

“网上买买买”的注意了,有些东西即使买了也可能收不到

酒精、打火机、防狼电击棒等都不能寄快递

禁寄物品种类由58种增加至188种

记者 欧苗苗

近日,不少市民在邮寄香烟、白酒等物品时发现,快递有了限制,不像以前可以随便寄了。

据了解,国家邮政局、公安部、国家安全部三部门日前联合发布的《禁止寄递物品管理规定》已正式实施。根据新规,一些日用品在寄递时受到限制,比如卷烟不能超过两条,白酒不能超过56度,手机不能空运只能陆运,一次性打火机、刀具等不能寄递。禁寄物品种类从58种增加到188种。如果快递企业接受了这些物品,也将面临相应的处罚。

生个4公斤的 巨大儿 可不是好事
对母婴都会造成不良影响

准妈妈 一人吃两人补 老观念该改改了

记者 陈成成 通讯员 虞春晖



都不能寄快递

生活水平不断提升,生个白白胖胖的宝宝是很多家庭的梦想。有关数据显示,近年来,我国4公斤以上 巨大儿 的出生率一年比一年高。据温州市卫计委统计,2016年温州市出生110318名婴儿,其中超过4公斤的 巨大儿 出生率达到7%至10%,给产妇和婴儿带来了健康隐患。

妇幼保健专家表示,孕育 巨大儿,无论对母亲还是孩子来说,都要面临很大的风险。很多孕妇及家属所惯有的 一人吃、两人补 的老观念该改改了。

孕期大肆进补容易产下 巨大儿

日前,永嘉一位体重约100公斤的孕妇产下了5.5公斤的大胖小子。据了解,这位产妇平时爱吃水果、甜食和燕窝,在孕期患有妊娠期糖尿病,但又不注意控制饮食,缺乏运动,体重管理意识薄弱,没有按时产检,结果整个孕期足足增重25公斤多,导致胎儿偏大,最终产下 巨大儿。

根据我国产科学定义,胎儿出生时体重大于或等于4公斤被称为 巨大儿。在产检时,产科医务人员会通过双顶径等测量指标监测胎儿大小,如果过大则会查找原因,孕妇要遵从医嘱有效管理体重,避免因胎儿过大导致难产挨刀

的风险。

哪些孕妇更容易产下 巨大儿 呢?据市妇幼保健院围产保健门诊副主任医师赵小红介绍,一般情况下,孕妇孕期营养过剩、肥胖等原因都会导致胎儿体重过大。很多孕妇在怀孕之初就开始大肆进补各种营养品,体重没有获得良好控制,很容易产下 巨大儿。

据介绍,巨大儿 对母婴都会造成不良影响,如分娩困难的可能性增大,容易导致产后大出血,剖宫产术后的 巨大儿 易发生低血糖、红细胞增多症、高胆红素血症等疾病。长大后, 巨大儿 患成人病的机率也高于正常体重出生儿。

营养均衡有利母婴健康

新生儿过重会对孕妇和婴儿的健康状况造成很大影响。生宝宝,并不是越大越好。赵小红说,胎儿体重的正常范围是在2500至4000克之间,即2.5至4公斤,过高的体重和过低的体重都是异常的。

那如何生个 标准体重 宝宝,降低生产风险呢?医生提醒准妈妈在孕期要做到以下几点。

每一位孕妇体质情况不同,应提前计算好自己的体质指数。体质指数(BMI)=孕前体重(kg)/身高(m)的平方。标准的BMI是18.5至23.9,若体重过轻,应适当增加摄入,若已经偏重,要严格控制在体重,整个孕期平均增加体重为10至12公斤左右最为适宜。科学地控制孕期体重不仅有益于母婴的身体健康,也有助于产后恢复。

孕妇在孕期要注意平衡

膳食,保证营养均衡。传统观念中大吃大补有助于宝宝营养吸收,是不对的。由于每个孕妇的饮食习惯不同,日常饮食所摄入的营养不足或过剩,容易造成营养失衡。特别是当摄入的糖分、蛋白质过多时,相应的食物纤维素等过少,这常导致孕期体重增长过快、肥胖以及 巨大儿 的出现。因此,孕期应逐渐改善饮食习惯,做到合理饮食,控制好血糖,适当补充营养品。

