

大谷社区和镇南村争创区级五星健康村

清黑点建公园 健康村居环境美



珠江时报讯(记者/沈芝强 通讯员/何家仪 摄影报道)近日,大谷社区和镇南村迎来了区级四星级健康村复审、五星健康村创建工作的考评验收。

当日,由区爱卫办、卫健、市场监管、环保、城管、住建、疾控、卫监等部门组成的考评组,分为六组分别对两个村居的健康管理、爱卫疾控、环境保护、河涌整治、创卫巩固、食品安全、村容村貌等方面进行综合性评估。

干净整洁的道路、迂回蜿蜒的河道、鳞次栉比的房屋,蓝天与碧水相映相衬,处处焕发着美丽乡村的勃勃生机,这是农

村新气象,更是大谷社区和镇南村创建健康村的点滴见证。

“健康教育开展情况如何?”“垃圾是否做到日产日清?”在大谷社区,考评组进行资料查阅和实地检查,对大谷社区在整治人居环境、规范垃圾分类、推进文体活动场所建设以及开展中医特色服务方面的工作表示肯定。

据了解,大谷社区官令经济社投入43万元建造标准化篮球场和休闲公园,改善了居民的文娱生活环境。同时借助乡村振兴东风,投入大量资金,对卫生死角集中整治、截污减排、水厕改造、水体治理,优化垃圾分类流程,推动环境整治再上一个新台阶。

同样,近年来,镇南村软硬两手抓,通过扩宽铺平路面、加装护栏、拆除危房、打造村心公园、治理河涌、整治卫生黑点等“三清三拆三整治”专项行动,实现环境美

丽大变身,推动农村旧貌换新颜。与此同时,积极开展羽毛球比赛、龙舟体验活动、家庭亲子活动、健康讲座等多元化文体健康活动,配套公园健身设施,增设图书室等,不断丰富居民文娱生活,促进居民身心健康发展。

在镇南村,考评组现场查看了垃圾中转站、公厕、河涌、公园、餐饮单位等。镇南村的村容村貌、环境整治、垃圾中转站保洁等方面工作获得了考评组的肯定。

自2008年以来,九江不断创新机制,以点带面,因地制宜,精准施策,大力推进星级健康村创建,目前镇内共有佛山市星级健康村11个、南海区五星级健康村8个、四星级健康村15个。

九江镇爱卫办相关负责人介绍,接下来将以乡村振兴为契机,巩固健康村建设成果,争取用三年时间将余下的区四星健康村打造成区五星健康村。



■镇南村环境美丽宜人。

9月22日是秋分,这是农历二十四节气中的第十六个节气,也是秋季的第三个节气。它平分了秋季,也平分了昼夜,平分了寒暑。秋分过后,则北半球开始昼短夜长,我们所遇见的朝朝短过暮暮。进入秋分,阳消阴长,身易燥,心易愁,这时候要注意保持乐观情绪,同时注重脾肺肾三脏养护。

养生之道

保障充足睡眠 保持乐观情绪

精气神的调养最主要的是培养乐观情绪,保持神志安宁。秋分,出现阳消阴长,有人出现情绪低落,故有“秋风秋雨愁煞人”之言,这时候需要保持积极向上的情绪,开展各种运动锻炼。

秋高气爽,适合去户外登高爬山,还有打太极拳、八段锦等。动静结合,动则强身,静则养身,则可达到身心康泰之功效,以避免秋天肃杀之气,以收敛神气,适应秋天平容之气。正如《黄帝内经》所说的“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”

同时也要避免过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足。充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用,所以对于慢性肾脏病的患者,更需要保证高质量的睡眠,否则很容易导致病情的反复发作与加重。总之,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾精的养护。

