

呼吁戒烟限酒 倡导“绿色过节”

石湾镇街道各部门和社区开展戒烟戒酒活动,倡导居民健康生活

又到一年新春时节,在这个万家喜庆团圆的日子里,好吃喝玩乐一番自然不可避免,烟酒因此成了最畅销的商品。然而笔者还是得提醒广大市民朋友,2018年,我们更要好好善待自己的身体,新的一年才能更好地“撸起袖子加油干”。为了提醒广大市民少喝酒,少抽烟,爱惜自己的身体,在街道卫计局的统筹组织下,石湾多个村居开展了以“戒烟限酒、健康过节”为主题的宣传活动,倡导“绿色过节”、健康过节、快乐生活,下面一起去看看吧。



三友社区“戒烟限酒健走科学健康过节”专题宣传活动现场。



金子苑社区举行“戒烟限酒、健康过节”歌咏比赛。

街道:

发放宣传单倡导健康生活

1月20日,石湾镇街道宣传文体局联合村委会、计生协会在鄱阳村委会门前停车场举办了年俗欢乐节活动。

活动现场,“戒烟限酒健走科学健康过节”醒目的横幅吸引了众多群众驻足

观看,工作人员为他们发放了健康生活和计生知识宣传材料。其中主要有《最科学有效的十个戒烟方法》、戒烟限酒宣传单、减盐宣传折页等宣传折页共350多份,倡导大家采取健康的生活方式,摒弃陋习。

金子苑社区:

开展歌咏比赛

1月10日晚,金子苑社区在儿童活动中心举行了“戒烟限酒、健康过节”歌咏比赛,以群众喜闻乐见、共同参与的形式,宣传健康知识。此次比赛有80多

宣传健康知识

人参加,大家在舞台上快乐地分享唱歌养生、戒烟限酒的好处,并一致认为现代社会健康大于一切,只有拥有好的身体才能拥有美好的明天。

榴苑社区:

建议市民每天运动半小时

1月16日下午,榴苑社区组织计生工作人员和志愿者在石湾小雾岗公园设点开展“戒烟限酒健走,科学健康过节”宣传活动。活动现场,计生工作人员和志愿者为前来咨询的群众进行戒烟劝导和倡导他们科学健康过节,并派发宣传

健康小册子和戒烟限酒健走相关知识资料。活动过程中,工作人员不但提醒群众要根据个人身体情况每天坚持运动半小时,而且必须注意个人饮食习惯,以“粗茶淡饭,少盐少糖”为主,做到运动生活和健康饮食相搭配。

三友社区:

倡议居民践行健康生活方式

1月26日,三友社区计生协会于石湾镇街道爱心工场二楼举行计划生育年终总结暨“戒烟限酒健走科

学健康过节”专题宣传活动,倡议社区居民践行健康生活方式:不吸烟、不敬烟、不送烟、吸烟者尽早戒烟。

知识链接

一、吸烟的危害?

吸烟减少寿命:根据调查显示,不吸烟者比吸烟者要长寿。

吸烟影响睡眠质量:吸烟的人睡眠时间比不吸烟的人要少,且睡眠质量也较差。

吸烟影响生育功能:长期吸烟使人精子中尼古丁受

体超载,从而使得受精的能力下降。

吸烟增加流产危险:孕妇吸烟不仅危害自己的健康,同时还可能对肚子里胎儿造成伤害。

吸烟导致肺部疾病:吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢

性气道阻塞的主要诱因之一。

吸烟诱发心血管疾病:吸烟不仅会诱发肺部疾病,同时也会诱发心血管疾病。

吸烟导致骨质疏松:烟草中的尼古丁可影响钙的吸收,烟碱抑制成骨细胞,刺激破骨细胞的活性等。

二、戒烟小方法

1、戒烟从现在开始,完全戒烟或逐渐减少吸烟次数。

2、丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。

3、避免到达和参与往常

习惯吸烟的场所和活动。

4、餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。

5、烟瘾来时要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香

烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。

6、坚决拒绝香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

三、喝酒的危害

1、大量喝酒容易酒精中毒。

2、酒喝多了伤胃。

3、常喝酒易得肝炎,肝硬化之类的疾病。

4、喝酒后开车容易引起

交通事故。

5、酒喝多了容易得心脏病。

四、如何健康喝酒

1、白酒、啤酒应注意

喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块。

2、喝酒时多吃绿叶蔬菜和豆制品

绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素可以保护肝脏;豆制品中的卵磷脂也有保护肝

脏的作用。

3、不要大口猛喝

要慢慢喝酒,不时地停顿一下,喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

4、空腹时不要饮酒

一边喝酒,一边吃东西,因为酒在胃里的时间一般比较长,如果一同进食的话胃

会分泌胃酸,胃酸就会干扰酒精的被吸收,酒精被吸收得慢了,自然就不容易醉倒了,所以在喝酒的时候一定要不能够空腹。

5、不要多种酒混合饮

因为各种酒成分、含量不同,互相混杂,会起变化,使人饮后不舒适,甚至出现头痛、易醉。

统筹/撰文 蒋波 通讯员 李宇辉