

健康

出门游玩 请注意饮食健康

本报讯(记者 陈苑)“五一”假期已至,很多市民都选择了出游,但不少人在出门旅游时,都会遇到这样尴尬的情况——兴冲冲跑到外地,还没开始玩就开始上吐下泻。市疾控中心专家告诉记者,这种情况通常被称为“水土不服”,其实不完全准确,所谓“水土不服”有一个更加专业的学名,叫作“旅行者腹泻”。

“水土不服”是感染了病原体

何为“旅行者腹泻”?很多年前,西方医学家就发现,从发达地区前往发展中国家旅游或工作的人,有40%~60%都会拉肚子,于是他们就把这种旅行期间或旅行后出现的腹泻(每天3次及以上大便未成形),称为“旅行者腹泻”,除了腹泻以外,还可伴有或不伴有发热、腹痛、腹胀、呕吐等症状。旅行者腹泻是一种自限性疾病,多数患者3~5天可以得到缓解,但也有少部分患者症状持续时间可超过1个月,这可能是由寄生虫感染导致的。

专家表示,虽然我们常说“水土不服”,但其实,旅行者腹泻的病因与水、土、气候等环境因素的关系不大,而是因为不洁饮食,或是环境接触,感染了各种病原体,包括细菌、病毒和寄生虫等。其中,细菌感染是最常见的病因,绝大多数旅行者腹泻由细菌引起,以肠产毒性大肠杆菌最为常见。病毒感染以轮状病毒和诺如病毒为主。由寄生虫导致腹泻的情况要比细菌、病毒少见一些,但在卫生条件比较差的地区,感染寄生虫的概率会更高。

注意饮食健康和个人卫生很重要

市疾控中心专家提醒:旅行者腹泻的致病菌很容易通过口腔摄入食品、水或其他物品而进入人体,所以注意饮食健康和个人卫生至关重要。市民要做到:

(1)尽量避免生食、生水。尽量选择瓶装水、滤水设备过滤出的水或烧开的水;水果要用干净的水冲洗干净,并甩干表面的残余水,或者去皮后食用;避免食用路边摊,尽量选择煮熟或煮沸后的食物。

(2)饭前便后勤洗手。
(3)合理规划旅游行程,需要有充足的休息时间,避免过度疲劳。

(4)如果在旅途中发生腹泻、呕吐等,症状严重时,请尽快去正规医院就诊。

市疾控中心发布5月健康提醒 水痘发病人数上升 宝爸宝妈要重视

五月临近,我市进入暮春初夏。鹭岛天气阴晴不定,气温起伏多变,正是呼吸道传染病的流行季节。根据我市传染病和突发公共卫生事件监测数据,结合国内外传染病疫情动态,经专家会商评估,预计2023年5月份,我市需特别关注水痘、流行性感冒、新型冠状病毒感染;也要重点预防食源性疾病,如细菌性食物中毒、毒蘑菇中毒、河豚中毒;同时,重点预防跌倒坠落、车祸等伤害。

学校和托幼机构应每日“晨午检”

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的以发热和皮疹为主要表现的急性传染病。水痘主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,多发于儿童。监测数据显示,近期我市水痘发病人数有所上升,请各位宝爸宝妈务必重视。

流行性感冒,简称流感,是由流感病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病。与普通感冒相比,流感发热和全身症状更明显。

专家提醒,家长和老师督促孩子们从小养成良好卫生习惯为习惯,如戴好口罩勤洗手,勤换衣服,勤剪指甲。孩子生活和学习的环境应定期打扫,定时开窗通风,勤晒衣被,生活用品专人专用。学校和托幼机构应每日开展“晨午检”,如发现孩子出现发热、咳嗽、皮疹等可疑症状,需要及时报告并立即隔离。生活中,坚持规律的作息,饮食平衡,睡眠充足,适当锻炼,提高机体免疫力,守护健康。

假期聚餐多 警惕细菌性食物中毒

五月初正值“五一”假期,家庭聚餐和外出就餐的机会多,食源性疾病发生的风险也较大。根据厦门市近年来的食源性事件监测结果,5月份需重点关注细菌性食物中毒、毒蘑菇中毒、河豚中毒。

其中,细菌性食物中毒全年皆可发生,但在夏秋季高发,尤其5月-10月发生较多。

预防细菌性食物中毒,市民需注意个人卫生,饭前便后勤洗手,养成良好的个人卫生习惯;改变不良饮食习惯,不暴饮暴食,不喝生水、不吃未煮熟煮透的食物和生冷食品;按需采购食品,在低温或通风阴凉处存放食品,尽量现吃现做;食品加工时注意生熟分开、烧熟煮透,吃剩的食物及时放冰箱,食用前要彻底加热。

(本报记者 陈苑 整理 来源:厦门疾控)



翔安传统民俗表演。

游澳头有好市 走起!