孕妇要养成每天有规律运动的习惯。适当地增加一些慢步走、瑜伽等低强度的运动对孕妇有很大的帮助,能避免体重快速增长,稳定情绪,改善睡眠和一些孕期不适。医生强调,适量的运动对每一位孕妇来说都是必要的,尤其是体重增长过快的孕妇,不能再懒得动了,一定要管住嘴,迈开腿,否则不利于顺利分娩。

香烟白酒不能随便寄

前几天,市民张女士拨打快递公司电话,打算寄香烟。快递员告诉她,每次只能寄两条,想多寄,只能分多次承担运费。

瑞安圆通快递公司业务员告诉记者,近年来国家对快递行业的规定越来越严格。以他所在的公司为例,快递员在收件前需要对顾客实名登记且开箱验货才可接单。对于邮寄光

盘、书籍的商户需要有固定的经营场所,并提供有效的营业证件。

记者随后联系了天天快递和申通快递的客服人员。他们均表示,根据新规,香烟最多寄两条,白酒不能超过56度,我市已实施这些规定。

根据规定,白酒可以寄递,不能超过56度,但是酒精不行。需要注意的是,邮

寄的白酒需要有完整的包装,如硬纸盒和抗震效果较好的气泡箱,否则如在运输过程中发生破损外漏,快递公司不予赔偿。手机不能空运,只能陆运。

除了寄递快件要注意,网上购物也要小心。根据新规,女性消费者比较常用的 防狼 神器(电击棒)、家庭装修要用到的油漆等,都在禁寄之列。

旅游购物别乱买

昨日,记者咨询了我市一家快递公司,表示想快递一个打火机。工作人员说,他们肯定不会收这些禁寄物品。如果你在网上了,也不一定收到,所以网购禁寄物品时请小心。工作人员提醒。

市民外出旅游购物时也要当心,尽量不要购买禁寄物品。如果购买有些物品时自己拿不准,可提前联系当地的快递公司,问清楚

后再决定要不要买。

此外,新规加大了对违反禁止寄递物品的责任追究力度。如果寄递企业发生违规收寄行为,且造成严重后果,将可能面临最高50万元的行政处罚。公司员工如果投递了禁寄物品,将被直接辞退并面临高额罚款。如果公司收了禁寄物品,也会受到相应处罚。我市一快递公司工作人员说。

相关链接:

《禁止寄递物品管理规定》首次明确了禁止寄递物品的内涵:一是危害国家安全、扰乱社会秩序、破坏社会稳定的各类物品;二是危及寄递安全的爆炸性、易燃性、腐蚀性、毒害性、感染性、放射性等各类物品;三是法律、行政法规以及国务院和国务院有关部门规定禁止寄递的其他物品。

剿灭劣V类水,瑞安城市学院积极参与

本报讯(通讯员 虞赛赛 记者 黄君君)瑞安城市学院日前召开剿灭劣V类水专项行动动员会,学院党委书记、院长俞彪为 剿灭劣V类水

攻坚队、剿灭劣V类水志愿者服务队授旗。俞彪表示,参与剿灭劣V类水行动不仅是学院贯彻落实全省高校思想政治工作会议的重要举措、

推进 双百双进 和 百校联百镇 活动的重点环节,也将纳入学校的实践育人计划,作为学生假期社会实践活动和青年志愿服务的重要内容。

硿桥社区 剿灭劣V类水人人有责

本报讯(记者 李心如)硿桥社区日前召开剿灭劣V类水动员大会。相关负责人表示,他们将加快化粪池、小餐饮、企事业单位排

查及截污纳管进度,加大排污口整治力度,全面开展沿河居民签订护水、爱水承诺书,加强河面保洁、河岸整洁力度,发动志愿者,提高

全民责任意识,举报各类破坏水环境的不文明行为,形成全民治水、共建共享的良好氛围。