

重阳秋风劲 养生宜润燥

桂城街道卫健办提醒,65岁及以上长者

可每年享受一次免费健康体检

珠江时报(记者/李冬冬 通讯员/罗建贞)近期天气转凉,适逢10月25日是重阳佳节,桂城街道卫健办提醒,长者秋季养生适宜润燥、适当锻炼,适时保暖。同时提醒:凡65周岁及以上长者(1955年12月31日前出生、不限户籍)每年可享受一次免费健康体检,目前本年度长者体检工作已经进入尾声,请符合条件的长者尽快携带身份证到就近社区卫生服务站进行体检。

秋季饮食适宜滋阴润燥

“按照《黄帝内经》提出的‘秋冬养阴’的原则,秋冬季应该多吃些滋阴润燥的饮食,以防秋燥伤阴。”桂城街道卫健办相关工作人员介绍,长者秋季饮食调养的总体原则适宜润燥。比如吃些银耳、甘蔗、梨、芝麻、燕窝、藕、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、乳品等柔润食物,以益胃生津。

其次,秋季饮食要“少辛增酸”。在秋天一定要少吃葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜,比如苹果、葡萄、山楂、菠萝、柚子、柠檬等。秋季燥邪易伤人,除适当补充一些维生素外,可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等,对于缓解长者秋燥有良效。

长者要预防着凉中风

秋天是呼吸系统疾病的高发季节,长者身体机能减退,因此秋天的起居应特别注意要适当添加衣服。“因为长者着凉会激发原有的哮喘、气管炎等呼吸道疾病发病。天气降温,血管容易处于收缩状态,导致血压升高。患有高血压病的长者有可能因此血压上升,诱发中风。体内热盛有火的长者也不可衣着过少,受凉后反而容易引起内热外寒型的感冒。有心血管病的长者也要注意,防止受凉后诱发心绞痛。”桂城街道卫健办相关工作人员说。

“春夏养阳,秋冬养阴”,秋季是

社区(村小组或小区)	时间	地点	预约电话
平西社区兴仁村	10月28日上午8:00~11:00	平西社区兴仁村小组	0757-86777534
平西社区格涌村	10月29~30 每天上午8:00~11:00	平西社区格涌村小组	0757-86777534
平西社区马根村	11月2~3日 每天上午8:00~11:00	平西社区马根村小组	0757-86777534
蟠岗北约社区	11月3日上午8:00~11:00	北约老年活动中心	0757-86286706
江滨社区	11月3~4日 每天上午8:00~11:00	江滨社区幸福苑 (新村大道西39号)	0757-86789135(江滨社区) 0757-86780395(平洲社卫站)
灯湖社区保利花园	11月5日上午7:30~10:30	保利花园三期32栋旁小广场	0757-86791754
灯湖社区中海万锦豪园	11月6日上午7:30~10:30	中海万锦豪园香樟西门	0757-86256108(中海物业服务中心) 0757-86791754(社卫站)
大德社区	11月11~12日 每天上午8:00~11:00	大德社区一楼康复室	0757-86708886(大德社区) 0757-86780395(平洲社卫站)

收养的季节,长者运动也应遵循这一规律,运动量不宜太大,不宜剧烈。长者要根据自身体质情况和身体状态,选择适宜的锻炼方式。与此同时,秋季睡眠,长者应注意“八忌”:一忌睡前进食,二忌睡前饮浓茶,三忌睡前情绪激动,四忌睡前过度娱乐,五忌睡时多言谈,六忌睡时掩面,七忌睡时张口,八忌睡时吹风。

65岁及以上长者享免费体检

为保障长者的身体健康,桂城街道开展国家基本公共卫生服务项目,每年为65岁及以上长者提供一次免费健康体检,体检内容包括测量身高体重、血压、腰围,内外科检查,验血(血常规、血糖、血脂、肝功能、肾功能、尿酸),验尿(尿常规),心电图,肝胆B超等。目前,桂城街道2020年度长者免费体检工作已经进入尾声(请查看上表),今年尚未体检的65岁及以上的长者(1955年12月31日前出生、不限户籍)请尽快携带以下任何一样证件(身份证、户口簿、居

住证、老人卡)到就近社区卫生服务站进行体检。体检前2~3天尽量早睡,清淡饮食。验血、B超检查前一晚9点后不能进食,可喝水。检查当天必须空腹。桂城街道社区卫生服务站的医务人员将于体检后一个月左右集中派发体检报告并给予健康指导。



金婚伉俪秀恩爱 50载相守有秘诀

2020年桂城“最美家庭”“最美金婚家庭”及“五福家庭”获命名颁奖

珠江时报讯(见习记者/邹韵斯 通讯员/萧桂娣 摄影报道)金婚家庭分享五十载夫妻相处育儿之道、亲子家庭带来原创环保快板歌谣,还有桂城街道2020年“最美家庭”“最美金婚家庭”以及“五福家庭”命名颁奖……10月25日,“‘五福临门’——2020年桂城妇联‘五福家庭召集行动’总结暨桂城美好家庭养成计划之最美金婚家庭分享会”在映月湖环宇城开展,传承和谐、有爱家庭文化。

