



金湖科普

长期上夜班的人 身体会出现哪些变化?

导语：随着生活水平的提高，人们生活和工作压力也越来越大。特别是有些工作需要日夜两班倒；比如一些工厂，保安岗等等。因为这些岗位需要24小时在岗。如果只有一个人，那肯定是忙不过来。这个时候，我们需要安排另一个人上夜班。这种情况在生活中越来越多。但是你知道如果我们长时间上夜班会对我们的健康造成什么影响吗？

长期上夜班的人，身体会出现哪些变化？医生给你讲清楚

1、身体的免疫力会下降

在日常生活中，如果你经常上夜班，那么你自己的休息时间就和别人相反了。你需要白天睡觉，晚上工作，所以很难逆转你正常的生理功能和活动。

因此，如果经常上夜班，很容易使本应休息和修复的器官和组织失去这些功能，从而干扰人体正常的生理代谢，最终导致人体免疫力显著下降。在这种情况下，各种疾病都很容易随之而来。

2、睡眠质量会下降

在日常生活中，当我们谈论夜班时，我们都知道这是一种黑白颠倒的生活。似乎白天和晚上的时间差不多。但他们是不同的；

毕竟，白天有各种各样的声音，你生活的嘈杂环境势必影响你的睡眠质量；而且容易受光线影响，导致白天睡眠不足；再加上长时间的夜间活动，势必对身体造成一定伤害。

3、视力下降

经常在晚上工作的人视力会很差，因为晚上的环境很暗。上夜班的时候，你需要看到发光的屏幕。发光的屏幕会产生辐射，对眼睛会造成很大的伤害。它会使镜头图像非常模糊，造成严重的视觉损失。

4、可引起胃肠道疾病

在日常生活中，如果你经常在晚上工作，你就不能一天吃三顿饭，尤其是在晚上，或者饿着肚子。此外，很少有餐馆或超市在夜间营业。在



这种情况下，很多人会选择吃一些方便面或其他零食来填饱肚子。

胃肠道问题也会开始出现，很容易产生一些胃肠道疾病。生活中，有人说他就是喜欢上夜班。但是，这种每天作息的习惯，不是一两天就能形成和改变的。如果你强迫自己长时间上夜班，会对你的身体造成严重伤害。

日常做好两件事，或可减少熬夜的不良影响

1、少吃甜食

很多人认为吃东西和熬夜没有关系。少吃甜食可以降低体内的一些物质，特别是血糖，对高血糖人群有很大的保护作用。

如果糖吃得太多，会导致血糖过高，导致失眠。因此，少吃甜食可以保证睡眠质量，避免熬夜带来的不良影响。

2、不抽烟不喝酒

我们都知道吸烟和喝酒对我们的健康有害，因此，我们必须戒烟戒酒，尤其是那些经常在夜间工作的人。

经常上夜班对身体会有很大的危害，抽烟喝酒只会加重对身体的影响，所以一定要戒烟戒酒。

结语：生活中经常熬夜上班的朋友日常一定要注意自己的身体健康。只有我们身体健康，才能立足于社会，只有拥有一个健康强壮的身体，才能更好的工作和生活。

这7种“冬病” 夏治正当时

三伏天“驾到”，除了忍受闷热黏湿的气候，也别忘了高温酷暑季节给我们带来的格外福利——很多人会抓住这段时间采取一些中医特色疗法，以达到冬病夏治的目的。一提起“冬病夏治”，更多的人想到的是以治疗慢性呼吸系统疾病闻名的“三伏贴”。其实，远远不止于此。

“冬病夏治”是有道理的

所谓“冬病夏治”，是指一些容易因感受寒冷而导致病情发作或加重的疾病，在病情相对缓解的夏季，采用适当的调治和补养

的方法，以达到预防或减少疾病发作乃至根除为目的的一种反季节的自然疗法。

根据中医“春夏养阳”“天人合一”“择时治病”“不治已病治未病”等理论，利用“伏天”疾病未发之时，通过药物、敷贴等治疗方法，去除其必发的条件（主因或诱因）可以调节人体的脏腑功能和阳气，增强抵御疾病的能力。

不过，也不是所有人都适合冬病夏治，对于孕妇、有严重心肺功能疾患者、对药物过敏者、皮肤长有疱、疖以及皮肤有破损者、疾病发作期的患者，需谨慎评估，否则可能会加重病情或引发他症。

这7个病种 最适合夏治

冬病夏治疗法具有明显的季节性，即选择冬季易发或加重的病症，在夏令三伏天进行调治。

呼吸道疾病 适合冬病夏治的呼吸道疾病主要有：慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、慢性咽炎、反复呼吸道感染、肺气肿、肺结核等。呼吸道疾病可以采用穴位敷贴类膏药，常用成分包括白芥子、肉桂、细辛、生姜汁等天然中药。

胃肠道疾病 适合冬病夏治的胃肠道疾病主要有慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等。从现代人的生活方式看，人在夏季如果贪食冷饮，常待在空调房，其实很容易损伤脾胃。所以这类人采用针灸、穴位敷贴治疗，可激发正气，缓解疼痛，并减少在冬季的发作。

