

资讯

我市开展“全国儿童预防接种日”系列活动

本报讯(记者 魏 濛)近日,市卫生健康委、市疾控中心、盐湖区卫健局、盐湖区疾控中心联合开展“全国儿童预防接种日”主题宣传系列活动,旨在进一步普及预防接种知识,提升全民接种意识。

活动现场布置规范、氛围浓厚,工作人员在现场悬挂主题宣传横幅,向过往群众发放宣传海报、《科学接种疫苗,守护自身健康》折页等科普资料。同时,工作人员围绕国家免疫规划政策、0岁—13岁儿童和青少年疫苗接种程序、疫苗安全性、不良反应处理等核心内容,用通俗易懂的语言进行细致讲解,结合常见案例拆解知识点,确保群众听得懂、能理解、可运用。针对群众普遍关心的接种禁忌、漏种补种、慢性病患者接种注意事项等热点问题,工作人员逐一耐心解答、细致回应,切实消除公众对疫苗接种的疑虑,进一步拉近了与群众的距离。

与此同时,各县(市、区)同步开展系列宣传活动,组织工作人员走进学校、社区,通过现场讲解、发放资料、互动答疑等形式,向师生、居民普及预防接种知识,将科普服务延伸至基层一线,实现宣传全覆盖。

通过此次宣传,市县两级卫生健康部门将以本次宣传活动为契机,创新宣传模式,采用“线上+线下”融合方式开展系列宣传活动,持续深化预防接种科普宣传,推动科学接种、应种尽种理念深入人心,为筑牢儿童和青少年健康防线,推进全民健康素养提升奠定坚实基础。

里望乡卫生院开展“吃动平衡”健康讲座

本报讯 近日,万荣县医疗集团里望乡卫生院开展以“吃动平衡,健康体重”为主题的体重管理科普讲座,旨在提升居民健康意识,普及科学体重管理相关知识。

讲座紧扣活动主题,深入浅出地讲解肥胖与高血压、糖尿病、心脑血管疾病等常见慢性病的关联,结合生活实例,引导群众充分认识超重、肥胖带来的健康隐患。同时结合体重与健康的密切关系,用通俗易懂的语言,讲解肥胖诱发因素、健康体重评判标准(BMI指数),并科普不科学减重方式带来的健康影响。

现场重点科普合理膳食搭配、规律运动规划、身心状态调节等实用健康方法,倡导循序渐进、营养均衡的健康生活理念。

本次科普讲座,有效加深了辖区居民对科学体重管理的认知,普及了简单易操作的健康生活方式与自我管理技巧。万荣县医疗集团里望乡卫生院将持续常态化开展各类健康科普宣讲活动,广泛传播科学健康理念,全力守护辖区群众身心健康。

(万 通)

立夏如何养生

一级健康管理师 王水成

养心神——增静减怒

自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动相互通应。夏气与心气相通,心阳在夏季最为旺盛,功能最强。立夏后的高温容易引起情绪焦躁,导致心火过旺,引发各种疾病。特别是老年人,受情绪起伏及气候外感因素的影响,发生心律失常、血压升高的情况并不少见。因此,立夏后养心是第一要务。养心要做到戒躁戒怒,静养身心,保持内心安静、情志开怀,以降心火。

调胃气——增稀减肉

立夏后常因气候湿热而食欲不振,其实这是湿热蕴积在内,肠胃缺乏运化动力的反应。调养胃气,让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足,才更有利于食物的消化与吸收。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥,体质弱的人还可以在粥里加一些红枣或者生姜,这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养脾胃。肉类与油腻性食物则是阻碍肠胃消化的“绊脚石”,在保证每日所需的蛋白质以外,尽量减少肉类的摄入。

护脾气——增酸减凉

中医认为,脾为气血生化之源,是人体气机运行的枢纽。但如果脾气不足,吃进去的食物就不能顺利转化为水谷精微,或者已经转化为精微也不能顺畅运送到身体各个脏腑。吃冰冷食物,往往最先损伤的就是脾胃。因此,护养脾气就不能过多食用寒凉食品,应以温补为佳。此外,酸味食物有助于增强脾胃的消化功能,具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津止渴、健脾消食。

