



晴雨相间 国庆假期重庆猛降温



9月27日下午,重庆市气象台发布消息称,预计未来一周我市晴雨相间,高温天气结束。9月27日夜间到29日白天,以多云到晴为主,部分地区日最高气温35~38℃。9月29日傍晚到10月1日,有一次强降温降雨天气过程,各地日平均气温下降10~14℃,其中29日夜间到30日白天大部地区大雨,局地暴雨。10月2日到4日,各地阴天到多云。

未来一周天气预报

9月27日夜间到28日白天(27日20时—28日20时),各地晴到多云,局地有阵雨,气温 18~38℃;中心城区晴到多云,气温28~37℃。

9月28日夜间到29日白天(28日20时—29日20时),长江沿线以北地区多云转阵雨或雷雨,其余地区多云到阴天,气温20~37℃;中心城区多云转阵雨,气温27~34℃。

9月29日夜间到30日白天(29日20时—30日20时),各地大雨,局地暴雨,气温15~31℃;中心城区大雨,气温18~27℃。

9月30日夜间到10月1日白天(30日20时—1日20时),各地小到中雨,气温13~23℃;中心城区小到中雨,气温16~21℃。

10月1日夜间到2日白天(1日20时—2日20时),西南部地区阴天有阵雨,其余地区阴天间多云,气温14~22℃;中心城区阴天,气温17~20℃。

10月2日夜间到3日白天(2日20时—3日20时),各地阴天间多云,气温15~25℃;中心城区阴天间多云,气温18~23℃。

10月3日夜间到4日白天(3日20时—4日20时),各地阴天到多云,气温14~25℃;中心城区阴天间多云,气温19~23℃。

据新重庆-重庆日报



相关新闻

国庆假期3个健康锦囊 请你收藏好

往年在“小长假”尽情潇洒之后,医院经常会接诊一些骨科患者。那么,如何在小长假健康出行,预防节假日骨科“后遗症”?云南省第一人民医院骨科主任医师陆声送出3大健康锦囊,请你提前收藏好。

A·出行锦囊 带个U形枕,量力而行

对于腰椎间盘突出的人群,当出行距离比较远时,最好不要自驾游,可以选择公共交通等比较舒适的交通工具。

此外,在车上睡觉时,最好用U形枕垫一下脖子,自然地靠在上面睡,保持颈椎的自然弯曲,对保护颈椎有一定的作用。

B·饮食锦囊 做好5点,远离痛风

1.吃饭八分饱 建议吃饭只吃八分饱。清淡饮食,饮食不要偏咸、不要太油腻,戒辛辣、烧烤食品。晚上8点后不建议进食。

2.注意保持饮水 每日饮水量2000~3000毫升,保持尿量在2000毫升以上,以促进尿酸排泄,预防尿酸盐沉积。

3.多吃蔬果和乳制品 多吃新鲜蔬菜、水果,能促进尿酸排出,降低体内的尿酸浓度。

同时适当摄入蛋白质,以植物蛋白为主,动物蛋白可选用牛奶、奶酪和鸡蛋,每天以不超过2个鸡蛋为宜。

4.少吃高嘌呤食物 (1)戒烟限酒:尤其不建议喝啤酒、白酒等含酒精饮料,特别在急性期。

(2)戒食或少食动物内脏类食物:如肠、肾、肝、腰、心、脑、脾等。

(3)戒食或少食海产品:虾、蟹、贝壳类(田螺、花蛤、牡蛎等)、黑鱼、鲢鱼、白鲫鱼、带鱼、白鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼、小鱼干、鳗鱼、鱼丸等。

(4)少进食的鱼类:草鱼、鲤鱼、黄鳝、鲈鱼、鳊鱼、海蜇、海参等。

(5)少进食的汤类:浓肉汤、火锅汤、鸡汤、老火汤,以及各种化学合成调味品。

5.这些饮料不宜喝 可乐、橙汁、苹果汁及刺激性饮料,尤其是甜饮料(热量高、糖浆多、添加剂多)。

6.少吃果糖高蔬果 水果优选:樱桃、西瓜、苹果、香蕉、橘、梨、桃等。

少吃的水果:荔枝、龙眼、菠萝、菠萝蜜、葡萄、鲜枣。含嘌呤多的蔬菜:菠菜、蘑菇、扁豆、豌豆、龙须菜、芹菜、菜花等。可进食,但不要进食太多。尤其不建议过量进食西红柿。

C·运动锦囊 选择强度小的有氧运动

小长假期间,运动也不能停。主要注意的是,日常运动以不剧烈、强度小的有氧运动为主(比如散步、慢跑、太极拳、健身操、骑车及游泳等),一般每周应坚持有氧运动3~5次,每次以30分钟为宜。

