

让流动人口带着“健康”回家过年

罗村开展“把健康带回家”主题系列活动

幸福计生 健康生活



日前,罗村卫生和计划生育办组织各社区计生协会,开展以流动人口为主体的“把健康带回家”主题活动,让广大流动人口把“健康身体、健康知识、健康用品”带回家,做健康生活理念的传播者。

近日,计生协会应上述主题在罗村社区开展了“齐把健康带回家,便民服务暖人心”活动,为居民提供义剪、义诊、政策宣传等服务。现场还设有老少皆宜的摊位游戏,吸引了不少社区居民和流动人员参加。当天活动十分热闹,服务摊位围满了群众,而游戏摊位更显“人气”。“慢一点,要稳!……”居民们在套圈、欢乐钓鱼、乒乓运球3个游戏项目里玩得不亦乐乎,集齐3个游戏章还可以领取一份小礼品,现场气氛其乐融融。

另一边,政策宣传摊位也有不少前来咨询政策的群众。“流动人口该如何办理生育登记?”居住在附近的外来务工人员陈先生再婚后,想与现任妻子再生育子女,获悉社



乐安社区居民积极参与计生知识有奖问答。

区正在开展计生活动,特意前来咨询。在得到工作人员的详细答复后,陈先生十分高兴表示:“在周末的时间也能咨询,不用特意在上班时间请假,这样的服务很贴心。”

而在乐安社区,计生协会则是通过举办春节晚会的形式向市民宣传健康生活理念。活动当天不仅有精彩的文艺表演,还有计生知识有奖问答和义诊服务,为街坊送福利,引导居民群众学习和掌握健康知识及必要的健康技能。

据悉,“把健康带回家”

主题活动已陆续在罗村各社区开展,旨在通过提供现场义诊、健康讲座和政策宣讲活动,让群众受惠的同时,也引导广大流动人口将“健康身体、健康知识、健康用品”带回家和家乡,做健康生活理念的传播者。

“希望通过本次活动,向群众宣传国家基本卫生和计划生育均等化服务,传播健康生活理念。让社区流动人口感受到其与户籍人口享受一致的服务,并指引居民保



居民在游戏摊位玩得不亦乐乎。

持积极心态,健康生活。”罗村卫生和计划生育办工作人员李启镜说道。

撰文/卢敏莹
通讯员 李启镜
图片由通讯员提供

冬天吃健康火锅 谨记“五不要”

冬天吃火锅是聚会的首选,不仅美味,整个人还暖暖的,非常舒服。但身体温暖的同时,喉咙也会感觉火辣辣地不舒服,这是因为吃火锅时食物温度非常高,如果是麻辣火锅或者是饮酒,对咽部造成损伤更大,严重的可能会引起急性咽炎。

那么怎么吃火锅更健康?下面,看小编为大家揭晓。

● 食物太烫不宜吃

太热烫的食物不仅不利于消化,而且会刺激咽喉粘膜,受高温、高热、麻辣刺激出现脱水现象,使得粘膜充血、增厚、淋巴滤泡增生,咽部出现异物感,灼热感,咽痛,在吞咽时加重。

● 控制吃火锅频率

吃火锅容易上火大家都知道,虽然戒不了口,但注意吃的频率还是需要做到的。火锅最好一周不要吃超过一次,同时还要注意多吃绿色蔬菜。

● 不要冷热混吃

一口麻辣烫一口冰冻啤酒,这是许多人喜欢的火锅吃法,美其名曰“中和”。但忽冷忽热,对胃黏膜极为不利,极易造成胃肠疾病。吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

● 食物要涮熟再吃

为追求鲜嫩嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。这样的吃法除了造成消化不良外,还会将潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵随食物一起吞入胃肠,从而导致疾病的发生。据研究显示,三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播,所以,吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫,涮猪肉片、牛肉片时,一定要涮熟再吃。

● 涮久的火锅汤不宜喝

火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料,又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料,吃多了易导致高血脂、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外,火锅汤久沸不止,其中的成分会发生一些化学反应,产生有害物质。如:肉类、海鲜中所含卞喹物质多溶于汤中,汤中的高浓度卞喹,经肝脏代谢,会产生大量的硝酸,引起痛风,出现关节痛症状,严重时还会损伤肾功能。

团团圆圆菜头丸 外脆里糯好美味

潮汕美食一直是被人所津津称道的,相信很多吃过潮汕美食的人都或多或少的对那里的美食难以忘怀,今天小编就跟大家说下潮汕小吃萝卜丸子的做法。

萝卜丸子又叫菜头丸,是用煎炒而成,在潮汕三市、汕尾等地区,早点档口、油炸摊都经常可以见到,是逢年过节家家必备的食品。

首先,先准备好白萝卜、猪肉糜、香菇、面粉、虾米适量、油、盐、料酒、鸡精适量、葱适量、姜适量、胡椒粉适量、鲜抽适量、麻油适量;香菇泡发好,洗净,切碎;猪肉糜用料酒,盐,姜末,鲜抽搅拌均匀;萝卜洗净,削去外

皮,切成萝卜丝,放入少许盐静置几分钟后挤干水分,放在盆内;在加入肉糜、葱花、香菇、虾米与调料盐、胡椒粉和麻油后,充分搅拌均匀;接着往盆里放入面粉,往一个方向搅拌均匀;手里沾些清水,把面糊揉成丸子,大小可随个人喜好而定。

到了煎炸环节时,要冷锅倒入油,倒入的油量要漫过萝卜丸,大火待油热到7分左右,逐个放入萝卜丸子,然后中火炸,炸至淡黄起壳时,捞起装入盘内,撒入花椒盐即可出盘。

最后,笔者温馨小提示:萝卜会不断的出水,所以面粉也应该分量放,一开始少



外脆里糯的萝卜丸子成品图。

放些,待会儿再放些;萝卜丝用盐揉后会出水,可以挤掉一些水分,也可以不用去除,多放面粉也可以;在萝卜丸子底下垫的萝卜丝好吃清口,大过节,油腻吃的多时,

用萝卜丝来去油腻,味道很不错;炸好后要趁热吃才能吃出外酥里脆的口感,要记住不能和人参同时吃。

撰文/摄影 彭伟西

撰文/整理 彭伟西