健康科普讲座

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满桥

筑牢应急防灾线

本报记者 魏 濛

聚焦

灾害发生有先兆

古人说:“月晕而风,础润而雨。”生活中,许多灾害来临前,其实都有踪迹可寻,只是常被我们忽略。

多数人觉得日子平淡安稳,灾祸不会轻易降临,对潜在先兆置若罔闻。然而,灾害并非毫无预兆突然出现,留意的话,就能发现端倪。这些先兆好似暴风雨前的乌云,虽未倾盆而下,却已暗藏危机。

“极端天气发生前,预警先行,避险有方,才能筑牢安全防线。”裴琦介绍道,从气象部门发布的灾害预警信息,到大自然显现的各类灾害前兆,及时接收、科学研判、快速响应,早已成为全民防灾减灾的核心环节。防灾减灾关乎每个人,有的灾害发生前是有迹可循的,大家学会识别灾害发生前兆,多一分主动防范,就能少一分灾害威胁。

地震发生先兆。地震来临前往往会出现多种宏观前兆,地下水水位忽涨忽落、水质浑浊变色、翻涌冒泡;动物行为异常焦躁不安、迁徙逃窜;天空出现奇异地光,地下传来沉闷地声;此外还会出现气候反常、电磁信号紊乱等现象。综合多项异常征兆,能够提前预判地震风险,及时做好防范避险。

暴雨山洪、泥石流发生先兆。山区河流突然断流、骤涨骤降,水位暴涨湍急;山谷深处传来火车轰鸣般巨响,沟谷昏暗,地面轻微震动;持续强降雨后,山坡渗水、地面鼓包、土体开裂、零星落石掉土;泉水浑水溢出、坡脚积水湿地增多,房屋墙体歪斜开裂。

