

杭州亚运会开幕在即 我市焦霏霏将担当 轮滑项目技术官员

□记者 田秀忠

本报讯 杭州第19届亚运会将于9月23日正式开幕,10月8日结束,届时,我市国家级裁判焦霏霏将在速度轮滑项目比赛中担当技术官员。

9月21日,焦霏霏告诉记者,杭州亚运会将于9月30日举行男子组、女子组速度轮滑10000米积分淘汰赛决赛,10月1日举行男子组、女子组速度轮滑1000米争先赛决赛,10月2日举行

男子组、女子组速度轮滑3000米接力赛决赛,比赛地点均在钱塘轮滑中心。

焦霏霏今年38岁,是河南省晟世非凡文化传播有限公司负责人,于2019年获得国家级裁判员证书。自2019年以来,她曾在河南省第五届轮滑公开赛、全国轮滑大联动暨MX明星伴我和城市轮滑挑战赛、中国小浪底轮滑节、“韵味杭州”2023年中国轮滑精英赛、丽水全国轮滑锦标赛、河南省第十三届轮滑锦标赛、全国第一

届学生(青年)运动会预赛等比赛中多次担任裁判员、裁判长。

作为轮滑项目比赛技术官员,焦霏霏将于9月27日到杭州报到。“非常荣幸能参与亚运会这么高规格的赛事,这将成为我一生中难以忘怀的经历。”焦霏霏说,“我将严格遵守竞赛规则和裁判员纪律,严肃认真,秉公办事,和其他工作人员互相配合,圆满完成此次裁判工作,为亚运盛会贡献一分力量。”

洗头总掉发 是要“秃”了吗?

医生:每天掉100根以内属于正常

□记者 王亚楠

本报讯 “我一洗头就会掉很多头发,会不会秃顶?”近日,32岁市民刘女士向市第二人民医院皮肤科主任刘样满求助。

据了解,刘女士每天掉发量在100根左右,平时熬夜较多,工作压力大。刘样满认为,刘女士的情况属于休止期脱发,也就是大部分头发处在停滞生长期就脱落了,一般与精神压力、应激、熬夜等不良生活习惯有关。

“每个人正常的头发有10万根以上,其中90%处于生长期。”刘样满提醒,只要每天掉发量在100根以内,都属于正常现象,大家不必过度紧张。

刘样满介绍,常见的脱发有休止期脱发、脂溢性脱发、斑秃、雄激素性脱发等。发病原因大部分由遗传因素、环境因素共同造成。遗传因素就是个人体质,环境因素指熬夜、压力大、过度减肥、饮食不均衡、内分泌紊乱、某些疾病或药物等。

“现在年轻人生活节奏快、压力大,再加上喜欢熬夜,就容易导致脱发,且大多数属于休止期脱发。”刘样满说,针对此类脱发,最重要的是找到并处理产生休止期脱发的原因,如减轻精神压力、调整饮食、处理药物副作用、改善营养状况等。“通常不需要特殊药物治疗,医生也可能会根据病情,建议使用一些生发剂或维生素促进头发的生长。”

在生活中,改变不良的生活习惯,也可以预防脱发。如减少烫染头发的次数;扎长发时不要扎得太紧;饮食要均衡,多吃蛋白质高、维生素含量丰富的食物,少吃糖类食物、辣椒、生蒜等刺激性食物。

刘样满提醒,大家要保证充足的睡眠和良好情绪,不要熬夜,适当纾解精神压力。洗头的话一周2次至3次即可,不要用脱脂性强的或碱性洗发剂。

特色种植 “钱”景好

9月21日,在鲁山县瀼河乡邓西村一猕猴桃种植园,村民王德民在采摘猕猴桃。

今年55岁的王德民于7年前在邓西村流转了30多亩(1亩≈666.67平方米)土地种植红心猕猴桃。因果实口感好、耐储存,产品供不应求。在王德民的带动下,周围一些村民纷纷效仿,利用特色农业种植,拓宽了增收致富路。

