

海口公布国庆中秋假期投诉数据 接收办件 4860 件,同比减少 13.86%

一般食品、服装鞋帽类为投诉热点

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 徐明锋)10月9日,记者从海口市市场监督管理局获悉,2025年国庆中秋假期(10月1日至10月8日),海口市场监管部门通过12345海口智慧联动平台、全国12315平台接收办件4860件,同比减少13.86%。

据悉,投诉关注热点为一般食品类、服装鞋帽类、教育培训服务类、餐饮和住宿服务类、销售服务类。

一般食品类共364件,占投诉办件总量的9.49%。投诉主要集中在:购买到过期、变质食品;购买的食品中有异物;食用购买的食品后出现身体不适;食品未按照明码标价销售的情况。

服装鞋帽类共247件,占投诉办件总量的6.46%。投诉主要集中在:尺码不合要求退换货;服装出现掉色、

脱线、起球等质量问题;商家不按照“三包”规定处理。

教育培训服务类共233件,占投诉办件总量的6.09%。投诉主要集中在:虚假或者夸大宣传;教学质量与承诺不符;课程质量或效果达不到标准;培训机构拒绝退款、拖延退款或未全额退款。

餐饮和住宿服务类共203件,占投诉办件总量的5.31%。投诉主要集中在:餐饮店、酒店食品卫生问题;餐饮店虚假宣传;线上酒店预订房比酒店现场订房的价格高、无法使用团购优惠。

此外,销售服务类共145件,占投诉办件总量的3.79%。投诉主要集中在:预付卡商家不予或无法退款;预付卡限制消费、无法使用;礼券、优惠券、折扣无法使用;商家闭店跑路。

三亚9月发生5起电动自行车火灾 起火原因、品牌曝光

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 黄力萍)近日,记者从三亚消防部门获悉,2025年9月1日至9月30日,全市共发生电动自行车火灾5起,均为发生在室外的电动自行车火灾,无人员伤亡。

从起火状态看,该5起火灾,停放状态5起,充电状态2起。

着火车辆品牌型号有小牛、雅迪等。从电池类型看,着火电动自行车电池为锂电池、铅酸电池等。

现就该期间内发生的电动自行车火灾事故的电动自行车进行

曝光。

9月4日,海棠区林旺市场附近室外一辆电动自行车冒烟,无人员伤亡,车辆处于停放并充电状态,品牌型号为雅迪电动自行车,电池型号为铅酸电池。

9月8日,吉阳区海螺路同心家园五期南区室外两轮电动自行车着火,无人员伤亡,车辆处于停放充电状态,烧损电动自行车无法确定品牌型号。

9月10日,海棠区林旺风情小镇室外1辆两轮电动自行车冒烟,无人员伤亡,车辆处于

停放且未充电状态,品牌型号为雅迪电动自行车,电池型号为铅酸电池。

9月10日,海棠区龙海风情小镇室外3辆两轮电动自行车着火,无人员伤亡,车辆处于静止状态,品牌型号分别为小牛、雅迪电动自行车,电池型号为锂电池、铅酸电池。

9月22日,吉阳区商品街8巷34号室外一辆电动自行车冒烟,无人员伤亡,车辆处于停放未充电状态,品牌型号为小牛电动自行车,电池型号为锂电池。

健康 / 科普

高血压不是老年人专利！年轻人注意这几点,别中招

■海口市秀英区永兴中心卫生院 邓丹之

年轻人往往自恃身体好,对高血压不够重视,却不知高血压一旦缠上,则会极大影响健康。把知识变成行动,才能把风险挡在门外。本文介绍年轻人如何预防高血压,让大家对其有更清晰的认识,从而远离高血压的威胁。

一、认识高血压

1. 血压是什么

血液在血管里流动,推压血管壁,这就是血压,分收缩压(高压)和舒张压(低压)。

2. 高血压怎么判定

非同日多次测量,收缩压(高压)/舒张压(低压)仍 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 就可诊断。