山体滑坡崩塌发生先兆。山坡出现纵横放射裂缝,前缘土体隆起、鼓包变形;岩石持续小块脱落、垮塌,山体发出摩擦、断裂异



人人讲安全 个个会应急

什么样的枕头好用

高度:一个拳头或一侧肩宽 合适的枕头要能维持颈椎正常的生理曲度,过高会导致颈椎曲度变直,过低会导致颈椎反弓。

具体高度可以根据自己平时的睡姿来选择,总的原则是:让颈椎和胸椎、腰椎呈一条直线。

若习惯平躺,躺下时枕头高度约为一拳头;若习惯侧卧,躺下时枕头高度约为自己一侧的肩宽。

胃食管反流患者比较特殊,建议选用高度为15厘米—20厘米的枕头,让头高于胸,形成食管与胃的高度差,利用重力防止胃酸反流。

软硬:有一定的支撑力 枕头过硬会导致颈部肌压力过大,引起肌肉僵硬或损伤;过软会使颈椎不能保持正常生理弯曲,长期容易引起颈椎不适或颈椎病,影响睡眠质量。

软硬适中,契合头部颈部弧度的枕头,才能给头部和颈部提供合适托力,起到放松颈部的效果。

款式:避免颈部悬空 扁平型枕头:制作简单,家中常见,但容易让颈部悬空。

传统中式方型枕头:头部往往被抬得过高,导致

颈部前倾,不推荐。

元宝型枕头(中间低、两端高):是常见枕型中较舒适的一种,更能贴合颈部曲线。

无论选择哪种枕头,核心原则是:枕头不只是用来“垫头”的,而是能够对颈部起到支撑作用。

此外,枕头宽度不宜过小,至少应与肩部齐平(最好比肩宽),一般不小于30厘米。

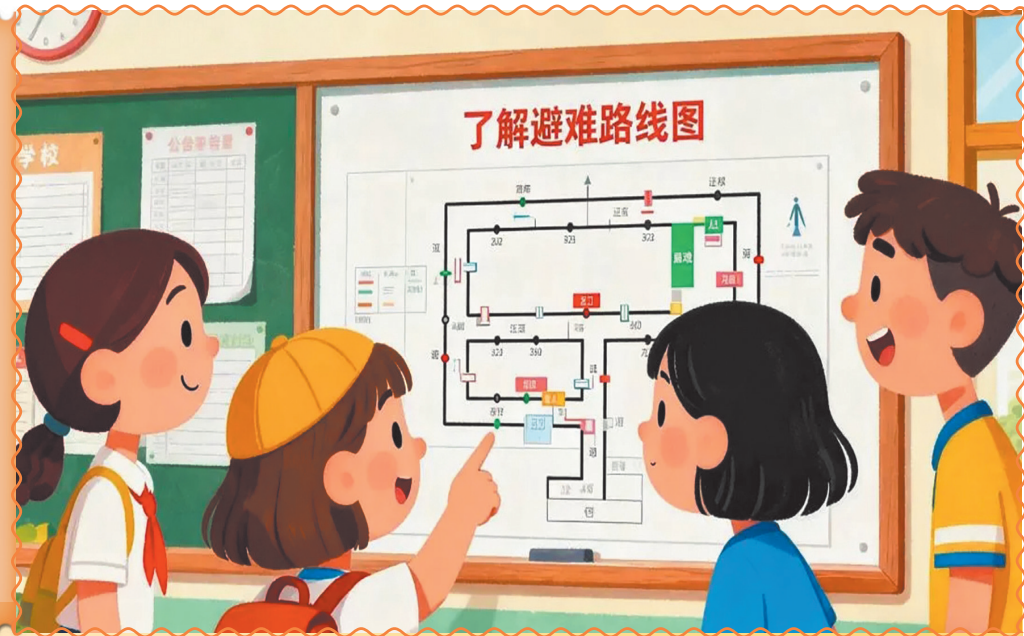
需要注意的是,枕头也是有寿命的,使用超过3年,弹性会变差,容易变形,难以支撑人体正常的生理弯曲。

枕头用久了还会残留大量汗渍、油脂、皮屑、细菌、螨虫、灰尘等,容易引发呼吸道或皮肤疾病。所以,枕头若出现变形、有异味等问题,应及时更换或清洗。

肖 京

生活提示

肖 京



了解避难路线图

响;树木歪斜倾倒、树根拱起,井水水位突变、水质变浑;房屋地基开裂、门窗变形难以开关,边坡土石松动坍塌。

大风发生先兆。天空云层长条带状密布,天色昏暗闷热无风、气压骤降;鸟类低飞迁徙、海洋生物大量上浮聚集,风向突变、风力渐强;树木摇晃加剧、高空杂物异动,远处乌云快速逼近。

雷电、冰雹发生先兆。乌云快速聚集变黑,云层翻滚低沉,风向骤变、闷热异常;天空闪电频繁,雷声由远及近,空气潮湿闷热,能见度骤降;高空降温急促,云层发白凸起,短时间内极易突发冰雹、强风。

高温、寒潮异常先兆。高温,连日闷热无风、昼夜温差极小,动植物萎靡、水汽凝聚,极易突发极端热浪。寒潮,气温断崖式下跌、北风骤起、云层厚重,露水霜冻提前出现,大风降温急速来袭。

不当避险应避免

暴雨山洪、台风雷电、地震滑坡、高温寒潮等自然灾害发生,不少人凭老经验、老习惯避险,殊不知一些旧的、不科学的避险做法是致命的误区。错误避险不仅无法保护自身,还极易引发二次伤亡,认清误区、掌握正确方法,才能平安度过险情。

“面对突如其来的灾害,及时正确的自救、互救非常重要。”裴琦提醒,灾害发生时,这些常见的避险误区一定要避开。

在室内不需要避雷。雷电来临时,在室内如果不注意采取适当措施,除了可能会遭受球状闪电直接袭击外,还可能遭受间接雷击的侵害。在室内防雷要做到:关闭好门窗,尽量远离金属门窗;不要站在阳台上;不要靠近、触摸任何金属管线,包括水管、煤气管等。

暴雨停止就放松警惕。暴雨过后并不意味着就安全了,雨过天晴,也依然有发生山体滑坡等次生灾害的风险。由于前期雨水多,山体已“喝饱”,土壤含水量接近饱和,即便暴雨停止,松软的泥土依然有可能随时塌陷,这时依然要远离危房以及危险路段。

雷雨天能用太阳能热水器。为了采热的需要,有些家庭在安装热水器时,往往高出避雷带,热水器就成为“引雷针”,雷电流可能通过热水器的管道、电源线和信号线直接进入用户室内,轻则导致热水器和家用电器烧毁,重则出现爆炸、火灾及人员伤亡等。

没强降雨可漂流。山洪灾害往往是由上游强降雨引发的,有时候本地的天气晴空万里,但是上游却刚刚下过局地暴雨,这种情况下非常容易引发猝不及防的山洪,导致游客在漂流中遇到危险。

