

俺的生活变了样

——定陶区孟海镇“创城”工作侧记

“原来吃完饭就只能在家看电视,现在政府给修建了新的文化广场,俺吃完饭就喜欢到这广场上逛逛,俺的生活的确变了样!”8月12日,定陶区孟海镇文化广场一位散步的群众说。

“孟海镇‘创城’工作扎实推进,旨在为老百姓提供更加便民的服务,如今的孟海镇群众满意度持续增强,就是对我们工作的最大肯定。”孟海镇宣传委员崔萌告诉记者。

“创城”观念融入生活

“很多群众不了解、不明白‘创城’到底是什么,开展工作自然困难。通过不断宣传,将创城工作融入群众的生产生活中去,时间久了,群众自然就理解、配合行动了。”孟海镇中心管区书记耿文振欣慰地说。

自创城工作开展以来,孟海镇重新更换主要街路、广场等醒目位置的“社会主义核心价值观”公益广告牌;先后制作了21块宣传栏、610块公益广告牌,发放明白纸10000余份,利用医院、商场、银行、学校等LED显示屏循环播放创城宣传标语,签订承诺书,大大增强了创城舆论氛围,提高了群众知晓率、参与率。

“整天听俺村干部说‘创城创城’,俺也不知道是啥,现在看见村里这些变化,俺知道了。”牛屯村村民牛月存接受采访时说,“现在超市也多,还有广场啥的,路也宽了,好走了,俺们跟城里人的生活也没啥区别。”

群众乐享“创城”成果

“村里环境好了,俺也想把自己家打扫

得干干净净的!”孟海镇北王社区居民刘传香说。孟海镇在各村开展“美丽庭院”创建活动,鼓励村民告别陋习讲卫生,着力改善人居环境,激发农户的创建热情。开展“好媳妇好婆婆”等模范评选活动,注重家教、家风的养成,通过一系列活动的开展,不断扩大创城工作覆盖面,在全镇形成崇尚先进、关爱他人、诚信友爱的风尚,真正使创城工作成为教育人、引导人、塑造人的过程。

全镇焕发新容颜

“原来村里哪有垃圾桶啊,家里有了垃圾直接往河里一倒,夏天的时候臭得不行。看看现在,出门就有垃圾桶,还有清洁车给统一拉走,环境咋可能不好!”东薛行政村村民赵翠灵由衷地赞叹道。

为加大卫生清扫力度,孟海镇各村齐发力,实施全天候保洁,实行生活垃圾日产日清,先后共出动1000余人次,挖土机、铲车等50余辆,配备保洁员102名,垃圾车4辆,垃圾桶1600个,建设中转站1个,更换洒水车一辆,对镇域内道路、坑塘、路边杂草、杂物、房前屋后等卫生死角进行彻底整治,为“双城同创”打下坚实基础。

“孟海镇成立以镇村服务中心、综合执法队、派出所、市场监管所、管区为主的综合整治大队,各村设立小分队,对全镇进行集中清理整治,持续发力,稳步推进创城步伐。”孟海镇党委委员、武装部长张中青介绍道。

通讯员 韩鹏飞

半堤镇：

27个村庄实现“户户通”

本报讯 (通讯员 石慧丽)8月16日,定陶区半堤镇的“户户通”工程通过了27个村居每一户村民的家门口,也通到了村民的心坎上,镇村上下齐心攻克修路难题,把过去泥泞不堪的道路变成了“康庄大道”,群众无不称赞。

晴天一身土,雨天两脚泥,是村居多年来的真实写照。虽说之前“村村通”工程已经修到村道,但大部分胡同、小巷还是原始土路,由于交通不便,种植的苹果、芦笋等果蔬也很难有商户进村收购,价格也比较低,经济条件也比附近村镇薄弱。村民渴望硬化道路的呼声也越来越强烈,各村抢抓“户户通”工程的最后一班车,采取财政补一点、集体筹一点、村民出一点、能人帮一点等方式,多渠道筹措资金,动员广大村民,协调施工方,说干就干。

