

游泳后耳朵不适 警惕中耳炎来袭

医院耳鼻喉科门诊中耳炎患者中儿童占了90%

■记者 盛凤琴 实习生 代沁
通讯员 范柯军

炎炎夏日,游泳是许多人消暑娱乐的首选活动,然而,在享受清凉的同时,我们也要警惕一个常常被忽视的健康问题——中耳炎。近日,记者从浙江萧山医院了解到,医院近期接诊的中耳炎患者增多,7月以来就接诊了近200名急性中耳炎患者,其中儿童占了90%。洗澡或游泳导致耳朵进水、不正确的掏耳方式,以及过敏性鼻炎诱发是导致中耳炎的主要原因。

夏季是中耳炎高发季节

不久前,涛涛爸爸给涛涛(化名)报了个游泳班,想着既能清凉避暑,又能强身健体。可没想到,涛涛游了一段时间后经常说耳朵疼。家长以为不过就是耳朵进水,用棉签塞进耳朵吸吸水就好,结果涛涛耳痛的情况

越来越严重,甚至连听力也下降了。这时,涛涛爸爸才意识到问题的严重性,于是带着孩子到医院检查。经过医生检查,涛涛被诊断为急性中耳炎,而且通过耳道内窥镜发现,涛涛的耳道内出现了鼓膜充血、积液的情况,需要1—2周的药物治疗才能改善。

其实,在医院耳鼻喉科门诊,像涛涛这样因为耳朵进水引发中耳炎的情况不在少数。

对此,浙江萧山医院耳鼻喉科医生吴昌晨说:“中耳炎是指发生在中耳部位的感染,以及病毒、细菌引起鼓膜后面区域的炎症。耳朵包括外耳、中耳和内耳三部分,以鼓膜为界,鼓膜外侧为外耳,鼓膜内侧为中耳,依次排列着鼓室、咽鼓管、鼓窦、乳突。因此,当这些区域受到病毒或细菌感染引发炎症时,就被称为中耳炎。”

中耳炎可分为化脓性中耳炎和非化脓性中耳炎两种,后者又包括分

泌性中耳炎和气压损伤性中耳炎。化脓性中耳炎则分为急性和慢性中耳炎。

吴医生表示,一般情况下,洗澡、游泳过程中导致的耳朵进水都是外耳道进水,而外耳道和中耳之间有耳膜阻隔,能阻挡异物和细菌进入,不会引发中耳炎。但如果本身已经存在耳膜穿孔的情况,或者正处于中耳炎急性发作期,则不建议去游泳。

另外,如果在游泳过程中发生呛水,可能导致卫生不达标的水通过鼻腔或口腔进入鼻咽部的咽鼓管,然后通过咽鼓管达到中耳,就有可能引发中耳炎。

防止中耳炎“侵犯” 医生教你小窍门

很多家长会好奇,为什么同样是游泳,儿童发生中耳炎的概率要比成人高?

对此,吴医生说:“儿童咽鼓管较

成人短而平,游泳时或鼻腔冲洗时液体容易通过咽鼓管咽口逆行进入中耳,引发中耳炎。”

暑假期间,如何让孩子们既能开心玩水,又能避免中耳炎的“袭击”?

吴医生提醒广大家长,防止耳道进水要掌握正确的擤鼻方法,不要同时捏住两侧,先捏一侧,稍微用力点力擤出来擦干净,然后换另一侧。控制好擤鼻力度,不要太用力。在游泳时要注意掌握正确的换气技巧,以防被水呛到。避免在游泳时捏紧鼻子鼓气。游泳时戴耳塞,以防污水入耳。

如果外耳道进水,可以用棉签轻轻把水吸出,也可以把进水的耳朵向下,用同侧手掌按压耳廓,利用负压将水吸出。另外,在不小心被水呛到之后,建议用生理性海盐水冲洗鼻腔。值得注意的是,一旦游泳后感觉耳闷、耳痛、耳鸣,甚至出现耳朵流脓、听力下降的情况,应及时到医院就诊。