发生地震马上往户外逃。如果室内避震条件和建筑质量较好,应首选室内避震。因为地震发生时,人在出入或离开建筑时,被砸伤的概率较大;屋顶的砖瓦、广告牌、玻璃墙等也都有倒塌的危险;住在高层的人如果都同时往外逃,容易发生混乱造成踩踏。

躲入衣柜等大件家具里。大衣柜虽然结实,但是重心太高容易倾斜,而且人一旦到柜子里就会视野受阻,四肢受到束缚,不仅会错过逃生机会,还不利于被救。

趴在地上或躺着等待救援。最好的姿势是:双手护头、屈身侧卧(保护脊椎)。地震发生时躺卧或趴着的姿势都是很危险的,这样会使身体的平面面积加大,被废墟等物体击中的几率比站着时要大五倍,而且躺卧也不利于身体的灵活活动。

高温天只有白天会中暑。不要以为只有白天高温才会中暑,即使在黄昏时分,如果温度湿度高,同样存在中暑风险,尤其是刚下过一场雨后。此时,建议少在户外活动。

自救措施要学会

自然灾害的发生难以完全预知,但其危害却可提前防范。很多时候,一次疏忽的日常习惯、一点缺失的防范意识,都可能在灾害来临时放大风险。做好日常生活中的自然灾害预防,是最基础、最有效的安全保障,每一个小举动、每一项小准备,都是抵御灾害、守护生命的坚实防线。

“自然灾害来临时,只有掌握正确、科学的自救方法,才能尽量将损失和伤害降到最低。”裴琦说,遇到自然灾害时,保持冷静并根据灾害类型采取针对性避险措施是自救的核心原则。他根据应急管理部及权威科普指南,介绍了以下主要自然灾害的自救方法:

地震自救。室内避险:地震发生时,若身处室内,可选择面积较小的厨房、卫生间等地暂时躲避,或是在自身稳固性较好的物体,如铁柜、立柱、暖气旁躲避,但不要钻进去。躲避的过程中,应注意避开墙体的薄弱部位,如门窗附近等。尽量利用身边物品保护头部,如棉被、枕头等,切勿使用电梯或跳楼。

野外碰到雷电天避雷应迅速躲入有防雷设施的建筑物或汽车内。远离树木、电线杆、烟囱等物体。不要进入孤立的棚屋、岗亭等。找地势低的地方蹲下,双脚并拢,手放在膝上,身向前屈。在空旷场地不宜打伞,不要把金属工具,如羽毛球拍等物品扛在肩上。不要打电话,不要骑摩托车、骑自行车赶路。

泥石流避险与准备。泥石流逃生:听见山谷轰鸣立即警惕,向与流向垂直的两侧高处跑,不在低洼地或山坡下躲避。

灾前准备:储备食物、饮用水、急救包,关注预警信息,熟悉撤离路线。

灾后防疫:检查房屋安全,不喝生水,注意环境卫生,防范传染病。

古人曰:居安思危,思则有备,有备无患。面对地质、气候变化带来的严峻挑战,只有当防灾意识深入人心,灾害来临时冷静应对,全社会形成防灾减灾的合力,我们才能真正将灾害损失降到最低。

紫甘蓝 紫甘蓝含有丰富的花青素,这种抗氧化剂有助于保护人体免受自由基的损伤,能帮助抗衰老、降低癌症发病率。

西兰花 西兰花的维生素K、对维持骨骼健康、预防骨质疏松具有重要作用。此外,其富含的维生素C、叶酸、钙、胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素等多种营养物质的含量都高于菜花。

白萝卜 萝卜素有“小人参”的美称。白萝卜富含维生素C和微量元素锌,有助增强免疫力,提高抗病能力。白萝卜中辛辣的成分可促进胃液分泌,调整胃肠功能,生吃促消化,熟吃能补气顺气,还有很强的消炎作用。

芥菜 每100克芥菜的钙含量高达230毫克,相同重量的牛奶钙

户外避险:若身处室外,应远离烟囱、水塔、高大树木及有玻璃幕墙的建筑物;躲开变压器、高压线、电线杆等危险物;远离危房、围墙等容易倒塌的建筑物;远离狭窄的街道,选择开阔的地方蹲下或趴下,不要乱跑。行车时尽快停车并抓牢固定物。

