



巩固国家卫生镇 构建文明健康狮山

全镇广大群众:

党的十九大提出“实施健康中国战略”。为深入贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神,深入实施乡村振兴战略,着力改善人居环境,狮山镇一直开展爱国卫生环境整治行动。

作为国家卫生镇,2019年狮山镇迎来了三年一度的复审。为确保顺利通过国家卫生镇复审,狮山镇将坚持“以人民健康为中心,政府主导,跨部门协作,全社会动员,预防为主,群防群控,依法科学治理,全民共建共享”的新时期爱国卫生运动的42字方针,增强全体市民社会大卫生观念,努力巩固和提升国家卫生镇管理水平,不断优化城乡生态环境,确保人民群众享有更加幸福安康的生活。

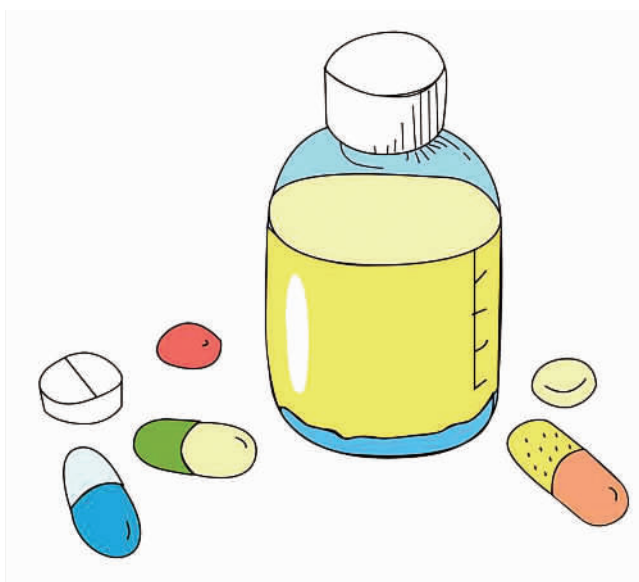
因此,我们向全镇广大朋友发出“讲卫生讲文明,爱家爱狮山”倡议:

一、争做环境卫生整治

的维护者。人人动手、人人争做环境卫生,从自身做起、从自家做起,率先垂范,带头整治家庭居住环境。广大群众要认真履行维护村容村貌和环境卫生的责任义务,积极清理房前屋后和村巷道的建筑垃圾、杂草杂物、积存垃圾,做好门前“三包”;不乱堆放杂物,不乱停放车辆,不乱接网线电线。

二、争做文明新风的传播者。遵守公德,爱护公共设施,自觉维护公共卫生,不在公共场所吸烟,倡导文明,改变陋习,养成良好的生活习惯。从自身做起,言行一致。同时,用自己的模范行为,影响和带动身边的人,营造人人关心、人人支持、人人参与环境卫生整治行动的浓厚氛围。

三、争做美丽环境的监督者。广大群众要弘扬时代新风,参与社会监督,主动对乱倒垃圾、乱张乱贴、



乱停乱放等损害环境卫生的行为对进行劝导、制止和举报,形成人人参与、齐抓共管,共同创造狮山镇设施完善、环境优美、生态宜居、安全舒适的人居环境。

环境整治,人人有责,家园清洁,家家受益。市民朋

友们,让我们积极行动起来,从自身做起,从身边事做起,投身于爱国卫生环境整治工作,共建、共治、共享文明健康狮山!

狮山镇爱国卫生运动委员会
2019年5月16

6类病症别着急吃药 自愈系统能恢复

人吃五谷杂粮,就难免会有一病。然而很多小病小痛,其实不需要着急吃药,可以等身体自愈。为何有些病痛可以自愈呢?因为人体中有完善的自愈系统,除此之外人体还有各种各样的激素,相当于一个“小药铺”。

1、感冒

普通感冒一般5~7天可不治而愈。而且,临床并没有能够直接治疗感冒的药物,所有抗感冒药物都只是在一定程度上缓解感冒的症状。

正确做法:

感冒期间,可多补充一些维生素C、多喝温水、保持周围环境的湿润,就可以很大程度上缓解感冒的症状。

2、小伤口

当身体出现小伤口,或者口腔出现溃疡,甚至轻微胃溃疡时,机体都会默默地工作,帮我们恢复伤口。

正确做法:

注意防止感染还是必要的,如果皮肤出现溃烂,也可以少量用点消炎药。

3、轻度“三高”

