



# 长假饭局多,喝酒悠着点

“无酒不成宴”,酒可以增添喜庆气氛,也可以酿出许多悲剧。双节长假,亲朋好友难得聚在一起,美味佳肴,推杯换盏,自在情理之中,但饮酒过量或可造成酒精中毒。

记者从聊城市 120 急救中心获悉,每年的长假期间,酒精中毒病人最常见,喝多了到医院“过

节”的人不在少数。急诊医生提醒,一次饮白酒最好不要超过 50 克,红酒不超过 100 克,啤酒不超过 1 瓶。不要空腹饮酒,不要猛喝。喝酒时可以喝一些矿泉水和果汁,果汁能起到解酒作用。

急诊医生提醒,出现轻度酒精中毒时,可找些梨、马蹄之类的水果解酒;也可以用刺激咽喉的

办法(如用筷子等)引起呕吐反射,将酒等胃内容物尽快呕吐出来(对于已出现昏睡的患者不适用此方法);然后要卧床休息,注意保暖,避免呕吐物阻塞呼吸道。患者卧床后,家人要观察其呼吸和脉搏的情况。如果患者卧床休息后,还有脉搏加快、呼吸减慢、皮肤湿冷、烦躁的现象,则应立即送医院救治。

发生严重的急性酒精中毒时,患者会出现烦躁、昏睡、脱水、抽搐、休克、呼吸微弱等症状,应从速送医院急救。

另外,最重要的一点就是,高血压、心脑血管病患者、胃肠疾病患者、肝脏病患者、糖尿病患者不可饮酒。

本报记者 王尚磊

## T 提醒

### 吃月饼喝冷饮容易腹泻 喝热茶可助油脂排出体外

中秋节即将到来,各种各样的月饼纷纷上市。聊城市人民医院营养科医生提醒,吃月饼时最好不要喝冷饮,否则易导致腹泻。

边吃月饼边喝茶,有助于消化。茶可促进消化道分解月餅里的油,减少“积食”。而汽水、可乐、果汁等含有大量糖分,吃月饼时饮用无助于健康。

吃月饼时,可配吃味酸、富含维生素 C 的水果,如奇异果、番石榴、橙子、西瓜和香蕉等,有助于人体对脂肪的吸收代谢。

月饼富含脂肪,吃时不宜配喝冷饮,否则会引起腹泻。最好泡一杯热茶或备一杯开水,边吃边饮。

另外,值得注意的是,糖尿病患者吃月饼要相应地减少饭量,即使是吃无糖月饼也要少吃。

本报记者 王尚磊

### 晕车呕吐闻橙子能缓解

针对长假期间市民外出乘车机会增多的情况,聊城市疾控中心专家发布小贴士,为患有晕动病的市民支招,帮大家避免出现晕车、晕船的现象。

疾控专家介绍,有晕动病的人乘坐交通工具时尽量不要看着窗外飞驰的景色,也不要看书、玩游戏机、浏览 Ipad、MP4 等,以免加速眩晕。

出现轻微恶心欲吐症状时,可用力按压“内关穴”缓解症状;也可带几个新鲜的橙子或柠檬,感觉不适时切开食用,缓解恶心欲吐的症状。严重者可提前半小时服用“乘晕宁”等药物,再搭乘交通工具。

本报记者 王尚磊

# 假期意外伤害高发,孩子安全不能大意

长假是孩子们最高兴的日子。假期里,家长也要时刻关注孩子的安全问题,尤其是低龄儿童。

急诊医生提醒,14 岁以下儿童受到的意外伤害主要是:跌伤、碰伤、割伤或刺伤、交通事故、烧或烫伤、动物咬伤、中毒、电击伤、溺水、窒息、切割伤、爆竹伤等。最易发生意外伤害的场所是家里,其次是街道、公路、游乐场所。

预防孩子从台阶上跌伤要

注意:台阶处白天和夜晚都有足够的亮度;台阶上如放地毯,地毯要铺平并没有毛边;台阶上不要放置任何东西;台阶至少有一边有扶手。

专家提醒,药品和家用清洁剂等要放在儿童不易取到之处或上锁的抽屉中;给孩子服药时,要严格根据说明书和医嘱来使用;成人不要在孩子的前面服药;建议选用以儿童不易打开的瓶子存放药品或化学用品;使用化学用品时,要注意看护好孩子;

不要将不同的化学用品混用;过期和不用药品或化学用品要及时扔掉;药品和化学用品要放置在标志清晰的原来的容器中。

如果孩子误服毒物,立即打 120;送孩子去医院时要带上误服的毒物或药物;如果毒物沾进了孩子的眼睛,立即用清水冲,要冲 15 分钟左右;孩子的皮肤接触到一般家用化学用品时,可用水冲 15 分钟左右;但如果是强酸,不可用水直接冲,要用干布擦,并立即去医院。