被困求救:震后如果被埋压,一定要坚信会有人前来救援。在能行动的前提下,应逐步清除障碍物,尽量挣脱出来。要尽量保证一定的活动空间,如有可能,用毛巾等捂住口鼻,避免灰尘呛闷发生窒息。不要盲目呼叫,尽量节省体力,用敲击的方法发出求救信号,注意外边动静,伺机呼救。

暴雨、洪涝应对。暴雨来临前要密切关注气象部门关于暴雨的最新预报,低洼地区房屋门口应放置挡水板或堆砌土坡,及时清理室外排水管道设施,保持排水畅通。

暴雨、洪涝来临时,危房周围、高墙旁、洪水淹没的下水道、电线杆及高压线周围、地下商场、地下通道等地势低洼处都是需要警惕的危险区域。

洪涝发生时的自救逃生方法:可向高处转移,切记不可攀爬带电的电线杆。被困时,可利用通信设备联系救援,也可使用哨子、色彩鲜艳的衣服等发出求救信号。除非水冲垮建筑物或漫过屋顶,否则不要冒险涉水逃离。如被卷入洪水中,一定尽可能抓住固定的东西。

暴雨驾车出行在外,如在驾车时遭遇暴雨,应远离高压线、围墙、广告牌等危险物,绕开涵洞、桥下等地势低洼处。要保持视线清晰,减速缓行,打开前照灯和防雾灯,提醒其他车辆注意。切勿快速转动方向盘,路上的雨水与路面浮土混合成的泥浆使路面非常湿滑,方向盘转太快容易造成翻车事故。在涉水过程中应使用低速挡,尽可能不停车、不换挡。驶出积水区后还要低速慢行一段时间,逐步将水排出。

雷电天避险。室内避雷应关好门窗,尽量远离门窗、阳台和外墙壁。不要靠近、触摸任何金属管线,包括水管、暖气管、煤气管等。尽量不要使用家用电器和通信设备,也不要使用太阳能热水器。

野外碰到雷电天避雷应迅速躲入有防雷设施的建筑物或汽车内。远离树木、电线杆、烟囱等物体。不要进入孤立的棚屋、岗亭等。找地势低的地方蹲下,双脚并拢,手放在膝上,身向前屈。在空旷场地不宜打伞,不要把金属工具,如羽毛球拍等物品扛在肩上。不要打电话,不要骑摩托车、骑自行车赶路。

泥石流避险与准备。泥石流逃生:听见山谷轰鸣立即警惕,向与流向垂直的两侧高处跑,不在低洼地或山坡下躲避。

灾前准备:储备食物、饮用水、急救包,关注预警信息,熟悉撤离路线。

灾后防疫:检查房屋安全,不喝生水,注意环境卫生,防范传染病。

古人曰:居安思危,思则有备,有备无患。面对地质、气候变化带来的严峻挑战,只有当防灾意识深入人心,灾害来临时冷静应对,全社会形成防灾减灾的合力,我们才能真正将灾害损失降到最低。

紫甘蓝 紫甘蓝含有丰富的花青素,这种抗氧化剂有助于保护人体免受自由基的损伤,能帮助抗衰老、降低癌症发病率。

西兰花 西兰花的维生素K、对维持骨骼健康、预防骨质疏松具有重要作用。此外,其富含的维生素C、叶酸、钙、胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素等多种营养物质的含量都高于菜花。

白萝卜 萝卜素有“小人参”的美称。白萝卜富含维生素C和微量元素锌,有助增强免疫力,提高抗病能力。白萝卜中辛辣的成分可促进胃液分泌,调整胃肠功能,生吃促消化,熟吃能补气顺气,还有很强的消炎作用。

芥菜 每100克芥菜的钙含量高达230毫克,相同重量的牛奶钙

含量仅为100毫克,而且有研究显示,人体对芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。芥菜中胡萝卜素含量也较高,这种物质进入人体后,会转化为维生素A,有助保护视力、增强免疫力。

红菜薹 红菜薹是十字花科植物的嫩茎,按照颜色可分为绿菜薹和红菜薹。红菜薹的维生素C含量高,为57毫克/100克。中国营养学会推荐,成人每天应摄入100毫克维生素C,红菜薹是不错的来源。

白菜 白菜富含维生素C,且含有较多的不溶性膳食纤维,可以增加人体肠道食物残渣的体积,有助预防便秘,同时,白菜草酸含量低,还富含有助钙吸收的维生素K、镁、钾等营养素,并且其水分高,热量低,多吃也不用担心长胖。

李智文