深耕农技十九载

萧山首席粮油专家黄福旦斩获浙江“农技大比武”桂冠

本报讯(记者 何可人 通讯员 周介媛)日前,区农业农村局传来喜讯,区农业和林业技术推广中心首席粮油专家黄福旦在近日举行的第二届浙江“农技大比武”中脱颖而出,成为唯一的一等奖获得者。

此次比武由省农业农村厅、省人力资源和社会保障厅、省总工会、共青团浙江省委联合主办,要求参赛选手需在农技推广系统工作3年以上,经各设区市推荐参赛。比武内容涵盖单季晚稻田间看苗诊断、田间管理指导及纸质答题,按得分设一等奖1名、二等奖3名、三等奖6名。

毕业于西北农林科技大学的黄福旦,自2006年投身萧山农技推广工作以来,19年深耕粮油先进技术推广应用,农作物重大病虫害监测与绿色防控技术研究领域。他始终紧贴生产、心系群众,以服务“三农”为己任,筑牢病虫害监测防线,多次获评萧山区优秀责任农技人员、浙江省植



保学会年度植保技术推广先进会员、杭州市最美农技员等称号。多年来,黄福旦以科技为钥,助

力农业高质量发展。他聚焦技术研发,参与国家重点研发计划等市级以上项目10余项,主持省“三农九方”

科技协作计划子项目,获省部级以上科技奖励6项,参与制定各类标准3项,发表论文25篇,参与编撰3部专业著作。在技术落地方面,他与多所科研院校合作开展试验示范,推动“藏粮于技”落地生根。目前已在区内推广再生稻3500余亩,2024年再生稻合计亩产达965.66公斤,最高田块突破1.2吨,实现“吨粮田”目标。

作为田间地头的“知情者”,黄福旦常年奔走一线,紧盯生产节点与病虫害变化,开展技术培训与指导,带动种粮大户增产增收。在他和同事们的推动下,我区小麦单产刷新“浙江农业之最”,早稻单产首破800公斤。他参与建成覆盖全区的病虫害监测网络,引入自动测报系统,推动统防统治与绿色防控融合,助力我区获评全国第一批农作物病虫害“绿色防控示范县”、全国第二批“统防统治百强县”,为粮食安全筑牢屏障。



篮球慈善赛

近日,靖江街道举办第二届篮球慈善赛,根据比赛规则,上场球员每得一分捐赠50元,一个篮板、助攻、抢断、盖帽分别捐赠50元。所得善款全部用于帮助辖区内一名患重病的小女孩。比赛将竞技与慈善创新结合,不仅展现了球员们和社会责任感,也彰显了主办方的良苦用心与慈善大爱。

记者 郭立宏 摄

社区开展少儿茶艺课堂 孩子们收获满满

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 褚舒婷)缕缕茶香氤氲,声声童语清扬。近日,城厢街道潇湘社区开展的为期两周的“文明小公民 假期大课堂——少儿茶艺课程”落下帷幕。本次活动特邀国家级高级技师、国家高级评茶师、高级茶艺培训师郭霞老师倾情授课,带领社区的孩子们踏上了一段融合传统文化、自然科学与文明礼仪的奇妙茶香之旅。

课程伊始,孩子们跟随老师的讲述,回溯古老的“神农尝百草”传说,探寻茶叶起源的奥秘。孩子们不仅认识了神奇的茶树,更化身“小小观察家”,亲手触摸、仔细比对树叶与茶叶的异同,并用画笔描绘下心中茶叶的形状与脉络。从一片鲜叶的认

开始,孩子们开启了与茶文化的第一次亲密接触。

在郭老师的引导下,孩子们通过观察茶叶的千姿百态,初识了绿、白、黄、青、红、黑六大茶类的丰富世界。课堂变成了生动的感官实验室:孩子们凝神观察不同茶汤的绚丽色彩,轻嗅辨识茶叶的馥郁芬芳,小口细品茶汤的万千滋味。