多个金婚家庭 分享相处育儿之道

活动现场,“最美金婚家庭”代表黄景良、谭惠珠家庭及陈炽广、郑惠贞家庭与观众分享夫妻间50多年恩爱相处的秘诀。同是75岁的良叔和珠姨是桂花社区家喻户晓的“模范夫妻”,他们与现场观众分享了如何在家里培养孩子养成吃苦耐劳精神,并且带着孙子一起到社区里参加义教等志愿服务。

“我们为了让孙子从小锻炼吃苦耐劳的精神,即使家里离学校只有三个公交车站的距离,他们除了特殊情况每天只能步行上学。”良叔说,孙子每天步行上学不仅锻炼出了好身体,更目睹了桂城的发展变化和环卫工人辛勤劳作成果,在骨子里养成爱家爱国的情怀。如今,良叔的大孙子被国家保送到西班牙读书和踢足球,将来这位“足球小子”也希望回国为中国足球作出贡献。

现场还对28户桂城街道2020年“最美家庭”进行了命名,并对今年11户“最美金婚家庭”以及参与“五福临门”项目集齐“五福”卡片的“五福家庭”颁发纪念证书。



■金婚家庭丈夫黄景良向妻子谭惠珠献花。

“五福家庭召集行动”惠及超350个家庭

“‘五福临门’——2020年桂城妇联五福家庭召集行动”项目自7月启动以来,围绕“爱、和、勤、俭、善”五大主题组织不同类型的线上线下活动,影响超过350个桂城的家庭。项目不仅让广大家庭受惠,而且在潜移默化中塑造良好的社会风气,实现“社区助力家庭建设,家庭反哺社区建设”的良性循环。

据悉,“五福”包括有共善福、俭有福、勤生福、家和福以及大爱福。活动现场也设置了“五福”主题体验

活动摊位,亲子家庭在共善福“齐心协力传善心”游戏中锻炼默契;在俭有福“以物换福”中倡导养成环保生活新风尚;在勤生福“我带爸妈分垃圾”中加深对垃圾分类的认识;在家和福“家庭默契大投篮”中将家训家规铭记在心;在大爱福“小手创大爱”中表达对美好家庭的向往。“五福”也象征着桂城“美好家庭计划”,将继续带动一个又一个家庭,在桂城传递爱,成就大爱。

桂城街道党工委委员、妇联主席叶筱玲表示,注重家庭、注重家教、注重家风,是新时代家庭文明建设的重要要求。今年,桂城妇联

按照“寻找与养成齐推进,点上与面上相结合”的工作思路,围绕“爱、和、勤、俭、善”五大主题开展“五福家庭召集行动”,从线上线下切入,实现“街道—社区—家庭”三级联动,让“爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享”成为桂城家庭文明新风尚。

叶筱玲也希望,广大桂城家庭能从自身做起、从行动出发,共同培育好桂城的家教家风,共同建设好桂城这个大家庭,让美好家庭成为社区善治、城乡融合的有力支撑,让美好的家教家风成为家家幸福、户户安康的重要支柱。

哪些火灾不能用水扑灭?

消防科普

编者按:生活中很多人发现着火后,第一反应就是用水灭火,其实,这种想法是错误的,甚至是危险的!面对突发火灾,应沉着冷静分析火灾类型对症下药。以下这些火灾千万不能用水扑灭。

1、电器火灾

解疑释惑

电器火灾在无法断电的情况下千万不能用水或泡沫扑救,因为水和泡沫都能导电。

扑救方法

应用二氧化碳、干粉灭火器或者干沙土进行扑救,而且要与电器设备和电线保持2米以上的距离。

2、油锅火灾

解疑释惑

油锅起火时,千万不能用水浇。因为水遇到热油会形成“炸锅”,使油火到处飞溅。

扑救方法

迅速将切好的冷菜沿边倒入锅内,火就自动熄灭了。另一种方法是用锅盖或能遮住油锅的大块湿布遮盖到起火的油锅上,使燃烧的油火接触不到空气缺氧窒息。

3、汽油火灾

解疑释惑

汽油的密度比水小,如果汽油着火用水扑救,密度大的水往下沉,轻质的汽油往上浮,浮在水面上的汽油仍会继续燃烧,并且汽油会随着水到处蔓延,扩大燃烧面积,危及其他货物和周围建筑物的安全。

扑救方法

遇到汽油着火,应立即用泡沫、二氧化碳和干粉灭火器等灭火工具灭火,严禁用水扑救。

4、油漆火灾

解疑释惑

油漆起火千万不能用水浇。油漆里含有大量有机溶剂,比水轻,往着火的油漆上喷水不但无效反而会使火势蔓延。

扑救方法

应用泡沫、干粉或1211灭火器具或沙土进行扑救。

5、高压电器装置火灾

解疑释惑

在没有良好的接地设备或没有切断电源的情况下,一般是不能用水扑救的。一是水有导电性,易造成电器设备短路烧毁;二是容易发生高压电流沿水柱传到消防器械上使消防人员接触电造成伤亡。

扑救方法

这类火灾需要专业消防人员在切断电源后,穿着相关防护设施进行扑救。

6、硫酸、硝酸、盐酸火灾

解疑释惑

此类火灾不宜用强大的水流扑救,因为酸遇水冲击,引起飞溅,流出伤人,流出的酸与可燃物质接触后,有引起燃烧的危险。

扑救方法

必要时,可用喷雾水流扑救。

出品: 科普中国 光明网
策划: 战钊
制作: 张佳兴
资料来源: 应急管理部

光明网
光明网
光明网