠道产生刺激,从而刺激神经使孩子变得异常兴奋,导致磨牙。其实,寄生虫导致的磨牙现象反而比较少见。孩子有磨牙,家长应该学会立即判断,排除是否肚子有虫——长期有虫磨牙,不仅损伤牙齿,更影响孩子的消化吸收。最好带孩子去医院确认,在医生指导下驱虫治疗。

(以上摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报平湖分社 联办