另外,点火用具放在上锁的抽屉中;成人用的带尖头的用具和小件物品如剪刀、刀具、针、珍珠项链、笔帽等放在上锁的抽屉中或儿童不易拿到之处;电插座要加盖;家中的暖瓶或饮水机也要放在孩子不易碰到之处;家中低的桌子如茶几等最好四边为圆角,特别是玻璃的桌子;而化学制剂如酒精、汽油、清洁剂、农药等不装在饮料瓶中。

## 意外伤害的应急处理方法

### 触电

一旦孩子触电,家长要将其移到通风较好的地方,解开衣扣、裤带,保持呼吸道通畅;如孩子心跳、呼吸停止,要进行长时间的人工呼吸和心脏按压;有条件时用凡士林纱布或盐水纱布包扎触电部位,然后送医院进一步治疗。

急救前迅速切断电源;用绝缘物品挑开或切断触电者身上的电线、灯、插座等带电物品;不要用手直接拉触电者或电线,更不能用金属物品或潮湿的东西。

### 烧烫伤

立即冷却烧烫伤的部位,方法是用冷水冲洗烧伤部位 10 至 30 分钟,或用冷水浸泡,直到没有痛感为止,然后尽快送往医院进一步治疗。

一定要在伤口冷却后再剪开或脱去衣裤;不要给伤者喝水;要妥善保护创面,不可挑破伤处的水泡,不要在伤处乱涂药水或药膏;搬运时,应尽量让伤者仰卧,动作要轻,行进要稳,对途中发生呼吸、心跳停止的,应就地抢救。

### 呼吸道异物

孩子呼吸道被异物阻塞后,家长应该先检查口腔并设法将异物取出;如果孩子还能说话、哭叫、咳嗽并能配合大人的指令,应鼓励其用力咳嗽,尝试咳出异物;拍打患者背、胸和腹部,一定要反复进行,直到排出异物或急救人员到达;对已经停止呼吸的孩子进行人工呼吸;如果异物落入呼吸道深处,应尽快将孩子送到耳鼻喉专科的医院,手术将异物取出。

在抢救婴幼儿时,不要过于

用力拍打,以免造成孩子胸腹部损伤。

### 动物咬伤

如果被带有狂犬病病毒的狗咬伤,就可能被传染狂犬病,应立即用大量清水充分冲洗创面,最好用喷淋的方式或用盆往伤口上反复倒水,必要时到医院清理创面或切除部分伤口。另外,受伤后 24 小时内要注射狂犬病疫苗和抗狂犬病免疫血清,并对伤口做进一步处理。

本报记者 王尚磊



## 阿城镇开展“国策 30 年”宣传服务活动

在计划生育基本国策确立 30 周年之际,阳谷县阿城镇以当前稳定低生育水平、综合防治出生人口性别比等中心工作为任务,进一步深化了人口和计划生育宣传教育。一是突出主题,掀起宣传新高潮。利用标语、横幅、宣传栏、宣传车、黑板报、图片展、讲座、文艺演出等形式,大力宣传人口计生工作取得的巨大成就和相关法律法规。二是组织评选,表彰一批模范和先进。成立了由镇镇长任组

长的评选领导小组,开展模范计生家庭、优秀计生工作者、计生致富带头人等评选活动,弘扬计划生育、优生优育、少生快富、关爱女孩婚育新风尚。三是以人为本,关爱计生家庭。及时发放了 2012 年度独生子女父母奖励费,兑现了各项计生优惠政策和奖励。中秋前夕对 27 个计生困难家庭进行了走访慰问,“三秋”期间组织了帮扶计生家庭秋收秋种活动,进一步提高了群众满意度。(李广凡)

## 博济桥街道

### 做好城区人口网格化管理工作

阳谷县博济桥街道认真贯彻落实好城区人口网格化管理工作,进一步提高了人口计生工作精细化管理水平。按照网格化管理工作的要求,该街道组织各社区工作人员、小区计生主任举办了网格化管理培训,详细讲解了地图编制、数据录入的方法,为辖区人口网格化管理工作的有序开展奠定了基础。以人口计生信息化、网络化、自动化为目标,做到人员、设备和信息资源“三到位”,延伸道、社区、楼宇、门店编制了网格地

图,达到了地图与实际居住情况的“一一对应”,并顺利完成了对相关数据的录入工作。以社区为依托,将辖区所有住户的人口计生情况全部纳入网格化管理系统,消除了管理死角,方便了入户服务,杜绝了人口漏管现象。同时,认真落实“社区为主、网格到户”的社区人口计生工作新模式,形成了社区、小区计生主任、楼栋长分级负责的社区计划生育管理网络。(许传军)