3. 高血压伤哪里

高血压早期没有头痛或头晕,却已经开始让心肌变厚、脑血管变脆、肾小球过滤网撕裂、视网膜血管变形,甚至悄悄撕裂主动脉壁,形成瞬间致命的夹层。

二、年轻人为什么中招

1. 父母遗传躲不开

家里有人高血压,自己风险高,基因改不了。

2. 口味太重

外卖汤底、零食酱料里的钠是家庭厨房的三倍,味蕾被咸宠坏后,两周内都难再接受清淡。

3. 体重往上走

体重每增加一公斤,毛细血管就要多铺一公里,心脏被迫加班;腰间的脂肪还会分泌炎症因子,直接损伤血管内皮。

4. 久坐不动

久坐让肌肉泵血功能休眠,血流速度减慢,下肢静脉回心血量锐减,即使周末去健身房也抵消不了八小时的静止伤害。

5. 熬夜缺觉

熬夜把深睡眠这段血管自我修复的黄金期直接删除,交感神经通宵开灯,第二天心跳快、血管紧,补觉只能补精神,补不回内皮裂痕。

6. 情绪紧绷

情绪爆发时,压力激素瞬间升高,血管内皮像被拧紧的毛巾出现微撕裂,长期高血压人群周末突然放松,反而可能出现假日心梗。

7. 烟、酒、能量饮料

尼古丁三十分钟内让血管弹性下降,相当于瞬间衰老十岁;一次豪饮使血管抽筋,能量饮料让心跳飙速,血压同步飙升。

三、日常预防七件事

1. 限盐行动

把盐量降到每天5克以内,用柠檬、蒜、香草代替酱油辣酱,买食品先看钠是否排进前三位,家里备一个两克定量盐勺,看

得见才控制得住。

2. 高钾饮食

钾是钠的天然克星,菠菜、紫菜、香蕉、牛油果可以轮流上桌,钾不怕热,蒸煮炖都能保留,肾功能异常者需在医生指导下调整。

3. 控制总热量

主食把糙米燕麦的比例提到一半,油炸奶油曲奇每周最多一次,先吃蔬菜再吃肉最后吃米饭,用小号餐具制造满盘错觉,血糖波动小,饱腹感更长。

4. 规律有氧运动

快走、骑行、游泳每周五次,每次半小时到微微出汗,运动前后各做五分钟拉伸,避免血压骤升骤降,把公园选在离家或公司一公里内,降低路上成本才容易坚持。

5. 加入力量练习

深蹲、俯卧撑、弹力带每周两次,动作慢而不断,憋气不超过两秒,居家弹力带花费不到一百元,不占地方,出差也能带。

6. 睡够七小时

晚上十一点前关灯,卧室保持微凉微暗,睡前半小时关掉手机,如果必须加班,宁可早起补,不要熬夜赶,泡脚十分钟、水温不超过四十度,帮助外周血管扩张,降低入睡血压。

7. 戒烟限酒

戒烟把目标设成零支,电子烟同样有害;设两天零酒精日让血管休息,聚会用气泡水加柠檬片代替啤酒,既有仪式感又不扫兴。

四、自己怎么测血压

1. 挑对工具

臂式电子血压计每年校准一次,袖带尺寸要合适,过小会假性偏高,过大又会假性偏低,腕式误差大,只能当玩具。

2. 测前准备

测前半小时远离咖啡、烟草和剧烈运动,先去洗手间排空膀胱,因为憋尿能让收缩压虚高。

3. 姿势正确

坐在有靠背的椅子上,双脚平放,上臂裸露并与心脏同高,袖带松紧以能插进一指为准,隔着毛衣卷起来也会勒出假读数。

4. 多次取平均

连续测三次,每次间隔一分钟,去掉第一次的首测效应,取后两次平均,用同款手机App拍照上传,自动生成折线图,复诊时带给医生,趋势一目了然。

五、血压高了怎么办

1. 先确认

非同日反复测仍高,就到医院做二十四小时动态血压,夜间下降不足一成提示血管弹性已受损,需要积极干预。

胎儿 MRI 检查:准妈妈需要了解的关键事项

■云南省昭通市第一人民医院放射科 夏凤玲

胎儿MRI是产前影像检查方法之一,也是出生缺陷二级防控的重要手段之一。胎儿MRI不是系统性筛查,是在超声怀疑某个部位异常但不能明确诊断而进行的补充检查。检查目的是确认超声检查结果,或者获取超声没有发现的额外信息;是针对某一特定器官或解决一个特定问题,一般情况下不评估整个胎儿。

一、胎儿MRI检查有辐射、安全吗?

中华医学会《胎儿MRI中国专家共识》提出:胎儿MRI检查对孕18周后的孕妇或者胎儿均是安全的,不存在电离辐射。

二、什么情况下需要做胎儿MRI检查?

1. 超声检查不能清晰显示某些胎儿结构时(如孕妇过于肥胖、伴有子宫肌瘤、羊水过少、子宫畸形、多胎、胎儿体位不佳和孕晚期等)。胎儿磁共振成像不受孕妇肥胖、羊水量、多胎、胎儿体位和胎儿骨骼的影响,可以提供某些超声无法提供的胎儿影像学信息。

2. 检测神经系统及头颈部、胸部、腹部的某些病变,如胼胝体缺如、胎儿唇腭裂、肺隔离症、食道闭锁、腹裂等。

3. 胎儿超声成像孕期中晚期正常筛查时,自愿及选择性加做胎儿磁共振成像观察评估胎儿发育情况。

4. 家族胎儿畸形遗传病史、帮助计划胎儿外科手术、围生期术前评估等。

三、胎儿MRI检查的优势

MRI无放射性辐射,不受孕妇肥胖、肠道气体积聚、胎儿骨骼骨化以及胎儿体位等因素所造成的影响,能够提供更广的视野、更高的软组织对比度以及空间分辨率,可以任意方位成像,让医生获得更多胎儿信息。

四、多少孕周适合做胎儿MRI?

胎儿MRI中国专家共识指出胎儿MRI检查时机建议在20孕周及以后,一般不建议在妊娠18周之前进行MRI检查。孕周越大磁共振效果越好。

五、胎儿MRI检查禁忌证

绝对禁忌证:1.心脏起搏器。2.铁磁性植入物如颅内动脉瘤夹、人工电子耳蜗。3.某些神经刺激器或电子设备。

相对禁忌证:幽闭恐惧症,应慎重选择胎儿MRI检查

检查前注意休息,检查当日提前半小时到达,放松心情,避免影响胎儿引起胎动频繁。避免摄入高糖或高刺激性(如咖啡等)食物,以免刺激胎儿运动。