翔安区民俗文化节昨日开幕,精彩持续至明日



小朋友投喂萌宠。



热闹集市选择多。

投喂萌宠逛集市 好吃好玩又好逛

这次民俗文化节活动有何亮点?本报记者为您抢先探营。

澳头社区怀远湖上的水上广场,专门设置了二十四节气鼓,表演者会按二十四节气顺序击鼓,有声势又有韵味。此外,这附近还会有街头快闪表演。

沉浸式水上汉服T台秀在现场很吸引眼球——年轻的模特身着汉服,在广场上进行时装秀表演,同时还有乐器演奏者身着汉服进行现场演奏。

喜欢和萌宠亲密接触的小朋友,可以到澳头莫兰蒂公园的萌宠观赏区,投喂萌宠;喜欢美食的市民,不要错过莫兰蒂公园设置的海鲜自助长桌集市,可以现场品鉴;如果您对传统文化作品有兴趣,可以寻找农民画DIY、春仔花民俗等互动项目,进行现场深度体验。

不如此,本次民俗文化节还有南音、拍胸舞、宋江阵等非遗传技艺的展示,当然也

少不了蒜蓉枝、龙眼干、新圩鹅肉等美食。

悠游乡村赏民俗 感受翔安千年积淀

澳头社区位于金海街道南部,地处翔安新城南端,由欧厝、彭厝等自然村组成。这里曾是闽南著名的古渡口,商贸云集、市井繁华;经过多年发展,曾经的渔村已经成为翔安区乡村振兴的全新地标——翔安区民俗文化节活动首次举行便选择在这里,意在通过“古渡口”广邀八方宾朋,进一步为澳头、为翔安文旅产业发展凝聚合力。

翔安是厦门“最年轻”的行政区,但放在历史的长轴上,已有千年历史积淀,人文底蕴厚重。翔安区始终坚持挖掘、保护和传承本土优秀传统文化,比如:马巷闽南童谣、内厝宋江阵、新圩“三子文化”等翔安文化品牌百花绽放,拍胸舞、宋江阵、车鼓弄、南音等众多民俗文化项目百舸争流。

近年来,翔安区注重将深挖优秀传统文化作为文旅产业的支撑点,努力构建富有闽南风味、翔安特色的乡村休闲旅游业态。

提醒

明天 冷空气抵达 最高23℃

今天我市局部有大雨,市民出行要备好雨具

本报讯(记者 朱道衡)今天是“五一”假期第一天,“雨神”赶来厦门凑热闹,局部地区甚至有大雨,给假期出行带来不便。气象部门预测,明天新一股冷空气抵厦,带来大风降温天气,好在雨水逐步停歇,5月1日,日头重现,大家可以放心外出游玩。

昨天鹭岛又是晴好天气,午间市气象台本站最高气温攀升到27.1℃,城区最高气温普遍在26℃~30℃,其中集美双龙潭公园甚至飙到了30.8℃,加之湿度偏大,市民感觉些许闷热。

今天,我市会有雷阵雨、局部大雨,夜晨

有雾气,部分地区还可能伴有雷雨大风、短时强降雨等强对流天气。市民出行要备好雨具,雨雾天气下,能见度下降,驾车出行时一定要减速慢行,注意保持好车距。受锋前增温影响,今天城区最高气温可达29℃。

新一股冷空气已经在路上,预计明天就抵达我市,城区最高气温将降至23℃,市民要注意保暖。不过冷空气会逐步驱散暖湿气流,我市天气将逐步转好,预计后天和大后天,“雨神”离去,气温将逐日回升。不过,5月3日,雨水天气再次到来,市民注意防范。

昨天 集美学村地铁站 智能行李寄存柜上线

本报讯(记者 林钦圣 通讯员 朱俊博)从昨日起,厦门地铁1号线集美学村站行李寄存服务升级。最大的变化是新增智能行李寄存柜,市民游客可自行存取行李,前4小时内免费寄存。

昨日上午9时,来自杭州的游客郑女士将随身携带的行李箱成功寄存进智能行李寄存柜。郑女士说,厦门是很美的城市,这次带着妈妈和孩子来厦门旅游,集美学村是她们此行的最后一站。“行李寄存很方便,4小时的免费寄存时间也很合理,足够逛完集美学村。”郑女士说。

记者注意到,所有的智能行李寄存柜均设置在安检区内。这样的好处是,市民游客可享受“一站式”服务,简化了原来先过安检,再返回行李寄存处寄存的步骤。智能行李寄存柜,共有110个柜子,并且多组柜子可以同时存取。

