

春天身体也要“抗旱”

“

春季生机勃勃,却很干燥,再加上沙尘,更让人干得难受。中医理论认为,春天自然界阳气上升,易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热,出现津液生成、输布、排泄异常。人体的水分通过出汗、呼吸而大量丢失,由此导致春燥,并显示出一些“上火”症状。



春天,呼吸系统因津液不能濡养皮毛,会感觉咽喉干燥疼痛,鼻腔干甚至出血;消化系统因津液输布异常,出现食欲不振、大便干结等;泌尿系统因津液排泄失常,出现小便发黄等一系列症状。

为了防止出现上述问题,在春季学会科学饮水就显得非常重要。人每天喝水的量至少要与体内的水分消耗量相平衡。一般而言,正常人每天至少需要喝1500毫升水,大约8杯左右。如果活动量加大,环境干燥,天气有所改变,都应适当增加饮水量。

喝水切忌渴了再喝,应在两顿饭之间适量饮水,最好隔一个小时喝一杯。可以根据自己尿液的颜色来判断是否需

要喝水,人的尿液一般为淡黄色,如果颜色偏深,则表示需要补水了。睡前少喝,醒后多喝也是应遵循的原则,早上起床后空腹喝杯水有益血液循环,也能促进胃肠的蠕动。

很多人喝水时会大口吞咽,这是不对的。喝水太快,太急会无形中吞进空气,引起打嗝或腹胀。最好先将水含在口中,再缓缓喝下,尤其是肠胃虚弱的人,更应一口一口慢慢喝。

要提醒的是,浮肿病人、心肾功能不好的病人等,不宜多喝水过多,否则会加重心脏和肾脏负担,令病情加剧。而膀胱炎、便秘和皮肤干燥等疾病患者,多喝水可缓解病情。人在感冒发烧时也应多喝水,能帮助病人迅速恢复健康。

春天由于气候干燥,办公室一族容易出现眼红、眼干、大便便秘等症状,建议可在水中加些中药,如菊花、决明子等。既可缓解眼干症状,又可润肠通便,而且口感不错。

为了给皮肤保水,春天洗澡不应太勤。因为皮肤最外层的角质层对皮肤有一定保护作用。如果洗澡过勤,伤害角质层,皮肤细胞内水分容易蒸发,皮肤就会干燥。按照中医说法,就是“燥则生风,生风则痒”。

洗澡水温以24℃—29℃为宜,不能过高,否则会破坏皮肤表面油脂,加剧干燥。如果皮肤不是很油,选择中性浴液或香皂为好,隔两三天用一次。

健康新知

每天让嗓子打个盹

嗓子是人与外部世界联系的大使,如果它出了问题,会给生活带来巨大影响。有五种方法,能让您的嗓子保持健康。

水分是声带润滑剂 说话时,声带振动很快,只有适当的水平衡才能让它得到润滑。多喝水有助于嗓子保持良好状态。可以吃含有大量水分的食品,比如苹果、梨、西瓜、桃、甜椒等。

每天让嗓子打个盹 也就

是休息几次,特别是长时间使用嗓子的时间。例如,教师在课间休息时最好不要讲话;平时说话多的人,午饭后噤声半个小时,不要没完没了地谈天说地。

嘈杂地方少说话 在饭馆、酒吧等嘈杂地方,最好少说话,更不要高声说话和尖叫。如果感觉喉咙干燥或者嗓音沙哑,这是一种警告,说明你的声带受到了刺激,此时一定要少用嗓子。

嗓子也要节约着用 感冒时最好少说话,因为病毒会感染咽部,让嗓子沙哑。这是嗓子发出的信号,表示它需要休息一下了。此外,在公众场合讲话时,特别是在室外,一定要用扩音设备,避免造成声带紧张。