更令人惊喜的是,学习茶知识的过程还融入了趣味盎然的“古诗手势舞”,让传统文化在韵律中悄然浸润童心。水,是茶的灵魂。孩子们通过感受不同水温的触感,观察不同水质冲泡下茶汤的颜色与滋味的微妙差异,深刻理解了“好水沏好茶”的道理。

茶艺之美,不仅在于茶汤,更在于器物与礼仪。孩子们认识了基础的茶具,并充分发挥想象力,动手设计了自己心目中的“理想茶具”,展现了独特的童趣创意。

课程的核心之一是“习茶礼”。在讲师的示范与指导下,孩子们端身正坐,认真学习并反复练习了传统的揖礼、奉茶礼与受茶礼。一鞠一躬、一递一接之间,谦逊、恭敬、感恩的中华传统美德在孩子们的心中生根发芽,成为“文明小公民”的生动实践。

孩子们将所学知识付诸实践,从基础的“绿茶冲泡法”开始学习,掌握水温、投茶量、冲泡时间等关键要素,在实践中探索“泡出一杯好茶”的秘诀。

课程的高潮是温馨感人的“小型感恩茶会”。孩子们神情庄重,为前来观摩的家长奉上一杯自己亲手冲泡的香茗。当稚嫩的双手捧起茶杯,恭敬地行奉茶礼,道一声“您请用茶”时,浓浓的感恩之情在茶香中流淌,家长们的欣慰笑容成为对孩子们学习成果的最好肯定。

这悠悠茶香浸润的假期课堂,为孩子们的心灵播撒下传统文化的种子。通过为期两周系统、生动、富有文化底蕴的学习,孩子们不仅收获了丰富的茶叶知识、锻炼了动手实践能力,更重要的是,在识茶、习礼、奉茶的过程中,深刻体会了中华茶文化“和、敬、清、寂”的精神内核,从而将文明礼仪内化于心、外化于行。

以赛砺能 “小社区”里写出“大文章”

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 邵雯雯)近日,“社”彩绽放“萧”锋对决——2025年萧山区专职社区工作者职业技能竞赛决赛火热开赛。

自今年6月赛事启动以来,从超2200人的线上答题,到200人的线下笔试,经过层层筛选,20名佼佼者成功突围,晋级决赛。

决赛现场,20名社区工作者精彩亮相,三道“关卡”层层递进,充分展现出萧山社区工作者的专业底色。必答题环节,参赛选手根据赛前抽签的序号依次答题,面对政策法规、日常工作流程等基础考题,他们从容应对,展现出各自扎实的理论功底;抢答题环节,选手们争分夺秒,用清晰的逻辑、准确的表述诠释着对社区治理的深刻理解。

经过必答题和抢答题两轮基础答题以及一轮附加题,前十名选手新鲜出炉。选手们通过随机抽取考题,聚焦青年社区融入、老旧小区改造、停车难、新就业群体社会融入等热点问题,凭借鲜活的案例和精彩的演绎,直面社区治理的“硬骨头”。

从“楼道堆物纠纷”的柔性化解,到“15分钟养老圈”的空间规划,从新就业群体的“融入难题”到应急处置的“快速响应”,选手们将日常工作中的实践经验转化为解题思路,用“绣花功夫”回应着群众的“急难愁盼”,绘就萧山幸福画卷。

经过激烈的角逐,本次赛事共决出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名及优胜奖14名。他们当中,既有深耕社区多年的“前辈”,也有入职不久却创意迭出的“生力军”。这场赛事,已然成为我区社区工作者队伍“以赛促学、以学促干”的成长平台,推动着社区工作者从“执行者”向“创新者”深度蜕变。

