

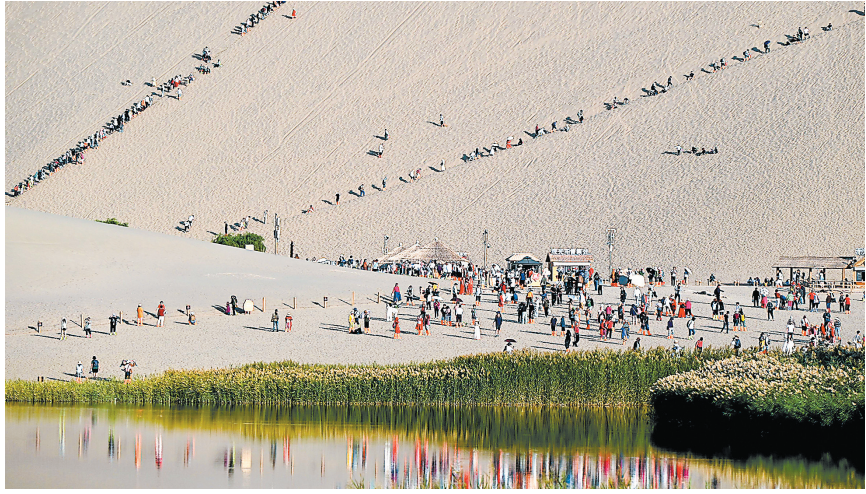
“牵手法则”、动吃平衡、“过敏原防护”……

假期放飞，孩子健康准绳更要牵牢

国庆邂逅中秋,8天长假即将开启,无论是亲子出游打卡美景,还是全家团聚共享佳肴,孩子们早已满怀期待准备“放飞”。欢乐时光里,安全与健康不容忽视!专家提醒,双节长假是亲子陪伴的好时机,也是守护儿童健康的“关键期”。



9月29日,旅客在江苏无锡站候车大厅排队检票。 新华社发



近日,游客在甘肃省敦煌市鸣沙山月牙泉景区游览。 新华社发

出行:织牢“防护网”

自驾出行是不少家庭的选择,儿童乘车安全却最易被“想当然”忽视。“切勿怀抱儿童乘车!”上海市儿童医院骨科马琪超医生强调,12岁以下儿童必须使用安全座椅,4岁以下尤其要反向安装。反向安装能将碰撞冲击力分散到背部和头部支撑区域,大幅降低颈椎损伤风险。

研究表明,正确使用安全座椅可降低71%的婴儿死亡率。安全座椅应安装在后排中间位置,这是整车最安全的位置。此外,要避免让孩子坐副驾驶,安全气囊弹出时的冲击力可能对儿童造成二次伤害。

步行外出时,“视线不离开孩子”是底线,尤其是在景区、商场等人员密集区域。马琪超医生建议家长采用“牵手法则”:紧握孩子手腕。同时,要提前教孩子背熟“停看等”口诀:过马路前先停步,左右观察红绿灯和来往车辆,确认无车后再快速通过,避免在马路边追逐打闹或低头捡玩具。

饮食:拒绝“节日胖”

“每逢佳节胖三斤”的魔咒,可不只会找上大人,小朋友也一样容易中招!

零食是孩子假期的“快乐源泉”,但要学会用“红绿灯法则”筛选。绿灯零食可以每日适量吃,比如新鲜水果、原味坚果(每天3—5颗核桃或一小把杏仁)、无糖酸奶(能补充益生菌,调节肠道菌群);黄灯零食如冻干水果、70%黑巧克力,每周可吃2—3次,每次控制在一小包,避免过量;红灯零食如薯片、糖果、含糖奶茶,尽量少吃,每周最多一次。

“动起来”是平衡饮食的关键,每天累计60分钟中高强度运动不能少。早上可以带孩子快走20分钟,呼吸新鲜空气的同时激活身体;下午安排30分钟亲子运动,比如羽毛球对打、跳绳比赛;晚上晚餐后,骑车或滑滑板10分钟,避免饭后久坐。同时要控制屏幕时间,每天娱乐性看视频不超过2小时,每20分钟提醒孩子抬头看远处5分钟,既保护视力,也能减少“久坐不动”的时间。

出游:防病防过敏

假期里,消化道和呼吸道疾病是儿童的“高发困扰”,上海市儿童医院急诊科陈婷婷医生指出,急性肠胃炎多因饮食不卫生或作息紊乱引发,家长要牢记,孩子饭后便后用肥皂和流动水洗手至少20秒,外出时随身携带免洗手液;在外就餐避免吃刺身、半生牛排等生冷食物,水果尽量去皮食用,可生食蔬菜要用矿泉水冲洗干净。

若孩子出现呕吐、腹泻,不要急于用止泻药,先喂口服补液盐Ⅲ,防止脱水;如果腹泻次数多、伴有发烧,要及时就医,避免延误病情。

呼吸道疾病则与气温变化、人员密集有关。旅游回到住处后,及时开窗通风,保持室内空气流通。如果孩子出现打喷嚏、喉咙痛,多喝温水,保证充足睡眠,若发烧超过38.5℃,可按剂量服用对乙酰氨基酚或布洛芬滴剂,持续发烧要及时就医排查病因。

过敏体质的孩子还要做好“过敏原防护”。出行前查好目的地的花粉浓度,若浓度较高,尽量避开花草茂盛的区域,外出时戴口罩和防护眼镜;入住酒店时,选择无烟房,自带一次性床单和枕套,减少尘螨接触;尝试异地特产时,先给孩子吃一小口,观察30分钟,若出现皮疹、腹泻、喘息等过敏反应,立即停止食用,严重时及时使用携带的抗过敏药物(如氯雷他定糖浆)并就医。