远离香烟这一最大敌人 吸烟会大大增加喉癌发病率。即便是二手烟,一旦进入喉咙,就会严重刺激声带,损害嗓子。

教你一招 荠菜正飘香

眼下,各种野菜已纷纷上市,众多野菜中,最耐严寒的要数荠菜。荠菜味道鲜,吃法多,很多市民常用凉拌的做法。

做法:把荠菜的老叶摘掉,清洗后用开水焯一下;荠菜剁碎,加入碎豆腐干或碎花生;最后加入适量盐、鸡精、白糖、香油拌匀,一盘鲜香爽口的拌荠菜就做好了。

荠菜还可摊鸡蛋、做馅、煲汤煮粥等,不管用哪种方法烹调,都有股特有的清香味。

营养师点评:荠菜营养价值高,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高。民间有句谚语“三月三,荠菜赛灵丹”,可见荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡、感冒等症。荠菜凉拌的做法少油少盐,还能保住更多营养,值得推荐。凉拌前焯水,吃起来更安全。此外,加入花生、豆腐干,不仅能调和口味,还有营养互补作用,能弥补荠菜蛋白质含量低的缺陷。

医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是

为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结,消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

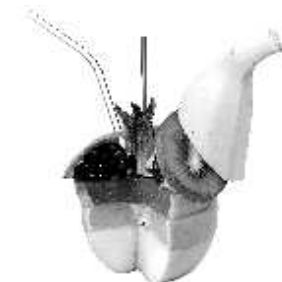
天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更

方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货到地 新顾客可申请先服用后付款
【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上亦东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216 15965154859



计生在线

“三创新”流动人口管理和服模式

创新流动人口计划生育管理网络,把流动人口纳入和常住人口一样的管理和服,同管理、同服务、同宣传、同指导,社区配有20名计划生育专管员,负责社区计划生育日常管理和服工作,形成了社区、片长、楼长、房东四级管理网络,真正做到了社区不漏死角、楼内不漏住户,户中不漏人员,使流动人口足不出户就能够享受市民化的优质服务。

创新管理机制,规范各项工作制度。建立了流动人口联系、定期清查、责任包干、信息反馈、验证验证、服务承诺、双向互考及奖惩制度等,加强了相互间的沟通,有效控制了流动人口违法生育,按照“谁主办、谁管理、谁收益、谁

服务”的原则,层层签订目标管理责任书,实现了流动人口计划生育管理工作的规范化、经常化。

创新药具供应和发放。在药具发放渠道上实行多元化、多形式,保证畅通;在供应发放上以满足群众需求为目标,在服务手段上充分考虑便民、利民,提高群众的易得性和满意度。社区还在人口最密集、流动性最大的烟大市场设立了避孕套免费发放自取箱,实行24小时开放。这种送、领、自取的免费发放模式,既满足了不同人群的需求,同时也增加了计生工作的主动性,提高了育龄群众避孕药具的使用率,更预防了各种疾病的传播,受到社区居民的欢迎。

姜守卿 杨淑娟

岱山社区“三大特色”突出优质服务

为进一步提高社区计划生育优质服务能力,改善居民的生殖健康水平,打造服务型社区。莱山区黄海路街道岱山社区坚持人性化管理与服务,全力打造独具特色的计划生育管理服务工作“三大特色”,真正的方便大众、服务居民。一、着力突出计划生育惠民特色。积极发放计划生育奖励扶助金,落实计划生育独生子女父母奖励费,帮助无业失业人员申请独生子女费等各项计生奖励扶助政策,对独生子女困难家庭、伤亡家庭等特殊家庭实施生育关怀救助,着力营造有利于稳定低生育水平、遏制违法生育的良好政策环境,让计划生育家庭优先分享改革成果。二、着力突出计划生育便捷特色。设立社区便民服务大厅,计划生育服务室,简化办事