作为落实加强社工队伍建设要求的具体实践,此次竞赛不仅是全区社区工作者队伍专业能力的“大阅兵”,更是基层治理智慧的“群英会”。今后,社区工作者将继续用脚步丈量民情,用专业温暖民心,在基层治理的广阔天地中,续写更多“小社区”里的“大文章”。

社区 SHEQU CHUANZHEN 传真

北干街道

老兵茶话会：忆荣光岁月 叙社区温情

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 徐贤秀)为热烈庆祝中国人民解放军建军98周年,营造尊崇关爱退役军人的浓厚社区氛围,近日,北干街道明星社区举办“忆荣光岁月叙社区温情”八一老兵茶话会。70余名退役军人从四面八方汇聚一堂,其中既有专程从外地赶回“娘家”的游子,也有精神矍铄、令人肃然起敬的96岁高龄老兵,大家共同追忆峥嵘岁月,共庆光辉节日。

茶话会现场暖意融融,情深意切。社区党委书记童春燕在致辞中介绍了社区在退役军人服务站建设、困难帮扶、精神文化生活等方面取得的扎实成果,并郑重承诺:社区将持续用心、用情、用力,提供更到位、更精准、更温暖的服务保障。同时,她鼓励老兵们永葆军人本色,继续为社区建设发光发热。

在激昂的旋律中,全体退役军人起立,齐声高唱《中国人民解放军军歌》,嘹亮的歌声将大家的思绪带回热血军营,唱响了军民团结的时代强音。

活动还特邀萧山区委研究室李璐老师带来一堂生动的党史课。李老师运用详实史料,深情回顾了人民军队在党的领导下走过的光辉历程和铸就的伟大精神,激励大家铭记历史、不忘初心、砥砺前行,引发老兵们强烈共鸣,现场掌声不断。

在温馨的茶叙环节,老兵们一边品尝社区精心准备的茶点水果,一边畅所欲言。96岁高龄老兵在众人簇拥下,分享烽火岁月的珍贵片段;专程赶回的老兵与昔日战友紧握双手,畅谈别后情谊与社区新貌。大家深情回忆军旅生涯,交流退役生活感悟,并为社区发展积极建言献策。

现场气氛热烈融洽,温情涌动。老兵们纷纷表示,此次活动让他们深切感受到了节日的温暖、社区的关怀,增强了作为退役军人的荣誉感和归属感。

盈丰街道

点燃少年创新梦 立涛园社区开展“跟着北大去研学”

本报讯(通讯员 郇欣煜 记者 王俞楠)近日,盈丰街道立涛园社区开展“有young少年π”计划之“跟着北大去研学”活动,30名少先队员怀揣着对科技的无限憧憬,走进北京大学信息技术高等研究院,开启了一场充满惊喜的科技探索之旅。

“从手机刷脸解锁,到无人驾驶汽车的‘眼睛’,背后都是视觉智能的魔法!”北大信研院讲解老师以深入浅出的语言,引领“科技小侦探”们揭开了前沿技术的神秘面纱。队员们深入了解了北大信研院在视觉智能、先进计算、物联网智慧医疗、数据智能与操作系统、无线感知等领域的创新突破,仿佛手握洞见未来的密钥,在数字浪潮中畅游。

在北大信研院展厅,化身“未来体验官”的队员们与AI科技亲密接触:AI智能直播系统如具“火眼金睛”,8K摄像头存档算法,精准追踪足球、自动剪辑瞬间,引得队员们围观称奇;无人机“森林卫士”化身“空中消防员”,搭载220公斤重型灭火弹火速出击,赢得一致点赞;“厨神机器人”90秒烹出色香味俱全的菜肴,“太酷啦”的惊叹声此起彼伏。

本次研学不仅是知识的盛宴,更是梦想的启航。当少年们亲眼见证算法如何重塑世界,创新的种子已然在心田生根。立涛园社区“有young少年π”计划也将继续充分链接辖区内北大信研院等高端资源,持续构建精品活动体系,点燃少年创新梦。