

生活视点

市婚姻登记中心奏响婚姻家庭和谐曲

热点关注

苏溪镇20幅地块成功出让

4月12日,苏溪镇阳光大道与好派路交叉口西南侧20幅地块成功出让。

20幅地块位于苏溪镇阳光大道与好派路交叉口西南侧1#楼,土地用途为商业、二类城镇住宅用地,地块出让面积112.02㎡、168.04㎡,起始价580-916万元,总起始价为14844万元,平均起始楼面价约8979.65元/㎡。

根据出让要求,地块内建筑产权不得分割;地块建筑控制高度不高于23米,其中1-2层为商业,3层及以上为住宅。地块地下室不得超过一层,层高不超过4.5米,用途为消防、储藏等配套设施。地块建筑须设置电梯,1-2层商业内应独立设置疏散楼梯,并不得与住宅部分疏散楼梯共用。

全媒体记者 余依萍

美容护肤

齐草堂皮肤病研究所：内外兼治 预防加调理 解决皮肤问题

皮肤出现问题,痒在表皮,根在内毒。因,要想有效解决烦人的皮肤问题,消除痒痒不止带来的痛苦,就必须遵循“循经拔毒·脱毒内出”的原则,从清血毒、排血毒着手,循着人体双脉即血脉和经脉,把分散潜藏于体内深层的风寒暑湿燥火虫七类毒素一网打尽,由内向外全部脱出,让皮肤不再忍受痒痒不止的煎熬。齐草堂皮肤病研究所建议患者内外兼治,预防加调理解决皮肤问题。

皮肤过敏的预防

首先,参加户外活动的时候,如果对阳光比较敏感,需要涂抹防晒霜。空气中有灰尘的时候,一定要注意佩戴口罩。同时,应减少外出时间,减少皮肤直接裸露在空气中的时间。

其次,虽说气温多变皮肤容易干燥,但是还有部分人汗腺比较发达,在运动过后或者室温太高的情况下,容易大量出汗,所以要注意保持皮肤的清洁,适当增减衣物。还要注意在身体出汗、毛孔张开开空的情况下,不要立即脱衣和吹冷风。天热室内开空调时,低气温和凉风容易刺激皮肤,让毛孔紧闭、血管收缩,出现“风疙瘩”。

最后,饮食上要注意清淡,多食用果蔬,避免食用已经知道的容易引起过敏的食物,刺激性食物也要少吃。

皮肤过敏的调养与护理

齐草堂皮肤病研究所是技术精湛的皮肤健康服务平台,多年以来在多种皮肤问题的调理方面取得突破性的成果,在清癣、止痒、皮肤过敏纯中药制剂方面获得多项国家认证,其产品绝不含激素,特色调理在全国各地都有着较高的知名度。这里提醒患者,内服产品一定要注意按时服用,而且饮食不要太过油腻,以免影响效果。外用产品要在清洁皮肤后进行涂抹。用产品期间如果出现不适要及时沟通。在调理的过程中,随着皮肤症状的减轻,可以多次调整产品搭配量。千万不要私自滥用止痒产品,以免造成更严重的红肿与不适。在护理方面,皮肤瘙痒时不要过度抓挠,可以做一一些其他的事情去分散注意力。每天用干净的纯棉毛巾清洁面部或不适部位,保证其干净整洁。

齐草堂药浴开创了“草本浴包+矿物质面膜”治疗皮肤病的先河,通过疏通经络打通全身血脉和微循环,通过发汗排除体内毒素,协调脏腑、活化细胞、增强免疫力。 全媒体记者 李红岩



婚前辅导培训。

解、法律咨询等服务,2023年以来开展离婚辅导2380次,离婚申请后未办理离婚登记的共计1337对,放弃比例达34.53%。

有效避免冲动型、草率型离婚,重塑婚姻归属感。

全媒体记者 余依萍 文/图

近日,在市民政局婚姻登记中心和市妇联的指导下,一场古风汉服相亲活动在义乌婚俗改革示范基地江湾文化礼堂举行。在专业团队的帮助下,参与者华丽变身,从现代踏入古韵,汉服的古典之美被重新赋予了生命。