花园村党支部书记曲广诗介绍:“我们村是芦笋种植专业村,往年错过了户户通硬化工程,致使广大村民反映强烈。今年我们村两委



8月13日,山东政法学院在定陶区天中街道办事处举行“社会实践基地”揭牌仪式。山东政法学院党委副书记赵斌一行到天中街道办事处看望慰问困难儿童,并向他们捐赠文具与生活用品。据悉,基地建成后,山东政法学院将陆续派遣大学生到基地开展社会实践活动,同时为家庭困难儿童提供配套爱心志愿服务。

通讯员 吴华杰 记者 刘卫国 摄



进口冷冻食品如何确保「舌尖上的安全」

民以食为天,食以安为先。最近一段时期,国内部分地方从个别进口冷冻食品尤其是冷冻生鲜产品外包装等检出新冠病毒核酸性,引发社会关注。如何在进口冷冻食品上确保“舌尖上的安全”?人们在挑选、处置这些食品时需要注意哪些问题?

构建进口食品安全闭环

家住北京市海淀区的杨女士一家爱吃海鲜,平日里杨女士没少网购进口海鲜。不过,最近她不太敢买了,“时不时看到进口海鲜外包装样本等检出新冠病毒核酸阳性的新闻,有点担心。”

杨女士的担心有一定普遍性。从已经公开的情况看,“中招”的进口食品大多来自南美洲,且以海鲜为主。不少业内人士注意到,这些海鲜肉类漂洋过海,都涉及一种广泛应用食品保鲜技术——冷链。

有不少业内人士认为,在相对低温的冷链运输中,新冠病毒可以保持更久的活性。

值得一提的是,目前没有证据证实冷链可以“生产”病毒。进口食品外包装上的新冠病毒究竟从何而来,仍需科学研究鉴定。

正是注意到与冷链运输潜在相关的新冠病毒输入风险,我国相关部门和地方已经采取了有针对性的措施。海关总署已明确,将进一步加强进口冷链食品的源头管控,严格口岸检验检疫,保障进出口食品安全。

各大电商同样有所行动。京东生鲜为平台上销售的每件冷链商品配了一张“身份证”,做到流通环节全流程可追溯,构建进口食品安全闭环。

眼下,疫情还在全球蔓延扩散。对于进口冷冻食品,没有必要过分担心,但绝不能放松警惕,常态化疫情防控下,要在“购、运、储、销、食”上做好预防。

专家表示无需因噎废食

广大消费者选购、处置进口冷冻食品时也应注意防护。业内人士建议,购买、处置进口冷冻食品时尽量避免用手直接接触;注意生熟食品分开处理;对进口食品外包装解冻后用酒精消毒;清洗时做到不用手触碰口鼻眼睛;生鲜产品充分烹饪后食用。

世卫组织卫生紧急项目技术负责人玛丽亚·范凯尔克霍弗近日在一场新闻发布会上说,中国对“数以十万计”的进口食品包装袋实施相关检测,结果发现“非常少、低于10个”的阳性结果。换句话说,“中招”的进口冷冻食品占我国进口食品总量的比例相当低,并且及时被“锁定控制”。

人们也很关心,冷冻食品“中招”,会不会食客“遭殃”?据介绍,从进口冷冻食品外包装上检出新冠病毒核酸性,只能表示食品外包装曾经被病毒污染过,不能指向病毒是否仍具活性。简单说就是,它不能确定病毒是“死的”还是“活的”。

世卫组织专家也在不同场合表示,目前没有新冠病毒经食物传播的证据,全球确诊病例中,也都没有因进食食品而出现病例的报道。

中外专家都表示,即便新冠病毒确实存在于食品中,只要处置得当、高温烹调,它跟别的病毒一样可以被很快杀死。对于极少数进口冷冻食品外包装新冠病毒检测呈阳性,大家不必过度担心,更没必要因噎废食。但需要提示的是,良好卫生习惯一定要保持。

新华

如何预防秋季常见病

秋季冷暖多变,人体一时难以适应,极易发生疾病或引起旧病复发,是心脑血管、呼吸系统、皮肤、胃肠道等疾病的高发季节,8月19日,市疾病预防控制中心主管医师张万清提醒大家,多了解疾病预防知识,健康度过“多病之秋”。