本报记者 胡耀华 摄



担心离婚期间遭受家庭暴力 鲁山一女子向法院申请“保护令”

□记者 胡耀华

本报讯 因担心离婚期间遭受家庭暴力,近日,袁某向法院申请了人身安全保护令,依法维护自己的合法权益。9月21日,在鲁山县城一居民区,袁某坦言:“有了这个保护令,再也不用担心会被家暴了。”

“人身安全保护令就是人身安全保护裁定,是一种民事强制措施,即法院为了保护家庭暴力受害人及其子女和特定亲属的人身安全,确保婚姻案件诉讼程序正常进行而作出的民事裁定。”鲁山县人民法院法官刘志强说,袁某与武某系再婚夫妻,武某没有子女,袁某有一个上小学的女儿。9月4日下午,双方在民政部门

协议离婚时,因财产分割发生争议,武某一怒之下打了袁某。9月6日晚10时许,袁某再次遭到武某殴打。袁某为保障自己和女儿的人身安全,9月13日向人民法院立案申请人身安全保护令。

承办法官收到申请后,迅速进行审查,结合袁某提供的公安机关两次接警、出警工作记录,医院检查单以及人民法院调取的视频资料等相关证据,依据《中华人民共和国反家庭暴力法》相关规定,认定袁某符合人身安全保护令申请的法定条件,遂第一时间向申请人、公安机关以及申请人所在的居委会送达了人身安全保护令裁定书,并通知被申请人武某到庭领取裁定书。武某当场表示,已认

识到错误,保证今后不再施暴。

另据办案法官介绍,《中华人民共和国反家庭暴力法》第三十条规定,人身安全保护令的有效期不超过六个月,自作出之日起生效。人身安全保护令失效前,人民法院可以根据申请人的申请撤销、变更或者延长。在有效期内,如果被申请人违反法令,再次出现暴力行为,人民法院将依据《中华人民共和国反家庭暴力法》第三十四条规定,视情节轻重,对被申请人处以罚款、拘留;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

此外,法官提醒,遭遇家庭暴力时,应第一时间拨打110报警或向所在单位、居(村)民委员会、妇女联合会等单位反映,注意保留相关证据。

新闻短波

●中秋将至,9月21日,湛河区计生协会走访慰问了12户计划生育特殊家庭,为他们送去了慰问金和慰问品。据悉,该区计生协会计划于9月21日至26日,为辖区117户计划生育特殊家庭,发放31600元慰问金和价值23000元的米面油等慰问品。(王春霞)

●郟县茨芭镇管村村民王朝山今年46岁,在新疆乌鲁木齐经商。回乡探亲得知,管村村容村貌提档升级,需要安装路灯。王朝山主动捐资25万元买来60盏太阳能路灯,并于9月21日安装完毕。管村党支部书记李胜利对其无私资助表示感谢。(孙书贤)

■广告

<p>第3699期</p> <h1>分类广告</h1> <p>地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p> <p>广告热线:4963338 13603904025 17530891335</p>	<p>健康资讯</p> <p>●皮肤瘙痒免费试用0375-6176969</p>	<p>回收名酒洋酒</p> <p>●回收各种老酒18768937777</p>	<p>出售出租</p> <p>出租 舞钢市垭口街道养老服务中心、原民政局招待所2间房屋对外出租。电话:0375-7063021</p>	
	<p>健康调理</p> <p>●三色贴膏调理疼痛15603750181</p>	<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器13087062226</p>	<p>友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>	
	<p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃——四不腻猪蹄,原色原味,自然香更健康。0375-3413983</p>	<p>房屋出租</p> <p>联盟路靠近体育路西沿街商铺。电话:13524483753</p>		
	<p>搬家服务</p> <p>●喜庆搬家公司13803750375</p>	<p>老年公寓</p> <p>●晚晴老年公寓15516017081</p>		