自我按摩

两个穴位助你养肾

●搓命门/叩命门

命门穴属督脉的穴道,在人体腰部,当后正中线上,第二腰椎棘突下凹陷处,用指压时有强烈的压痛感。

两手掌分别放至腰部命门穴,来回摩擦,至有热感;或者两手虚拳,轻叩击命门,早晚一遍,每遍约200次。

命门是益肾壮阳的要穴,对肾虚所致的泌尿生殖系统病症,有着良好的疗效。对于中老年人来说,还有强肾固本,温肾壮阳,补肾纳气、延缓衰老的作用。

●脚心按摩法

涌泉穴位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。

中医认为,涌泉穴直通肾经,是浊气下降的地方。经常按摩涌泉穴,可益精补肾,强身健体,防止早衰,并能舒肝明目,促进睡眠。

秋分养生 强健脾肺肾

饮食调养

健脾润肺补肾正当时

健脾 推荐南瓜山药芡实煮粥

秋分养生首要健脾,因为脾胃功能的好坏,对肾有很大影响。

中医认为肾为先天之本,是指我们出生的体质,如果体质差,就要靠后天养脾胃,所以说脾胃为后天之本,也就是出生后脾胃功能的好坏,决定了我们身体的健

康。脾肾之间相互滋生、促进,如果脾胃功能失调,后天不能滋养先天,会诱发或加重慢性肾脏病。

此外,夏天,人们吃过多寒凉的东西,再加上夏季湿气重,易困脾胃,这些状况都要在秋季得到改善,否则就会影响到肺,因为中医有“培土生金”的理论,意思是肺的问题,从根本上的解决方法就是调理脾胃。所以秋分应适度吃点健脾和胃的食物,促进脾胃功能的恢复,有助于肺脾肾三个脏腑的调养。

养生的食物例如山药归肺脾肾三经,是健脾养胃的重要食膳,同时还有补肾涩精、生津益肺等功效,因此推荐用南瓜、芡实、山药、小米等煮粥食用,能收到更好的效果。其中南瓜有补中益气的作用,芡实有补脾祛湿、益肾固肾的作用,并且食粥能和胃、补脾、润燥。

润肺 多吃酸味甘润果蔬

秋季容易生燥,秋分仍有暑热的余气,特别是佛山地区,白天天气依然炎热,晚上气温下降,容易出现凉燥,润燥是秋分养生的关键。饮食上要注意多吃酸味和甘甜的食品,少吃辛辣食物,因为酸有收敛的作用,甜味有补脾作用,酸味和甘味一起有滋阴润燥的作用,而辛辣有发散作用,容易耗伤津液。

补肾 板栗是补肾之佳品

肾为先天之本,是阴阳的根本,中医在养生防病方面,要以肾为本。秋分一般要提前补肾,肾阳充足,到了冬天才不会怕冷。

秋季,老人小孩的哮喘病特别容易发作,中医认为这是肺肾的问题,两者互相影响配合,所以补肾就能补肺。

能够补肾的食物有很多,板栗是补肾之佳品。《本草纲目》记载,板栗治疗肾虚、腰腿无力,《千金方》也称板栗是肾之果,此外板栗有健脾胃、益气、壮腰、强筋、止血、消肿、强心等功用。黑色食品也是补肾精的黄金食品,黑色



的食品如黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等均可养肾。

整理/珠江时报记者 朱明菲

南海普法·伴您同行

生活法

保密篇——

秘书违规索机密微信群发致泄密

■案情回顾

2013年11月底,保密部门在工作中发现,多家网站刊登一份机密级国家秘密文件。经查,当年11月中旬,某政府机关有关领导干部秘书牛某,在参加某涉密会议时,向文件保管人员邱某索要一份机密级会议材料。邱某明知牛某不在知悉范围内,但考虑其为领导秘书,不好得罪他,便违规将会议材料交给对方。当晚,同事赵某给牛某发微信,打听会议信息。牛某未经考虑,直接将会议材料拍照发送过去,被赵某转发微信群,造成泄密。事件发生后,有关部门给予牛某开除党籍、开除公职处分,给予赵某开除公职处分,给予邱某行政记大过处分。

■点评

一般来说,在私人交往中,秘书人员岗位特殊,知晓诸多内幕信息,少不了被人打探情况、套取消息。如果此时置保密法律法规于不顾,口无遮拦、随意谈论,就会造成密从口出、覆水难收的后果。

本案中,牛某明知自己不在知悉范围,却堂而皇之向保管文件的邱某索要涉密会议材料。他这种认为自己可以不遵守保密法纪的心态,本质上就是特权思想在保密管理领域的体现,如不予以足够重视,将严重影响保密工作的严肃性和权威性。《中华人民共和国保守国家秘密法》第四十八条规定:“违反本法规定,有下列行为之一的,依法给予处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任:(一)非法获取、持有国家秘密载体的……(七)在互联网及其他公共信息网络或者未采取保密措施的有线和无线通信中传递国家秘密的……”因此,机关、单位工作人员尤其重要岗位的工作人员,一定要严守保密法纪,强化保密自觉,接受保密监管,把“紧箍咒”当成“护身符”,防止在保密上“栽跟头”而不自知。

■相关链接

保密来自长期警惕,泄密源于瞬间麻痹。9月25日~9月27日,南海区普法办、南海区国家保密局联合举办纪念《保密法》修订颁布10周年微信学法大赛,参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品,详情可关注“南海普法”微信公众号。

整理/珠江时报记者 梁艳珊



南海普法