风湿类疾病 适合冬病夏治的风湿性疾病包括类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强

直性脊柱炎等痹病，这些疾病的普遍特征是在冬季受寒时加重，病情不断反复，若在夏季三伏天加以治疗，效果会非常显著。

过敏性疾病 适合冬病夏治的过敏性疾病主要有过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、过敏性结肠炎等。总的来说，易过敏人群大多属寒性体质，根据中医“寒则热之”的治疗原则，要用热性药、补益药进行治疗。其次，“急则治标，缓则治本”，夏季不是过敏性疾病的高发季节，为缓解期。因此，此时治疗是一种治本的方法。采用在相关穴位用温热、补虚的药物进行敷贴治疗，可以起到刺激经络、改善体质、提高免疫力的作用。

骨伤类疾病 适合冬病夏治的骨伤类疾病主要是慢性颈腰痛、肩周炎、颈椎病等。骨伤类疾病大多是由不正确的姿势引起的，可以采用温阳驱寒的膏药，贴在滋补全身又位于脊椎的穴位上，比如大抒、命门、身柱、阳陵泉等穴位，如果颈椎腰椎都不好，可沿着脊椎贴敷。如果是手臂、膝关节疼痛，再在四肢的主要穴位上贴敷膏药，比如足三里、手三里等。

妇科病 适宜冬病夏治的妇科病有子宫内膜异位症、痛经、盆腔炎等。中医认为，经过辨证后属于虚寒因素导致的妇科病，冬病夏治会有显著效果。冬病夏治易祛除体内阴寒、舒经通络、温化寒湿、活血祛瘀，从而促进女性患者的盆腔血液循环，治疗很多慢性妇科疾病。伏灸膏穴位贴敷，是冬病夏治妇科疾病的主要治疗手段。

亚健康状态 中医学认为，健康状态既包括人体内部的阴阳平衡，也包括人体与外

界环境的阴阳平衡。亚健康状态即处于身体内的阴阳平衡被打破，但还没有发生实质性病变，这个时候进行调治相对比较容易，也不易对身体造成伤害。容易疲劳、失眠、多梦等很多症状都属于亚健康状态，可以根据具体的症状采取不同的方式进行冬病夏治。

冬病夏治的四个“秘密武器”

穴位贴敷 这一疗法是在夏季三伏天，根据中医辨证理论，采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位。药物经皮肤由表入里，到达经络和脏腑，以达到治疗目的。

灸法 一般以艾叶为原料，做成艾绒、艾柱和艾条，用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪。

刮痧 使用刮痧板蘸少许刮痧油在皮肤表面沿一个方向刮动。刮痧能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，也就是俗称的“痧”。以改善局部微循环，起到疏通经络、舒筋理气、祛风散寒的作用，使人体的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来，加快新陈代谢。

拔火罐 拔火罐也是冬病夏治的常用中医疗法。用拔火罐冬病夏治的原理和刮痧差不多，都是刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，来疏通经络祛除寒气。只不过需选取肌肉丰厚的部位以留罐，并且操作时间较短。

本版编辑：卢巧兰 组稿：王品婷

暑期如何保护儿童青少年视力?

全国防盲技术指导组组长、中华预防医学会公共卫生眼科学分会主任委员王宁利给大家介绍：第一个，在学校不可避免近距离用眼负荷非常大，在假期把“近”变成“远”，多看看远物。第二个，把“静”变成“动”。第三个，把网络游戏变成户外运动。通过这样的方法，让我们的眼睛在这40天的时间能够得到很好的放松。开学以后，小孩子的远视力会增加，近视度数不会增加。

当然作为医生还给大家提个醒，在平时上学期间没有时间给孩子做眼睛的检查，尤其是12岁以下的孩子要做屈光不正的检查，要做散瞳检查，利用这个假期，好好把孩子的眼睛查一查，这个时间是完全可以利用的。放假一开始到医院去，做好充分的散瞳准备，大概两到三周完成这样一个工作。当然了，接近高度近视的或者已经高度近视的，利用这个期间一定要很好地到医院做全面眼科检查。把暑期用起来，给我们的眼睛放个假，这是我们对家长的要求，更重要的是对孩子也有这个要求。



政策性农业保险十问十答

一、什么是政策性农业保险?

政策性农业保险，是指政府给予一定的政策扶持和保费补贴的农业保险。

二、谁可以享受政策性农业保险保费补贴政策?

农户、农业生产经营组织投保政策性农业保险，符合规定的条件和要求，可以享受保险费补贴政策。

三、哪些农业品种可享受政策性农业保险保费补贴?

水稻、小麦、玉米、油菜、花生、大豆等主要粮食作物，能繁母猪、育肥猪等主要养殖业，设施大棚、露天蔬菜、瓜果梨桃、鱼虾蟹等高效设施农业，渔船、农机具等农业生产工具。每年品种会根据政策微调。

四、财政补贴比例是多少?