此外,假期很多人喜欢相约爬山,建议爬山时要量力而行。同时,关节炎及腰椎间盘突出患者、有间歇性跛行者、严重的骨质疏松症患者等都不建议爬山。

据健康时报

乳腺里的“秘密嘉宾”:揭秘乳腺纤维瘤

陆军军医大学第一附属医院 乳腺甲状腺外科 潘沁汶

乳腺纤维瘤作为年轻女性常见的良性乳腺疾病,它虽然不是癌症,但也影响着患者的生理健康,还可能对心理和生活质量产生影响。因此深入了解其发病因素、临床表现、预防及治疗和预后综合等对于提高大众健康水平依然至关重要。

乳腺纤维瘤的发病因素

研究表明,具体发病机制尚未完全明了,但多种因素可能共同作用于其发生发展过程。

①激素因素:乳腺纤维瘤的发生与雌激素水平上升有关。青春期和怀孕期的女性更常见。

②遗传因素:某些家族性遗传疾病可能增加风险。

③生活方式:维持健康的生活方式有助于整体健康。尽管无直接证据表明其直接影响乳腺纤维瘤的发生。

④其他因素:长期精神压力过大、穿戴过紧胸罩可能间接影响乳腺健康。

乳腺纤维瘤的识别信号

(1)无痛肿块,肿块质地坚韧、边界清晰、活动度良好,并且与皮肤和周围组织无粘连。

(2)肿块形态呈圆形或椭圆形。大多数情况下,肿块是单发的。

(3)肿块生长慢,可以在数年内无变化,通常不伴随疼痛,但体积可能随月经周期发生变化。

(4)乳头溢液:极少数情况下患者可能会出现乳头溢液,溢液可能为透明色或血性。

咋减少发病概率与预防乳腺纤维瘤

①定期检查:有家族史的女性应定期进行乳腺检查。

②穿戴合适的内衣:选择尺寸合适的内衣,避免过紧。

③定期锻炼:保持健康体重、规律锻炼,降低慢性病风险。

④避免过量雌激素暴露:非医生指导下,限制或避免使用含有雌激素的补充剂和药物。

⑤均衡饮食:保持健康的膳食习惯,多摄入蔬菜、水果及全谷类食品,减少红肉和高脂食品的摄入。

乳腺纤维瘤的治疗方法

根据肿瘤的大小、数量、生长速度以及患者的年龄和健康状况,常见的治疗方案有:

①手术切除:对于较大的肿瘤,或者当需要排除癌症的可能性时,可通过手术将肿瘤完整切除。

②穿刺抽吸:对于某些液体含量较高的肿瘤,可通过穿刺抽吸的方式去除肿瘤内液体,减小肿瘤体积。

③药物治疗:在指导下使用相关药物来调节激素水平,控制肿瘤的生长。

乳腺纤维瘤的预后情况

乳腺纤维瘤通常不会转化为癌症。患者经过适当的治疗,大多预后良好。但定期随访和检查、监测肿瘤的大小和变化仍是必要的。

现代年轻女性应提高对乳腺纤维瘤的认识和警惕性,积极参与定期筛查和健康管理,以确保良性但可能带来不适的肿瘤能被早发现和早治疗。

专家点评

陆军军医大学第一附属医院乳腺甲状腺外科 王明浩教授

现代年轻女性由于工作负担重、情绪波动大、生活不规律等因素,容易导致体内激素紊乱,造成乳腺纤维瘤发病率逐年增多。乳腺纤维瘤已经成为困扰年轻女性最常见的乳腺良性肿瘤。本文从发病因素、诊断、预防、治疗及预后等方面系统的介绍乳腺纤维瘤,让广大女性能够认识并正确对待乳腺纤维瘤。

中国体育彩票

2023年国家体育总局 本级使用彩票公益金 共计259,000万元

主要用于以下方面

52,710万元 引导推动建设完善群众身边的健身设施	37,576万元 加大全民健身赛事活动供给	25,090万元 全民健身普及与推广
24,503万元 青少年体育推广与提升	50,796万元 支持青少年后备人才培养	

支持群众体育发展

助力竞技体育腾飞

11,300万元 支持国家队训练基地条件改善	16,399万元 支持重大奥运参赛训练场地设施建设
15,330万元 奥运争光计划纲要保障	5,689万元 运动员文化教育与科研

具体的使用情况详见体育总局官网《国家体育总局2023年度彩票公益金使用情况公告》

公益体彩 乐善人生

体彩公益金被广泛应用于: 全民健身计划 | 奥运争光计划 | 补充社会保障基金 | 教育助学 | 法律援助 | 城乡医疗救助 | 乡村振兴 | 残疾人救助 | 红十字事业 | 赈灾救灾 | 农村养老服务 | 新疆西藏等地社会公益事业 | 文化事业

快乐购彩 理性投注 不向未成年人销售彩票及兑奖 更多详情请登录: 重庆体彩网 www.cqtcw.net

为保护您的权益, 不要通过任何手机APP或网站购买体育彩票, 请到体育彩票实体店购买。

重庆市体彩管理中心