手续,实行即时办,优化办事流程,减少重复环节,提高办事效率。同时,制作计划生育联系卡,公布办公电话和办事程序,张贴社区楼道内,拉近计划生育与群众的距离,方便居民联系。三、着力突出计划生育服务特色。方便大众、服务于民才是计划生育工作的中心。社区组织育龄妇女小组长、计划生育协会业务骨干,推行“上门服务”,定期为病残、妊娠期和哺乳期的育龄群众提供上门服务,为他们传授生殖健康、优生优育、政策法规等知识;推行“按需服务”,根据群众的需求提供优质服务,对有难言之隐的服务对象,推出预约服务,对流动人口服务对象,推出“市民化”服务,有效的满足了群众的需求。

杨慧 陈春红

计生系统开展作风整顿扎实有效

为切实解决计生干部职工工作中存在的突出问题,进一步改进作风、狠抓落实、推动发展,全面完成今年各项目标任务。区计生局紧密结合“两好一满意”活动和“创先争优”活动,利用一个月的时间,在全区计生系统集中开展以“严肃纪律、整顿作风、强化管理、提高效能”为重点的作风整顿活动,切实解决干部职工在思想作风、工作作风、纪律作风、生活作风等方面存在的突出问题,促使全区广大计生干部职工以昂扬的精神斗志、饱满的工作热情和良好的工作作风投入到工作中。

整顿活动分五个阶段进行:一是认真学习胡锦涛总书记以人为本、执政为民的理念,学习计划生育“一法三规一条例”及相关业务学习。二是开展组织开

展“服务谁、为了谁、方便谁”的讨论活动,进一步统一思想、端正认识,使每名干部在思想上深有触动,在服务群众上有实际行动。三要认真开展调查研究,广泛征求群众意见,切实制定整改计划,进行查摆问题。对立即能整改的问题要立即改,对暂时不能整改的要明确整改措施和时限,并通过适当形式向社会公开,接受群众监督。同时,每个人都要写出个人剖析材料。四是做出承诺,制定出服务指南,公开承诺,让群众明明白白的办事。

为确保作风整顿扎实有效,区计生局里将成立专门督查组,负责活动的督促检查工作。重点督查各街道、园区计生部门查摆问题是否准确,目标任务是否明确到位,制定措施是否可行等方面。边红琳

完善城市计生管理模式

为加强城市社区计划生育管理力度,实现计生管理无缝覆盖,莱山区黄海街道海滨社区多措并举,进一步完善城市计生管理模式,到得良好效果。

一是实行网格管理,做到城市社区计划生育“管理无缝覆盖,服务一步到位”。通过上门走访采集信息,对社区育龄妇女实行分类管理,一方面把育龄妇女信息及时完成人口信息WIS系统录入及变更;另一方面用不同颜色和符号在楼层分布图中显示出来,使每家每户的情况一目了然,并通过微机及户况显示图的反馈信息为居民群众提供计生、物业、就业、就医、入学、入托等方面的服务,实现了管理有的放矢,服务优质高效,群众理解满意。

二是规范社区计生工作,建立社区计生教育宣传阵地。从计划生育组织网络、阵地建设、制度

职责、档案资料、工作流程五个方面形成规范,使社区计划生育居民自治工作有章可循。同时,依托社区党员活动室、图书室、老人活动室,建立“会员之家”和“人口学校”,开辟计划生育宣传和服务;依托社区的宣传优势,积极开展“婚育新风进万家”“关爱女孩”的宣传活动,营造良好科学、文明、健康的婚育文化氛围。

三是改善社区风貌,加强队伍建设。社区物业派专人管理,保持街道整洁,道路两边或墙壁上设置阅报栏、宣传栏、黑板报等计生宣传教育设施齐全,并定期及时更新,保持内容常新,紧跟形势变化。建立藏书1万多册,拥有报刊杂志200余份的社区文化书屋和200多平方米的会员活动之家,为社区育龄妇女学习知识、开展活动,提供了丰富多彩的活动舞台。姜守卿 吕艳香