婚姻是家庭的纽带,婚姻家庭和谐事关民生幸福和社会稳定。近年来,市婚姻登记中心积极推进新时代婚姻家庭辅导工作,努力构建婚姻家庭辅导长效机制,守“小家”幸福、促“大家”和谐。

早在2016年4月,市婚姻登记中心就会同市妇联、市司法局等部门建立了婚姻家庭纠纷多元化解机制,成立婚姻家庭指导服务中心,下设婚姻家庭辅导室,实体化运行。并于2023年12月,由市委编办下文同意挂牌义乌市婚姻家庭服务指导中心,全力打造婚姻家庭服务阵地。2020年6月,该局联合市公安局等六部门建立了全国首个涉家庭暴力人员婚姻登记可查询制度,设置家暴注册簿查询专窗,有效预防和减少家庭暴力发生。

2019年6月,义乌市婚姻家庭协会成立,下设婚姻家庭服务、婚姻家庭辅导与调

解等8个专业委员会。依托婚姻家庭协会,动员社会力量广泛参与,定期安排专业的律师、婚姻家庭咨询师、心理咨询师等“坐班”,线上线下开展服务。同时采取“笔试+面试”的方式,于2023年以来分7次组织辅导员进行培训,并联合义乌市人社局、总工会举办婚姻家庭咨询师职业技能竞赛,不断充实辅导队伍,持续提高辅导队伍专业性,不断提升婚姻家庭服务能力。结合新婚蜜月期、婚姻长期和家庭矛盾期等不同人生阶段,义乌市婚姻家庭协会开展全过程婚姻家庭辅导,如把新婚辅导作为护航婚姻的关键,组织开展新婚辅导沙龙,打造“家庭第一课”新婚辅导品牌,帮助新婚夫妻更好应对婚姻家庭中出现的问题,提升婚姻幸福感,2023年以来开展新婚辅导4363次。

值得一提的是,市婚姻登记中心还联合市妇联组建“幸福义家”共有联盟,成立家庭教育讲师团,通过“点单”方式持续推进良好家风家教“五进”活动,2023年以来共计开展28场次,激发婚姻责任感。将离婚冷静期制度与婚姻家庭辅导工作相结合,免费为当事人提供心理疏导、纠纷调

健康直通车

乳腺增生、甲状腺结节真是被气出来的?

爱生气为身体埋下多个祸根

工作压力山大、熬夜是家常便饭,情绪常在焦虑和暴躁间游走……已经成了不少年轻人的生活常态。相关数据显示,我国大城市中50%~70%的女性患有乳腺增生,且多发于25~45岁,大多数患者有压力大、焦虑、爱生气的表现。此外,我国甲状腺疾病患者已超2亿人,并且女性的甲状腺发病率高于男性。

