

海边瑜伽 煮酒烹茶 耕作垂钓

乳山银滩:畅享自然“深呼吸” 开启诗意“新生活”

“大家一起慢慢地、深深地吸气,让新鲜的氧气进入鼻腔、胸腔直达小腹,一呼一吸之间,感觉大海所赋予我们的能量,感受海风进入体内的每个角落,滋养我们身体的每一个细胞……”夏日的清晨,在乳山银滩的洁白沙滩上,55岁的董林燕和姐妹们正在体验“海边瑜伽”,伴着清新的海风舒展身心,迎接新一天的曙光。

每天在大海边练瑜伽,享受自然“深呼吸”,是董林燕来乳山银滩居住前最向往的生活。“过去有时间,我就和老公全国各地考察,走过了不少海滨城市,每个城市都有自己的特色,但乳山银滩是最适合我们的。”董林燕说,银滩四季分明的气候让她一眼就爱上了。

“银滩北纬37度的海边四季分明,夏天清爽不闷热,最热的天气里也只有三十三四度,而且海边吹来的风永远都是凉爽的。”董林燕说,不像他们老家那边的天气,风里都是黏糊糊的热浪,一出门就感觉整个人都要喘不上气。“但是整天呆在空调房里也不行,咽干难受经常咳嗽,吹太多空调风,骨头也受不了的。”

除了清爽的夏日,乳山银滩秋冬季节的和煦阳光,更是让董林燕坚定了选择。“冬天几乎天天都是大太阳的天气,照在人身上真是暖洋洋的舒服。我家阳台放了把躺椅,冬天的时候每天都要晒一会,即使刚入冬不开暖气,因为阳光充足,屋里也不会觉得冷。”董林燕说,北方人可能不太理解南方的湿冷,那种被阳光温暖拥抱的感觉,对于长期住在南方湿冷地区的人们来说,真的太珍贵了。

董林燕家里的阳台上,还精心种植了各种花草绿植,被她布置成赏景、喝茶的地方。“下大雪时节,煮一壶茶,在躺椅上欣赏外面的雪景也是再美不过的。我老公有时候还喜欢煮一点米酒汤圆,吃下去一碗满口甜香,



生活还有比这更自在的吗?”煮酒烹茶的时间里,董林燕的人生开启了新的旅程。

董林燕的老公郑先生更喜欢种种菜、钓钓鱼。他在附近租种了一块小小的菜园子,每天抽时间去打理一下,种点白菜、茄子、西

红柿等自己喜欢的瓜果蔬菜,虽然种地对于他来说还有点生疏,但是劳作的乐趣却让他充满干劲儿。“有空的时候,也会约三五好友一起去钓鱼,一坐就是一天,安安静静的。以前在大城市的日子太吵闹了,银滩这种与世

无争的慢时光生活很让人安心。”郑先生说。

乳山银滩成了董林燕和郑先生的第二故乡,他们也经常向很多家乡的朋友推荐这里。乳山银滩拥有较优的环境质量,四季分明,冬无严寒,夏无酷暑,空气质量常年为“优”,PM2.5、PM10等各项指数都远远优于国家标准,拥有185多公里的海岸线,是滨海休闲旅游度假胜地。在这里山、海、滩、湾、岛、泉等资源齐全,拥有1.5万亩的森林公园和原始植被,整体绿化面积达85%以上。拥有银滩旅游度假区、大乳山滨海旅游度假区、多福山和福如东海文化园等众多旅游景区,沿海岸线分布着小青岛、潮汐湖、官家岛、仙人桥、三观亭等多处自然景观,可以体验海岛游、渔家乐等民俗风情,素有“天下第一滩”、“中国长寿之乡”等美誉。

为保护滨海生态环境和自然资源,近年来,乳山把海洋生态环境保护工作作为区域发展的重中之重,不断强化海洋生态文明意识,坚持海洋开发与生态修复并重,打造湾美滩净的美丽生态环境。重点实施大乳山景区岸滩整治修复项目、潮汐湖至福如东海海岸带整治修复项目等重点工程,累计投资17亿元,先后完成了围堰养殖池回收拆除、海岸带环境整治、违建治理以及沙滩养护、护岸防浪工程建设等工作,将最美沙质岸线还归自然,将最美海景留给人们。

“以前我们也经常去潮汐湖湿地公园、大拇指广场、大红球广场等练习瑜伽。今年,银滩东部又多了一个银滩滨海公园,我们还来得及去打卡。等着找个好天气,姐妹们一起约起来!”董林燕说,朋友圈里很多朋友已经发过“打卡”照片,银滩滨海公园那一带完全不见了往日的脏乱模样,修建步道、凉亭等休闲设施,还有好看的“月亮”造型景观,附近居民又多了一个休闲好去处。

(姜俏俏)

普及金融知识 惠及万千家庭

工商银行威海分行全面启动“金融知识普及月 金融知识进万家”宣传活动

本报讯(记者 连宁燕 通讯员 姜瑜) 8月27日,中国人民银行、中国银保监会、中国证监会、国家网信办联合启动2020年“金融知识普及月金融知识进万家争做理性投资者争做金融好网民”活动。

此次活动的主题是面向金融消费者和投资者,宣传基础金融知识、金融支持“稳企业保就业”政策和金融风险防范技能,帮助其理性选择适合自己的金融产品和服务,远离非法金融活动,助力实现全面建成小康社会、决战决胜脱贫攻坚目标任务;引导金融消费

