

夏天出汗时 如何不“添堵”

高温天气总是轻易就让人大汗淋漓,一股股汗臭味让人觉得尴尬,因此人们就想出了各种招数避免出汗。健康专家呼吁:夏季出汗有害健康,出汗是冷却身体的方式,适当出汗对身体有益。很多人对于夏季出汗的看法和做法都是错误的。

本刊 综合

首先就是常开空调,易使体内热应激蛋白合成减少,对高温的耐受力下降,一旦回到外面热浪滚滚的环境中便难以适应,汗腺也因长时间不用而变得不灵导致中暑、患高血压、冠心病的人还易中风、心肌梗死等。

还有人常在夏季脱毛,抑制排汗,防狐臭,却导致毛囊发炎、角化粗糙、色素沉着。过量、频繁使用止汗露更是违背了人体自然规律,使汗腺代谢废物不能正常排出,

皮肤被持续刺激,从而出现红肿、瘙痒等,可能引起体温过高,甚至导致热休克。

夏天出汗后不能立即用冷水冲。出汗后,皮肤血管仍处于扩张状态,立即冲冷水,皮肤受到冷水刺激会引起血管收缩,反而会使散热困难、体温升高。同时,流回心脏的血量突然增多,会增加心脏负担。还有,机体从热环境一下进入冷环境后,来不及适应调整,常容易患感冒或者引起胃肠痉挛等。锻炼出汗后肌肉疲劳、紧张度增加,这时若再受

到冷刺激还可能引发抽筋。

其实,适当出汗反而有益健康。汗腺是人的“空调”,出汗会使体温下降,同时排出部分代谢废物。汗腺不畅就丧失了这条排毒管道,也就失去了一道免疫的重要防线。因此,应正确对待出汗并做好出汗后的保健。夏天由于出汗多使血液浓缩,宜及时补充水分,平时常吃些新鲜蔬菜、瓜果。汗液中含有钠,出汗量大时不要只喝白开水,以免引起低钠血症,可以适当在水里加些食盐。

大处方定期“晒”出来



近日,金乡县人民医院开始实施利用医院信息化局域网实施“处方点评制度”,摒弃了药房人员手工挑处方的方式,每月都要由药事管理与药物治疗委员会成员会同临床各科室副高以上人员组成的处方点评小组,对从医院门诊本月开出的处方进行分析点评,对

不合理用药的情况进行监督。

据了解,金乡县人民医院大处方点评制度的出台,是在新医改环境下医院推出的又一项提高医疗质量、为民服务的新举措,目的在于更有效激励医生用药趋向更加合理,最终目的还是要让老百姓受益。

(孟丽)

浅议企业政工干部素质建设

素质是指人们所具有的先天和后天条件所凝结成的区别于他人的基本特征,是人进行活动所凭借的内在个人因素。因此,进行企业政工干部素质建设具有非常重要的意义。

一、政工干部的文化知识和道德修养

一个合格的政工干部不但要有扎实的思想政治工作的基本理论和业务工作等方

面的专业知识,掌握与思想工作密切相关的专业知识,还要有广博扎实的科学技术文化知识,包括社会主义市场经济基本知识、现代科技知识和法律知识、语言写作和作文历史知识、人力资源开发和可持续发展知识等。具有丰富的知识和开阔的眼界,是做好政工工作的基础,是道德修养的必要条件。

二、政工干部的学习和工作创新

要努力提高业务本领,就要牢固树立终身学习观念,奠定深厚的科学文化基础。政工干部要有较强的学习意识,通过学习,不断丰富、优化、完善自己的知识结构。不断更新自己的知识,使自己的知识与当前的形势、任务结合起来,用发展的、变化的、前进的眼光看问题,在实事求是的基

础上解放思想,在解放思想的层面上坚持实事求是,真正把自己打造成一个头脑清醒、立场坚定、知识丰富、品格高尚的复合型人才。

三、政工干部工作的开展

政工干部在工作开展方面,必须把坚持“以人为本”作为出发点和落脚点。要在群众中树立公正无私的形象。在涉及范围广、影响面大、职工关心的重点工作上,必须严格履

行职责,积极配合好上级部门。确保公正、公开、公平,让领导放心,让职工满意。

四、政工干部的廉洁自律

政工干部廉洁自律需要强化的几项工作。首先要以身作则,做廉洁自律的模范,在政治上要同党中央保持高度一致。其次,在工作上要防腐倡廉的模范。政工干部要依法用权,秉公办事。尤其在管理体制还有漏

洞的情况下,政工干部一定要严格要求自己,继承和发扬我党艰苦朴素的优良作风。只有这样,政工干部才能切实把各项工作做好。另外,要加强制度和法制建设,每个政工干部要严格约束自己的行为,做到“有纪可依,有纪必依,执纪必严,违纪必究”。

(山东济矿民生热能有限公司 徐兴奎)

天籁 云安全系列震撼登场

置换更享 0 首付*



动动我试试

*挑战云安全 活动现已开展,扫描二维码即可报名

“换”新礼遇 唯您尊享!

任意品牌置换新车,享超值大礼

详询东风日产济宁各专营店

- 天籁云安全
- ▶ High-μ超高性能刹车系统
 - ▶ 核潜艇级安全车身
 - ▶ 危急时刻,及时救援
 - ▶ 外部入侵,即时获知
 - ▶ 爱车位置,随时掌握
- 更多价值尊享
- V6+CVT铂金动力组合
 - 三维超静音工程
 - 超大型全景天窗
 - BOSE环绕音响系统
 - CARWINGS 智行 智能行车服务系统

*凡符合相关条件的车主,均可享受“0首付”。

TEANA

中高级车新坐标

有了“云安全”,一切危险都是纸老虎。天籁“云安全版”震撼登场,于主动、被动、信息安全皆全面升级,打造引领行业先河的智能网络安全系统。“动动我试试”全国火热试驾,诚邀您到店体验,换购更享“0首付,一秒变天籁”及 CARWINGS 智行 盗抢无忧服务承诺的空前优惠,这一次,绝对非试不可。

东风日产换购季火热进行中:
换购天籁尊享0首付,0折价,0利息,更可享5000元置换大礼包等多重荣耀大礼!

SHIFT_the way you move



技术日产 人·车·生活

东风日产

济宁华源

曲阜华源圣达

济宁东源

济宁市古槐路北首与新327国道交汇处向西100米路北

曲阜市西外环与崇文大道路口向北300米路东---神驰汽车文化园内

济宁市高新区327国道北、同济大道东

0537-2077077

0537-4590888

0537-2989999

TEANA 天籁 SYLPHY 轩逸 SUNNY 阳光 TIIDA 骐达 LIVINA 乐风 MARCH 玛驰 MURANO 逍客 X-TRAIL 奇骏 QASHQAI 逍客 QUEST 逍客 NISSAN GT-R

东风日产乘用车公司

地址:广州花都区风神大道8号

国话热线:800 830 8899

手机热线:400 830 8899

网站:www.nissan.com.cn

www.dongfeng-nissan.com