长期压力大和易生气,的确容易导致多个器官或者系统的亚健康,甚至疾病的发生。

容易出现消化系统的问题 可能导致胃肠功能的紊乱,使人出现食欲不振、消化不良,有的还可能会出现便秘,严重者会发生胃炎、胃溃疡等情况。

可能出现精神系统的问题 严重的压力影响可能会使人出现心烦意乱、焦躁不安、失眠早醒等情况,严重者可能会发生焦虑或者抑郁。

容易导致甲状腺和乳腺疾病的发生 长时间的情绪波动以及压力大,会导致内分泌功能失调,可能会出现甲功异常、甲亢、甲减等等。

女性患者还会出现乳腺增生 长期的气血瘀滞、气滞郁结,还会导致结节的发生,甲状腺结节、乳腺结节就会随之而来。

当然,长期压力过大、易生气还会导致其他器官系统的一些问题,比如女性出现妇科疾病问题,如月经紊乱、月经失调等等。

乳腺结节、增生多数是良性

• 六个因素诱发乳腺结节

遗传因素 家族内的女性如果有乳腺结节病史,下一代的年轻女性更容易出现乳腺结节。

精神因素 长时间的焦虑、压抑、容易生气,这些不良习惯容易导致体内激素水平发生改变,从而导致乳腺结节的发生。

如今,乳腺结节、乳腺增生、甲状腺结节已经成为很多年轻人体检报告上的高频词。这些身体问题到底和精神压力大、爱生气有没有关系?且听医生详解。



长期熬夜 熬夜可导致人体内分泌紊乱,从而诱发乳腺结节。

感染性因素 比如乳腺部位受到细菌感染、炎症反复刺激,也容易诱发乳腺结节。

饮食的因素 高油、高脂、高糖、高热量的食物摄入过多,也会导致乳腺结节的发生。

不明成分保健品摄入 有些保健品成分不明,其中可能含有大量的雌激素,会影响女性的正常内分泌水平,增加患乳腺结节的危险。

• 引起疼痛的是乳腺增生

日常生活中可以自我察觉到乳腺结节的出现吗?一般来讲,大多数的乳腺结节不会有太明显的症状,多数是在体检过程中发现的。但也不排除乳腺结节与乳腺增生同时出现,这种情况下可能会出现疼痛,这种疼痛并不是乳腺结节引发的,可能是由于乳腺增生。

如果经过乳腺超声检查没有发现明显异常,或者仅仅发现了乳腺增生,这种乳腺疼痛其实不用过于担心,并且大部分乳腺结节和增生都是良性的,通过改变生活习惯和饮食可以得到一定的缓解。

乳腺结节里包括乳腺增生的结节、纤维腺瘤,甚至乳腺癌。不同的情况,治疗的方案不一样。比如,乳腺增生引起的结节,多数情况下保守治疗就可以;如果是乳腺纤维腺瘤,若其增长较快、体积较大则需要

手术切除;就乳腺癌而言,需要进行综合治疗,包括手术治疗、内分泌治疗,甚至可能需要化疗、放疗、靶向治疗等等。

甲状腺结节记得定期复查

• 这几点是最常见诱因

遗传 与乳腺结节一样,甲状腺结节也与遗传因素有关,在有甲状腺疾病家族史的家庭中,出现甲状腺结节的危险会明显增高。

碘失常 碘摄入不足或者碘摄入过多,都会导致甲状腺结节的发生。

甲状腺激素不足 在青春期、妊娠期时,身体对于甲状腺激素的需求会增加,在这种情况下,如果体内的甲状腺激素不足,甲状腺就会产生代偿性的增生和结节。此类情况无须担心,适当摄入碘就可以解决问题。

药物 一些药物会诱发甲状腺结节,比如磺胺类、硫氧嘧啶类的药物,所以我们在用药时一定要谨遵医嘱。

辐射 头颈部放射线的辐射会明显增加甲状腺结节和甲状腺癌的发生率。

不良情绪和生活习惯 这也是最为常见的情况,长期的情绪波动、不良的生活作息也会导致甲状腺结节的发生。

• 绝大多数结节很难自主发现

一般来讲,甲状腺结节的发生非常隐秘,多数甲状腺结节比较小,这种情况下它不会有任

何的症状,所以绝大多数甲状腺结节都是在体检过程中发现。如果甲状腺结节已经长得非常大,通过观察就可以看到颈部有明显隆起,这种情况下也有可能发现,但绝大多数甲状腺结节很难自主发现。

甲状腺结节绝大部分是良性的,不用过分担忧。

但需要提醒大家的是,如果初次发现甲状腺结节,一定要在3~6个月内复查一次,观察结节有没有明显增大或者形态变化。对于大小长期稳定且小于1厘米、无明显症状的甲状腺结节,建议每年复查一次就可以。

• 做好这几点让结节绕道走

适量摄入碘元素 保证碘元素摄入的同时,不要吃过多的海鲜。

进行体育锻炼 适当的运动可以增强体质,提高身体的抵抗能力。

远离放射源和电离辐射 拍X光片时,应尽量避开或保护好甲状腺部位,儿童和青少年更需避免。

保持情绪稳定 精神、情绪波动过大会导致甲状腺激素分泌紊乱,也会导致结节的发生。要学会调节自己的情绪,保持心情愉快。

不要胡乱用药 服用药物一定要在专科医生的指导下服用。

规律作息 尽量少熬夜,也不要过度劳累,避免因机体生物钟紊乱造成结节进一步增生。 据北京青年报(图片来自网络)

义乌传媒 第8届皮草服装直销节

最后几天 换季清仓 直击底价

- 貂皮大衣 1800起
- 男女皮衣 580起
- 派克服 580起
- 颗粒绒 99起
- 羽绒服 99起
- 羊毛衫 39起

义乌市融媒体中心北展厅 地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155