者和投资者自觉抵制网上金融谣言和金融负能量,共建清朗网络空间,让人民群众更好地共享金融改革发展成果,满足美好生活需要。

为增强宣传效果,扩大宣传覆盖范围,中国工商银行威海分行采用多渠道、多形式的宣传模式,多措并举提升宣传活动成效。一方面以网点厅堂为宣传主阵地,通过设立“金融知识宣传区”、电视机滚动播放宣传片、门楣电子屏滚动展示宣传标语、主动向到网点的客户发放宣传资料等形式,宣传普及金融知识;同时,结合

典型风险案例,有针对性地对金融消费者进行宣传教育,帮助其正确识别金融产品的风险,理性参与金融投资。另一方面积极组织金融知识进校园、进商场、进乡村、进企业等专项活动。其中,伴随着开学季的到来,积极推进金融知识进校园专项活动,深入大学校园,在大学生服务区开展金融知识普及月宣传活动,现场为新生及学生家长发放金融知识宣传资料,宣传反假人民币识别常识、反洗钱知识、存款保险知识、防范非法集资集资、银行卡安全、个人征信和投资理财等金融知识,

提高大学生对金融知识的认知,提升金融素养;金融知识进商场专项活动中,考虑到当地大型商场人员的密集流动性,集中开展消保知识宣活动,向消费者发放宣传折页,积极推动金融知识的普及,提升公众对消保知识的认知。

多种形式的宣传活动推动了金融知识的有效普及,加深了群众对金融知识的认识和了解,提升其金融素养和风险防范意识,引导消费者和投资者理性选择、正确使用金融产品和服务,自觉抵制网上金融谣言和金融负能量,争做理性投资者和金融好网民。



深入大学校园开展“金融知识进校园”宣传服务活动

一岁孩子咳血一周

威海市立医院医生从食管中取出一块纽扣电池

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 于涵

近日,一对来自荣成的父母抱着孩子焦急地来到威海市立医院小儿内一科,“医生!快看看我们家孩子怎么开始咳血了?”

接诊患儿的主治医生王宝丹一下子意识到问题的严重性,小孩儿才一岁零四个月,这个年龄段消化道出血的可能性不大。在与家属详细询问病史的过程中,她了解到患儿从10天前开始进食时出现哭闹、呛咳,7天前出现发热及黑便、咳血。

凭着医生的职业敏感,王宝丹立即给患儿行颈部急诊CT检查。检查结果显示患儿的食管上段有一块圆形致密影,约2.2cm×0.8cm,且周围可见放射状伪影,由此明确消化道有异物的存在。这块影子是什么?

王宝丹那时候拿不准,她暗自思考,“可能是一枚硬币,但千万不要是纽扣电池。”

消化道异物是婴幼儿常见意外伤害,但不管是硬币还是电池,留在患儿身体里这么多天风险都很大。一方面,硬物的长时间压迫可能引起大出血、溃疡、穿孔等严重并发症,另一方面也给异物的取出带来很大的困难和风险。如果是电池,还有内部化学物质泄露的风险,一旦泄露就可能影响小孩子脆弱的消化道,后果不堪设想。

小儿内一科副主任常大芸了解患儿病情及检查结果后,认为目前食管异物诊断明确,准备对患儿进行全身麻醉下行胃镜检查食管异物

取出术。考虑术前的众多因素,进行谨慎思考后,儿一科决定紧急组织全院会诊。

那天正值周末,市立医院耳鼻喉科、消化科、介入科、小儿外科、麻醉科等专家均从家中赶来,披上“战衣”紧急会诊。大家凭借多年临床经验,制定了较为缜密、完整的解决方案。“当时做了很多个预备方案,连开胸手术的可能性都考虑到了,综合讨论下来,还是决定用胃镜的方式,尽量减少患儿的创伤。”常大芸说。

时间就是生命,所有专家都默契地跟台观察,同时紧急为患儿全麻下行内镜检查,消化内科主任褚衍六则亲自上到手术台进行实施。

患儿的食管比成年人细很多,胃镜的实施空间非常小,胃镜下到食管上段后,才终于发现这块“影子”竟是块电池。在场的医护人员们的心一下子提了起来,褚衍六主任继续用胃镜在狭小的空间内腾挪,历时半个小时,这块直径约2厘米的纽扣电池终于被顺利取出。

这短短的半个小时,牵动着手术室里20多位医护人员的心,儿一科陪检护士牟肖静自述,这台手术用“惊心动魄”四个字形容一点不过。“之前是考虑到取出时的风险的,但是风险一直被控制在可控范围内,能安全地取出来这块电池,我感觉这么多人员的付出都值得了。”

患儿安全返回病区后,科室

医护人员紧跟着查看患儿情况,与家属耐心沟通,从事件发生到后续治疗,逐一耐心解答,患儿家属打心眼里感激,握着医护人员的手泣不成声。“来到市立医院后我们就把全部信任给了他们,是医护人员们的专业素养救了我们的孩子!”

术后,小儿内一科护士长李宁华凭借多年的临床经验,立即指导组织全科护理人员学习食管异物(纽扣电池)相关知识,为后续护理提供理论及技术支持,让科室的成员更好的运用到临床实践当中,同时对后续护理存在的风险提前预警,使每名护士明确病情观察的重点。