如果是轻度的“三高”,机会通过肝脏、肾脏等各种渠道将多余的物质清除。

正确做法:

轻度的病症只需要改变生活方式,调整自己的饮食习惯并多加运动,同时定期检测即可。

4、轻度发烧

分清是哪一种发烧,如果是感冒等上呼吸道感染引起的发烧,可以不用吃药。

但如果是疾病引起的发烧,并伴有其它症状,如结核病,表现为午后低热等,这种情况是需要使用相应药物,积极处理。

正确做法:

发烧不超过38℃时,可以多喝热水,多休息,等待机体自主调节后即可恢复。

如果此时身体较为虚弱,可适当补充一些蛋白质、维生素含量高的食物,以满足机体的日常需求。

5、腹泻

腹泻,是机体的防护机制,通过腹泻及时把病毒、细菌及某些毒素排出体外,从而减少对身体的伤害。如果不恰当的止泻还可能加重病情。

正确做法:

此时要多补水,一般需补充糖盐水以防止脱水,糖盐水在药店里就可以买到,另外多加休息即可。但如果腹泻严重且持续时间长的,还是需要去医院就诊。

6、轻度乳腺增生

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病,是乳腺上皮和纤维组织出现的不同程度的增生,大部分女性的乳腺增生其实是生理性的正常改变,癌变风险很小。

正确做法:

完全不必要过分担心,只需定期检查即可。

撰文/整理 吴泳

两款“靓汤”做给妈妈尝尝吧

在刚刚过去的上周末,是一年一度母亲节。街坊们有没有陪伴在母亲左右,送上节日最美好的祝福?如果错过了也没关系,本期《周刊》将介绍两款适合女性的“靓汤”,赶紧学起来,回家做给妈妈尝尝吧。

●花胶炖鸡

主要功效:养血滋阴,补肝肾。

推荐人群:哮喘、潮热、盗汗、口干者。

材料:花胶2~4只,仔鸡1只,西洋参10克,生姜3片(2人份)

烹调方法:花胶先用冷水浸泡一晚,泡到软身,第二天再用热水浸泡1~2小时,换冰水浸泡,用保鲜膜封好,放入冰箱中一个晚上(小花胶或碎的花胶只需浸泡数小时,软身即可);仔鸡洗净、斩件、汆水,西洋参切片,生姜切片;把所有备好的材料放入炖盅内,炖1.5~2小时,加盐调味即可食用。

汤品点评:花胶是养血滋阴很好的食材,而且它入



一碗靓汤,一份暖暖心意。(资料图)

肝、肾经,所以吃花胶,滋肾阴、助肾气。

另外这款汤用了仔鸡,就是未下蛋或刚下蛋的鸡,这样的鸡不仅肉质更好,而且温中益气、补虚填精的效果也会更好。

西洋参是作为益气养阴之用,性偏寒也适合有一定热症的哮喘患者,例如觉得口干咽燥,好像要冒烟那样

子的,性子比较急躁的哮喘人群。当然,也可以根据自身的情况选用其他参类。

●新鲜益母草滚瘦肉

主要功效:活血化痰,利水消肿,清热解毒。

推荐人群:活血祛瘀新生,焕发妈妈的美丽容颜。

材料:新鲜益母草 200克,瘦肉100克,鸡蛋1只,生

姜数大片(2人份)。

烹调方法:新鲜益母草洗净,切段;瘦肉洗净切片,用生粉和盐稍腌10分钟;鸡蛋打匀备用;水开后放入益母草,滚约5分钟,再放入瘦肉片滚2分钟;最后把鸡蛋液倒入,搅拌均匀,加盐调味,即可食用。

汤品点评:益母草专入血分,能活血调经,常用于治疗妇女血瘀经产,为妇科经产的要药,所以有“益母”之称。对于本身有血瘀之症的女性来说,这款汤是不错的食疗。例如你伸舌头,发现舌边有瘀斑,日常脸色比较暗淡,眼圈黑,痛经有血块,身体有一处疼痛,固定不移,刺痛感等,这些都是瘀血症的一些表现。

不过益母草微寒,所以这款汤加了生姜与其相制约,这样会让更多妈妈都适合喝这款汤。

值得注意的是,因为这款汤的活血作用,所以孕妈妈们就不是很适合。

撰文/整理 吴泳