集美学村站值班站长石雅琪说,根据车站此前的观察,市民游客在集美学村周边游玩时间大多在3小时以内,限时4小时内免费寄存既可以满足市民游客的需求,又能提高

寄存柜的周转利用率。

如果遇到行李寄存柜“满载”的情况怎么办?石雅琪说,原来的人工寄存服务将保留,车站将根据行李寄存量适时启用这项服务。市民游客如有需要,可联系车站工作人员。

记者同时了解到,除了集美学村站以外,在1号线的湖滨东路站、2号线的邮轮中心站、3号线的厦门火车站,均提供人工行李寄存服务。

小贴士>>> 智能行李寄存柜如何收费? 前4小时免费寄存

厦门地铁介绍,智能行李寄存柜前4小时内免费寄存。超过4小时后,小柜每小时收费1元,每24小时封顶10元;中柜每小时收费2元,每24小时封顶20元;大柜每小时收费3元,每24小时封顶30元。

此外,寄存前收取押金20元,服务结束后退还。

今天 东坪山假日专线开通

本报讯(记者 林钦圣 通讯员 江安娜)从今天开始,厦门公交集团新增东坪山假日专线,调整309路、集游1路。

东坪山假日专线,由BRT东芳山庄开往云顶岩路,停靠BRT东芳山庄、西林东路、云顶岩路(云顶岩路的新设公交站),方便山海健康步道林海线东山水库段游客节假日接驳BRT东芳山庄站换乘枢纽。

309路由邮轮中心站改至邮轮母港公交站始发,提升邮轮母港片区节假日的公交服务水平。调整后,309路增停邮轮母港公

交场站、海上世界商务区(往厦大)、双狮南路(往厦大)、东渡(往厦大)、邮轮中心码头(往邮轮母港)、双狮南路口(往邮轮母港)、海上世界(往邮轮母港),减停邮轮中心。

此外,为方便今年“五一”假期集美中央活力区的集美儿童公园、灵玲马戏城、IOI棕榈城等景区、商圈乘客接驳地铁1号线官任站及BRT大学城站,4月29日至5月6日,临时调整集游1路为九天湖至大学城2。值得一提的是,市民游客可以免费乘坐该线路。

高崎机场、五通码头 出入境通关 请留足提前量

本报讯(记者 薄洁 通讯员 黄凯)厦门空港口岸出入境旅客量已迎来节前高峰。记者从高崎边检站了解到,“五一”假期出入境旅客出行需求旺盛,客流高峰期拉长。

高崎机场方面,预计“五一”假期出入境旅客量将超过3.6万人次。其中,每日出境旅客高峰时段约为7时至9时30分、15时至18时30分,入境旅客高峰时段约为11时至14时、18时至20时、22时至23时30分。“五一”期间由高崎机场飞往韩国首尔、新加坡、泰国曼谷、越南胡志明市等热点航线出港航班班次加密。

五通码头方面,预计“五一”假期,厦金“小三通”客运航线出入境旅客量将近9000人次。

请广大旅客根据通关提示尽量选择错峰出行,充分预留出入境通关检查的时间,以免耽误行程。

市内交通 今日9时至12时 迎出行高峰

本报讯(记者 柯蕾 通讯员 齐铭)今天是“五一”假期首日,昨日,全市车辆活跃度出现明显上升,下班、放学通勤车辆和假期出行车辆叠加,晚高峰持续到22时,交通压力明显增大。

交警部门预测,今日上午还将出现出行高峰,预计9时至12时,“五桥两隧”和城市快速路出岛方向会出现车辆缓行的情况。此外,我市重点景区、文创区及各大商圈周边道路,车流量将会处于高位,如今年新开放的山海健康步道林海线二期太清宫广场附近,以及有较多新开业民宿的曾厝垵天泉西路周边等地。

油价下调 加满一箱少花6元

据中新网报道 据国家发改委通知,4月28日24时起,每吨汽油下调160元,每吨柴油下调155元。

机构测算,此次调价折合92号汽油每升下调0.12元,95号汽油每升下调0.13元,0号柴油每升下调0.13元。

由于本次调价恰逢“五一”假期前,车主假期驾车出行,加油可少花钱。以油箱容量50L的普通私家车为例,这次调价后,车主加满一箱油将少花6元左右。

本轮调价后,国内成品油价格年内呈现“三涨四跌两搁浅”格局。国内成品油下一轮调价窗口将在5月16日24时开启。

厦门天气

今日最高温

29℃



多云转雷雨 局部大雨
夜晨有轻雾或雾
20℃~29℃



阵雨转多云
到阴天
19℃~23℃



多云到晴
18℃~26℃

数据来源: 厦门气象 微信公众号

海洋预报

0~4米至0.8米 小到轻浪
厦门岛南部海域浪高: 2.5~3.0米
表层水温: 25.5~26.5℃
低潮时: 5时55分和13时55分
高潮时: 8时55分和17时55分

厦门海洋环境 预报台发布