生产和计生工作互促双赢,一是送贴心服务。邀请农业、农机部门技术人员和计生干部一起,走进田间地头,指导计生户秋收秋种,推广优质高产小麦新品种。二是送宣传服务。组织镇计生工作人员进村入户,根据不同计生对象的需求,免费发放优生优育、避孕节育、生殖健康宣传材料,开展送药具上门、政策宣传到家、技术服务到人活动。三是

送延伸服务。安排相关人员到各村现场处理有关事宜,将需要办理的《流动人口计划生育》、《生育证》、《独生子女父母光荣证》等证件送到服务对象手中,最大限度方便了育龄群众。四是送帮扶服务。发动各村计生协会会员为困难计生户提供人力帮助,解决他们生产、生活中的实际困难,使其秋收秋种顺利完成。(陈长伟)

## 金斗营乡五措并举夯实计生根基

阳谷县金斗营乡坚持执行现行人口计生政策,坚持抓好日常工作落实,夯实了计生根基,促进了工作发展。一是强化领导。坚持党政两个“一把手”亲自抓、负总责,把计划生育列入中心工作,对下属单位实行责任目标考核,形成了真抓实干促计生发展的局面。二是注重宣传。以纪念计生国策确立 30 周年为契机,加大宣传的广度、深度和力度,保持了正确的舆论导向,加快了新型生育文化的建立。三是重心

下移。深入推行计划生育村民自治,大力倡导男女平等、移风易俗,弘扬尊老爱老、文明健康的观念。四是优质服务。新建了乡计生服务站,实现了基础设施、技术力量、服务功能、内部管理四项提升。五是关爱群众。严格落实国家、省、市、县相关优惠政策,让计生家庭得实惠、受尊重,进一步增强了群众实行计划生育的自觉性。(周长初)

## 狮子楼街道塑造良好计生形象

为塑造“廉洁阳光”形象,阳谷县狮子楼街道实施了计生系统行为规范有奖评选活动,动员城乡居民对计生干部所做所为,对违反规范、损害群众利益的现象进行举报,并对查实属实的给予举报人一定奖励。该街道规定,凡居民发现计生干部存在以下不当行为,包括私收费用、收受婚嫁的,虚报、瞒报、伪造、篡改人口计生统计数

据的,为非法进行胎儿性别、非法终止妊娠提供便利的,因个人工作失职、失职造成群众经济损失的,服务态度差,故意刁难群众的,对群众申请办理正当事项推诿不办的,可通过来电、来信、来人等方式向街道办事大厅举报。该街道规定,凡举报属实,有效促进了计生干部依法行政、遵规守纪、服务群众意识,进一步提高了办事效率和群众满意度,提升了群众满意度,树立了计生干部的良好形象。(薛春明)

## 西湖镇开展“四送”活动

为纪念基本国策确立 30 周年和“望子成龙”形象从晚婚晚育活动的开展,阳谷县西湖镇计生办积极开展“四送”送村活动,受到了群众的广泛欢迎。一是送理论。采取举办讲座、政策咨询、知识解答等方式,进村入户讲解人口计生法律法规、政策规定,引导群众树立新型婚育观念。二是送科技。联合农技部门通过展板展示、现场培训等形式,为群众充电补脑、传授送宝,平托平指导群众科学

种田、科学养殖,提高科技致富的本领。三是送医疗。协同镇卫生院广泛宣传卫生防病知识,解答群众的疑问,将健康理念、健康知识、健康服务送到群众家中。四是送文化。结合生态文明村建设,积极提升人口文化素质,农家书屋建设水平,大力优化人口计生宣传环境,组织群众自编自演计生文艺节目,活跃了农村文化生活,促进了群众科学文明生活习尚的养成。(任红云)

## 张秋镇生殖健康进家庭

阳谷县张秋镇以育龄群众享有生殖健康保障为目标,精心组织,广泛宣传,扎实推进“生殖健康进家庭”优质服务活动,有效提升了群众健康素养与水平。一是服务环境抓细节,促进服务人性化。突出以人为本,以服务对象为中心的优质服务理念,印发生殖健康宣传材料 600 多份,制作了图文并茂、内容新颖的宣传板、卷、册,营造了和谐统一、干净整洁、温馨舒适的服务环境。二是服务队伍抓提高,促

进服务专业化。不断加强镇、村计生技术服务人员的培训,坚持上门服务,亲访服务,提高了技术人员的服务能力和服务技能,提升了优质服务专业化水平。三是生殖健康进家庭,促进服务全民化。转变服务理念,履行服务职责,充分发挥镇计生服务站作用,对镇育龄妇女进行免费普查和随访,切实提升了计生技术服务水平,得到了群众的广泛支持和好评。(侯瑞卿)

## 十五里园镇强化基础促提升

今年以来,阳谷县十五里园镇围绕计划生育基层基础

的进一步夯实强化措施落实,努力推动人口计生工作基

## 定水镇启动“三秋”帮扶慰问活动

“三秋”大忙之际,阳谷县定水镇组织镇村干部深入

的有利时机,开展一系列引