



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宜用此方法）；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，则应马上送医院救治。

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

中秋节即将来到，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饼里的油，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疾驰的景色，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，可用力按捏“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；成人不要在孩子的面前服药；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；过期和不用的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；家中的暖瓶或饮水器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；对已经停止呼吸的患者进行人工呼吸；如果异物落入呼吸道深处，应尽快将孩子送到有耳鼻喉专科的医院，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，应马上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，必要时要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狂犬病免疫血清，并对伤口做进一步处理。

本报记者 王尚磊

人口与计生

阳谷专题

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推进低生育水平、综合治理出生人口性别比等中心工作任务为依托，进一步深化了人口和计划生育宣传教育。一是突出主题，掀起宣传宣传高潮。利用标语、横幅、宣传栏、宣传车、黑板报、图片展、座谈会、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与政策制度。二是组织评选，表彰一批模范和先进。成立了由镇长任组长的评选领导小组，开展了计划生育家庭、优秀计生工作者、计生致富能人等评选活动，弘扬计划生育、优生优育、少生快富、关爱女孩理念新风尚。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，兑现了各项计划生育利益导向政策，中秋节前夕对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。

（李广月）

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做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水平。按照网格化工作任务的要求，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，详细讲解了地图绘制、数据录入的方法，为辖区人口网格化管理工作的开展奠定了基础。以人口计生信息化、网格化、常态化为目标，做到人员、设备和信息采集“三到位”，延伸到社区、楼区、楼门、门店绘制了网格地图，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，消除了管壁死角，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、楼院长分级负责的社区计划生育管理体系。在大力宣传的同时，弘扬文明、改变陋习的，组织、凝聚、创造、激励人口计生统计数

（许传军）

定水镇启动“三秋”帮扶慰问活动

“三秋”大忙之际，阳谷县定水镇组织外出务工人员返乡的有利时机，开展了一系列引导、宣传、帮扶活动，努力实现三秋

生产和计生工作互促双赢。一是送贴心服务，邀请农业、农机等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、服务送到人活动。三是

送延伸服务，安排相关人员到各村现场解答有关事宜，将需要办理的《流动人口生育证》、《生育证》、《独生子女父母光荣证》等证件送到服务对象手中。极大地方便了育龄群众。四是送帮扶服务，发动各村计生协会员为困难计生家庭提供人力帮助，解决他们生产、生活中的实际困难，使其秋收秋种顺利完

成。

金斗营乡五措夯实计生根基

阳谷县金斗营乡坚定不移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，把计划生育纳入中心工作，对下属单位实行责任目标考核，形成了党政齐抓共管的氛围。二是注重宣传，以纪念计生政策确立30周年为契机，加大宣传的广度、深度和力度，保持了正确的舆论引导，加快了新型生育文化的建立。三是狠心

下标，深入实施计划生育扶助政策，大力倡导男女平等、移风易俗、弘扬敬老爱老、文明健康的理念。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、内部管理的规范化、标准化，育龄群众享受到全方位优质服务保障。五是利益引导，全面落实国家、省、市、县规定的相关政策，让计生家庭得实惠、受尊崇，进一步增强了群众实行计划生育的自觉性。四是

狠心

狮子楼街道塑造良好计生形象

为推动“塑造良好形象从我做起”活动的进一步深入开展，阳谷县狮子楼街道实施了计生系统行为规范和文明举止新标准。动员该乡居民监督计生干部所做所为，对违反规定、损害群众利益的现象进行举报，并对监督反映人一定奖励。该乡明确规定计生干部存在以下不当行为，包括私存私放计生育的，在办理生育证时徇私舞弊、收受贿赂的，虚报、瞒报、伪造、篡改人口计生统计数

据的，为非法鉴定胎儿性别、非法终止妊娠提供便利的，因个人工作失职，损害群众利益的，服务态度差、故意刁难群众的，对群众申办事项不正当理由拖延不办的，可通过来电、来信、来人等方式向镇计生办举报，该乡将对举报人一定奖励。这一办法的实行，有效地规范了计生干部的依法行政、遵规守纪、服务群众意识，进一步提高了办事效率和服务质量，提升了群众满意度，树立了计生干部的良好形象。

十五里园镇强化基础促提升

今年以来，阳谷县十五里园镇狠抓计划生育基层基础，努力推动人口计生工作强基

础，进一步夯实基础措施落实，努力提升人口计生工作质量。

一是开展村不漏户、户不漏人、人不漏项的清查清查，摸清并解决存在的问题，清查工作虽然耗时较长，但大大方便了育龄群众。二是采取广播、标语、横幅、宣传车、明白纸等形式进行深入宣传，营造了浓厚的计划生育氛围。三是抓好技术服务，加强对已婚育龄妇女的孕情监测，引导群众主动接受孕情监测，解决了计生服务对象的实际困难。

四是管理融入到优质服务，以优质服务促进了婚育管理。五是充分发挥计划生育村规民约的作用，通过严管促进责任的落实，使计生管理、随访服务、男女平等、利益与向、移风易俗得到较好落实，提高了村级计划生育服务能力。五是运用教育、行政、法律等手段，依法征收社会抚养费，遏制了违法生育的发生。

（杨凤丽）

西湖镇开展“四送”活动

为配合纪念基本国策确立30周年和“塑造聊城形象从我做起”活动的开展，阳谷县西湖镇计生办积极开展“四送”进村活动，受到了群众的普遍欢迎。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，引导群众树立新型生育观念。二是送科技，联合农技部门通过展板展示、现场培训等形式，为群众充电补能，传授适宜技术，手把手指导群众科学

种田、科学养殖，提高科学致富的本领。三是送医疗，组织卫生院广泛宣传卫生知识，解答群众的疑惑，将健康理念、健康知识、健康服务送到群众家中。四是送文化，结合生态文明建设，积极提升人口文化大院、农家书屋建设水平，大力优化人口计生宣传环境，组织群众自觉参与演出文艺节目，活跃了农村文化生活，促进了群众科学文明生活习惯的养成。

（王红云）

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为标准，将计生技术服务人员的学习培训、坚持上门服务、亲情服务，提高了技术人员的业务能力和服务质量，提升了优质服务水平。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，充分发挥计生服务站作用，对辖区内已婚育龄妇女进行定期的健康检查和孕检服务，切实提升了计生技术服务水平，得到了群众的理解和支持。

四是服务专业化，不断加强对镇、村计生技术服务人员的学习培训，坚持上门服务、亲情服务，提高了技术人员的业务能力和服务质量，提升了优质服务水平。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，充分发挥计生服务站作用，对辖区内已婚育龄妇女进行定期的健康检查和孕检服务，切实提升了计生技术服务水平，得到了群众的理解和支持。

（周凤菊）