【相关】

国家卫生健康委发布 国庆假期出行健康提示

近日,国家卫生健康委举行新闻发布会,介绍国庆假期衣食住行方面的健康提示。

一是提前规划,做好防护准备。密切关注目的地疾病流行现状及相关部门发布的健康风险提示。

二是关注目的地天气情况,根据当地气温适当增减衣物。去往蚊虫较多的地区,建议穿浅色长袖长裤并喷涂驱蚊剂,早晨晚上不要在草丛边长时间停留。

三是避免食用生冷食物,肉类、海鲜要彻底煮熟,水果洗净后再吃,不喝生水。旅行中规律用餐,不要暴饮暴食,出汗多时适当补充盐分,保持水电解质平衡。

四是入住酒店要开窗通风,检查床品是否干净、卫浴有无异味。可自带毛巾等贴身物品,或者用消毒湿巾擦拭遥控器等日用品。

五是返程回家后要做好健康监测。如果出现发烧、咳嗽、腹泻、皮疹等症状,尽快到医院就诊,并主动告知医生旅行地点与饮食状况,方便诊断排查。

最后提醒大家,如果出行前出现发热、咳嗽或腹泻等传染病症状,建议暂缓出行。预祝大家过一个平安、健康、舒心的国庆长假。

综合新华社、央视、《新民晚报》报道

声明公告 13164692093
遗失声明武汉领行悦享汽车服务有限公司以下车辆运输证遗失鄂ADF6378、鄂ADC6267、鄂ADG1938、鄂ADF7567、鄂ADG1391、鄂ADB1528、鄂ADA7755、鄂ADF7587,声明作废。
遗失声明刘志身份证420112197805312119,因商家不慎将位于H1-3-3106房屋(《长丰村房屋拆迁补偿安置协议书》)遗失,特此声明作废。
遗失声明武汉理工大学遗失普通高等学校毕业证书,电子注册号:104975202205000054,特此声明。

规划设计条件调整的批前公示

鄂(2025)武汉市黄陂不动产权第0003238号、黄陂国用(2006)第1495号地块位于盘龙城经济开发区盘龙大道以西、腾龙大道以南,地块总建筑面积13.34万方。为提升片区功能,优化用地布局,拟将地块规划条件调整为:北地块1.41万方商服、3.76万方居住,南地块8.17万方商服(含5.17万方酒店、0.8万方体育设施),总建筑面积不变。
公示时间:2025年9月30日至2025年10月9日,共10天。
联系电话:027-61002052 联系人:刘工
信件寄至:武汉市黄陂区黄陂大道382号黄陂区自然资源和城乡建设局规划管理科收(请注明“规划公示”字样),邮编430300。
武汉市黄陂区自然资源和城乡建设局
2025年9月29日

关于补发柏泉街东柏路以南、柏泉路以西地块规划设计条件的批前公示

为节约集约土地资源,高效利用土地,拟补发柏泉街东柏路以南、柏泉路以西地块规划设计条件,主要内容如下:
(1)容积率:≥1.1;
(2)计容建筑面积:按容积率与规划用地面积的乘积计算;
(3)建筑密度:结合具体方案审定;
(4)绿地率:按《武汉市城市绿化条例》的规定执行;
(5)建筑限高:按《民用机场净空保护区内建设项目净空审核管理办法》(民航发〔2023〕1号)、《武汉天河机场障碍物限制面区域净空参考高度图》及相关专项规划的有关要求执行;
(6)其他事项应遵照国家、省、市、区相关规范、规定执行。
公示时间:2025年9月30日—2025年10月10日。
公示反映方式:在公示期间,有关单位或个人对该项目审批有任何意见或建议的,可通过以下方式向武汉市东西湖区自然资源和城乡建设局反映。利害关系人有权在公示期间向我局提起听证申请,逾期不提,视为放弃听证权利。
1.电子邮箱:dxhghk@163.com
2.联系电话:027-83087905 张工
3.传真:027-83223275(请注明“规划公示”字样)
4.信件寄往“东西湖区金北一路51号临空港大厦武汉市东西湖区自然资源和城乡建设局”(请注明“规划公示”字样),邮编:430040
东西湖区自然资源和城乡建设局
2025年9月30日

声明公告 18607129730
股东会通知湖北楚天使汽车服务有限公司,代码:914201033037464833G,召开股东会审议公司地址变更事项,请全体股东于2025年10月15日上午9:00在兴城大道558号1号厂房四楼参加股东会,请全体股东准时参加会议。
联系人:叶小红15871776290

万科华生·公园大道D08号楼交房公告
万科华生·公园大道项目业主主理人:
您与我司所签商品房买卖合同约定交付时间为2025年9月30日前的万科华生·公园大道项目(下称“本项目”)8号楼住宅,已竣工验收合格、具备商品房买卖合同约定的交付条件。
我将在2025年9月30日(9:00—17:30)期间为符合收房条件的业主主理人集中办理交房手续,请您在该期间携带房屋买受人本人身份证、商品房买卖合同、交付通知书、购房票据、银行卡等资料原件(详见我司交付通知)到本项目交付大厅办理收房手续。若您满足收房条件但在前述期间无法前来办理收房手续:上述集中交付期限届满后即2025年10月1日起,您可咨询物业服务中心(4009515151)或武汉万科客户服务中心(027-88092666)了解零星收房流程后办理收房手续。特此公告!
湖北楚恒置业有限公司 2025年9月30日