中央财政、省财政对纳入奖补目录的水稻、

小麦、玉米、油菜、棉花、花生、大豆、能繁母猪、奶牛、育肥猪、公益林等补贴50%-90%的保费；省财政对纳入奖补目录的高效设施农业品种给予一定比例的保费；地方财政对适应当地“三农”发展需求的险种给予一定比例的保险费补贴。

五、如何投保政策性农业保险?

可以自行投保，也可以由村集体组织投保。自行投保的，联系当地农业保险承保公司办理投保手续；组织投保的，村集体制定投保清单，由投保农户签字确认，向农业保险承保公司办理投保手续。

六、怎样获取财政补贴?

投保人无需申请。农户、农业生产经营组织投保符合规定条件的政策性农业保险时，由保险承保机构集中向当地财政部门代为申请财政补贴。

七、政策性农业保险能重复投保吗?

不能。参加政策性农业保险要实事求是，禁

止虚构、虚增保险财产、同一保险财产多次投保、虚假理赔、虚假退保或者其他任何方式骗取财政补贴。

八、如何获得政策性农业保险的理赔?

发生灾害损失时，要及时向保险承保机构报案，提供损失证明材料和索赔申请，达成赔偿协议10日内，保险承保机构通过银行转账方式向受灾农户支付保险赔款。

九、参加政策性农业保险还有什么好处?

有。除了受灾获得理赔外，参保政策性农业保险的农户还可以通过邮储银行、农业银行等申请财政支持的“农业保险贷”贷款，化解贷款难、贷款贵。

十、政策性农业保险有哪些管理部门?

由财政局牵头，会同农业农村局、林业局、银行保险监管局、地方金融监管局等部门，在各自职权范围内对政策性农业保险实施管理监督。



县会计中心：“弯腰一秒”保护环境志愿活动

今年的6月5日是第50个世界环境日，宣传主题为“美丽中国，我是行动者”。设立世界环境日，就是要提醒全世界注意全球环境状况和人类活动对环境的危害，强调保护和改善人类环境的重要性，反映了人类对环境问题认识和态度，表达了人类对美好环境的向往和追求。日前，县会计中心团支部发起“弯腰一秒”捡垃圾环境保护志愿活动，为建设生态文明、构建环境友好型社会贡献力量。

此次“弯腰一秒”捡垃圾环境保护志愿活动由县会计中心团支部18名志愿者参与。志愿者们来到荷花广场通过徒步、捡垃圾等方式向市民宣传环保口号、普及环保知识，为提高市民环境保护意识尽一份力。通过徒步这种绿色出行方式，践行低碳生活理念。

活动中，志愿者们不怕脏、不怕苦、不惧炎热，躬身捡垃圾并进行分类处理，从小事做起，为保护自己的美好家园而努力。（华丽）

县生态环境局：“三举措”狠抓作风建设

为切实加强生态环境系统作风建设，提升机关形象，提高服务水平，支持企业成长提供保障。今年以来，县生态环境局推出三项措施，着力打造“勤政廉政、务实高效”的环保铁军。

提高工作效能。紧紧围绕全县高质量发展目标，不断优化营商环境，通过提升“三力”，促进作风和效能建设，进一步提高机关科室执行力、服务力。一是抓执行力，通过加大考核力度，不断提高办事效率、提升工作质量、优化工作流程。二是抓公信力，通过政务公开、主动接受监督、迅速回应人民群众的呼声来彰显环保公信力。三是抓服务力，将优质、快速、高效服务寓于行政执法、行政许可、环境管理、群众信访投诉中，通过认真解决企业和群众急需解决的环保问题来

充分展示环保诚信形象。上半年，共对全县的水、大气、土壤和固废开展执法检查480次，发现并解决问题56个；共接受群众投诉600余件，做到准确快速处理、及时回复办理；高效快速审批建设项目环境影响评价55件次，群众满意度非常高。

警示教育常态化。县生态环境局定期、不定期召开全局大会、中层以上干部会议，传达学习上级相关文件、违反中央八项规定典型案例、观看省厅、市县反腐倡廉警示教育片；分管领导到挂钩科室（单位）开展警示教育并找部属谈心等举措，增强了大家的纪律、廉洁和勤政意识，提升了作风建设的力度。

强化制度建设。探索用制度管权、管人、管

事机制加强机关作风建设。一是完善内部管理制度，继续推行首问负责制、服务承诺制、限时办结制、责任追究制等一系列行之有效的制度，保证各项工作部署得以落实。二是作风和效能督查检查制度常态化，坚持每周开展工作纪律和效能检查，通过领导带队到科室、单位检查工作有无做与工作无关的事；每周局务会中层干部汇报重点工作任务推进完成情况，有效提升纪律意识和办事效率。三是严格执行省厅下发的《江苏省生态环境系统工作人员十条禁令》，将禁令落实到实际工作和行动中，有效规范工作人员的权力运行和言行举止。（生态环境局）

2021年慈善捐款光荣榜

2021.6.30

Table with columns: 单位, 已捐(万元), 完成情况, 单位, 已捐(万元), 完成情况. Lists donors and amounts.