据张万清介绍,由于秋季昼夜温差大,如果衣物增减不当,使得身体受凉,导致血管突然收缩,很容易出现脑血管供血不足的情况。另外,秋季天气干燥,体内容易丢失大量水分,如果平时没有喝水的习惯,很容易导致血液粘稠度上升,血流不畅,进而堵塞血管。特别是老年人抵抗力和免疫力相对低些,要根据天气变化及时增减衣服,多喝水,注意预防心脑血管

疾病。由于秋季天气干燥,感冒、鼻炎、咽炎、哮喘等呼吸系统疾病多发。住所要勤开窗勤通风,适当锻炼身体增加抵抗力,出门戴口罩,饮食上避免辛辣刺激食物,戒烟戒酒,可有效减少疾病的发生。

秋季是丰收的季节,瓜果梨枣等水果大量上市,秋季昼夜温差大,病菌繁殖快,食物易腐败,晚上人容易着凉,若此时暴饮暴食,胡吃海喝,会增加胃肠道负担,容易诱发胃肠道紊乱,也会出现腹痛腹泻等肠道传染病。所以,生活中要注意饮食卫生,避免食用发霉变质的食物,避免着凉,做好灭蚊灭蝇工作,避免食物被污染,保持清淡饮食。

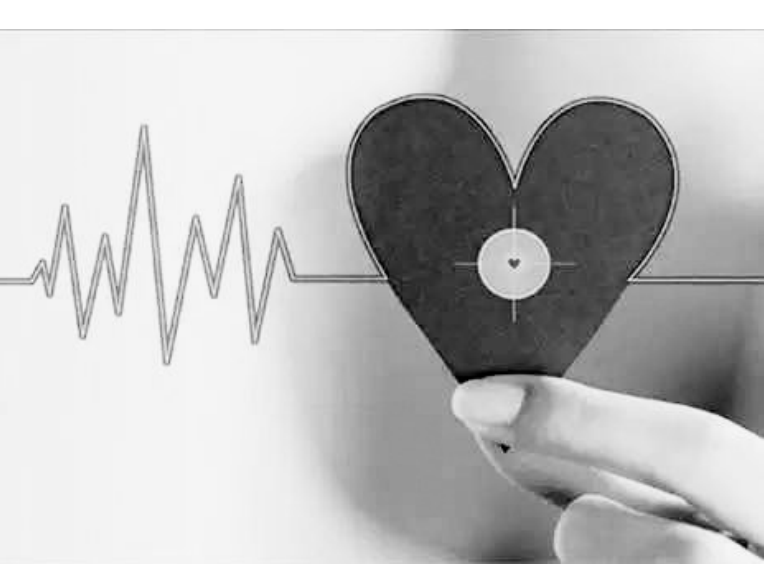
张万清告诉记者,立秋之后,人体皮脂腺活跃度会下降,容易出现皮肤干燥,再加上空气干燥,皮肤易流失水分,很容易诱发皮肤瘙痒,尤其是老年人,会出现皮肤干燥、脱屑等。除此之外神经性皮炎、急性慢性湿疹、手脚皲裂症等疾病同样容易在秋季爆发。生活中要少接触肥皂、洗衣粉等化学用品,尽量选择宽松透气的纯棉衣物,要多补水保证体内水分充足,饮食尽量清淡,保证充足睡眠。皮肤出现瘙痒时,避免用手搔抓,可适当使用润肤乳或抗过敏药物涂抹。如果症状较为严重,可在医生的指导下使用针对性的药物。

记者 马琳

心脑血管疾病高发季：千万别做6件事

很多人认为心脑血管疾病发作主要集中在寒冷的冬季,其实,除了冬季,每年最热的8月,也是心脑血管疾病发作的高峰期。南京市第一医院心内科主任医师田乃亮与神经内科副主任医师施洪超指出,心脑血管疾病发作的高峰期,注意以下几件事,可帮心脑“降温消暑”:

不要猛回头:患有心脑血管疾病的人,生活中不要有“猛回头”“低头拿东西”的动作,以免意外发生;避免需要突然发力的动作,比如打羽毛球、篮球、突然起床等。



温差别太大:当天气闷热、空气湿度大时,室内最好开启空调,但温度不要太低,与室外的温差以8摄氏度为宜;隔几个小时要开窗通风换气,调节室内的温度和湿度。

晨练别太早:有心脑血管病史的人应尽量避开早间时段锻炼;炎热天气下减少不必要的外出,尤其要少去温度高、湿度大、人口稠密的地方;穿着浅色、透气和宽松的棉质衣服,戴上遮阳帽或使用遮阳伞。

喝水别太少:夏季身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液浓度增加。每天的饮水量不少于2000~2500毫升,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量补点水,可降低血液黏稠度,预防血栓形成。

血糖别太低:糖尿病人在夏季千万不要把血糖降得过低,否则很容易诱发心绞痛、缺血性脑血管病;一般来说,夏季血糖最好控制在空腹6~8毫摩尔/升,饭后8~10毫摩尔/升之间。

药物别擅停:夏天,人体血压、血糖相对要低一些,不少患者便擅自停药或减药。北京大学第一医院心内科主任医师霍勇在2011年接受健康时报采访时提醒,“在无医嘱的情况下,不得擅自停药减药”,这是夏季预防心脑血管疾病发作的第一要务。对于长期使用的药物,如阿司匹林,有证据显示,一旦停用,心脑血管疾病危险会迅速恢复到原有高水平。

据《健康时报》

体寒,不妨吃点肉桂

中医认为,肉桂味辛甘、性热,归肾、心、脾、肝经,有温肾助阳、引火归元、散寒止痛、温通经脉的功效。对于因脾胃虚寒出现的胃脘冷痛、腹痛腹泻、男性阳痿、女性宫寒腹痛等问题,肉桂均有一定改善和治疗作用。

很多人在伏天内贪图凉爽,喜欢长时间待在空调房,爱吃冰镇西瓜和冰淇淋,这些做法会导致寒邪入侵、损伤阳气。此时,不妨在食物中放些肉桂,借助伏天人体阳气最旺盛之际来以阳寒。这对某些属于寒证的疾病最有效,可达到冬病夏治的功效。推荐两款食疗方:肉桂煲羊肉。取肉桂5克、羊肉500克、调味品适量,羊肉洗净、切块,与肉桂一同炖熟后调味服食。

肉桂粉酸奶蒸蛋。取肉桂2克、鸡蛋2个、常温酸奶半瓶、即食燕麦2勺、盐1克,将上述原料倒入蒸碗中,搅拌均匀。上中火蒸10分钟,再焖1—2分钟即可。

需要提醒,肉桂并非人人适用。其性热,孕妇、阴虚火旺、月经过多、盆腔炎、咽痛及有其他热病的人群应忌食。

人民

吃吃喝喝消除体味

据医生介绍,很多人误以为体味重是因为爱出汗,其实体味是在代谢过程中产生的,而代谢排出的物质又是饮食结构形成的结果。因此,想要摆脱体味烦恼,平时应少吃一些加重体味的食物,比如大蒜、洋葱、韭菜等。

其实,有一些食物能帮助吃出体香。最常见的是可食用花朵,如茉莉花、栀子花等。此外,含镁食物不仅能调节情绪,还能滋润肌肤、芳香体味,如无花果、冬瓜、玉米、红薯、杏仁等。在这,推荐几种能消除体味的食疗方。

◎冬瓜子无花果饮:取冬瓜子150克、无花果、白杨皮各60克。将冬瓜子、无花果、白杨皮研末,放入瓷瓶备用。每日取10克,用温开水送服,可使皮肤红润,体溢香。

◎芦荟薏米汁:取薏米130克,芦荟25克,冰糖适量。将薏米提前浸泡4小时,芦荟去皮取肉,然后一起放入破壁机,加适量水打1分钟,再加热。最后放入冰糖调味即可。

据《老年生活报》

食为天