

曹县磐石街道着力创建“红色物业”品牌

党支部成为居民小区的“主心骨”

本报讯(通讯员尹浩 陈庆儒 记者臧宾)日前,曹县磐石街道坚持党建引领,聚焦社区党的领导弱化、小区治理多网并立、资源分散等难题,以服务居民群众为重点,以“红色物业”品牌创建为着力点,从小区党组织建设抓起、完善责任链条、向突出问题发力,开创了党组织领导下的小区党建工作新局面。

构建了“街道—社区—小区”三级抓城市党建工作体系。建立城市基层党建工作联席会议机制,每周由党工委书记主持

召开专题调度会,听取城市党建工作情况汇报,研究新情况、新问题,安排部署下步工作。将城市党建纳入社区、小区两级党组织书记“双述双评”内容,进一步压实主体责任。推动街道38个小区全部成立党支部,建立楼院党小组105个,党员单元长、楼长610名。

实行网格管理。将街道城区划分33个网格,配备33名专兼职网格员,按照“五包”工作要求,每周驻小区不少于3天,入户不少于1次。加强阵地保障。

查勘理赔 受损玉米田

本报讯(通讯员赵勋)9月11日至12日,曹县青堍集镇和保险公司工作人员联合组成了14个工作组,到青堍集镇辖区玉米地进行查勘定损理赔工作。

据介绍,前段时间受连续强降雨的影响,青堍集镇辖区的玉米出现大量倒伏、死亡,受灾严重。工作组人员对辖区65个行政村的受灾玉米田进行实地查看、测量受灾面积,做到不落不漏,并及时将核实的受灾情况进行汇总上报,最大限度减少农民损失。

曹县

►9月10日,在首批入伍新兵举行的欢送仪式上,联系武装工作的县委副书记、县公安局长郭建华,为即将奔赴军营的新兵佩戴光荣花和绶带,并鼓励他们扎根军营,建功立业,书写好人生中最壮丽的军旅篇章。

通讯员 赵鲁亚 记者 臧宾 摄



►9月8日至10日,全市“万名干部下基层”民营企业高质量发展队曹县一队,带领部分民营企业到青岛考察学习。考察团先后到青岛海湾化学公司、双星轮胎“工业4.0”工厂、海尔中央空调互联工厂、山东中烟青岛卷烟厂考察学习。考察团成员认真听、仔细看、虚心问,争取在有限的时间里多学习、多了解所参观企业的文化建设、信息技术应用、现代管理理念等。图为考察现场。

通讯员 刘霞 陈付明 摄

低盐饮食保健康

俗话说不成不香,食盐能让我们享受到美味佳肴,其中的钠元素能调节体内水分与渗透压,增强神经肌肉兴奋性,维持酸碱平衡和血压正常功能。但钠元素摄入过多,也会增加患高血压、心血管疾病和脑卒中等多种慢性病的风险。9月15日,市疾病预防控制中心慢性病防控科科长、副主任技师丁永霞为大家支招如何减盐保健康,让大家既享受到美味又能拥有健康。

据丁永霞介绍,大量科学证据证实,吃盐过多有害健康,可导致高血压、心血管疾病和脑卒中等多种慢性病,并可增加胃癌和结肠癌的危险性。高盐饮食除能引起以上疾病外,很多科学研究还证明,盐吃多了可以导致超重、肥胖、骨质疏松、哮喘等健康问题。吃得过咸,会直接影响儿童对锌的吸收,导致孩子缺锌,而缺锌可降低免疫力;盐的摄入量越多,尿中排出钙的量越多,钙的吸收也就越差,少吃盐就等于补钙。减盐是预防高血压及由高血压引起的心脑血管疾病最经济有效的方法。健康成人每人每天应少于6克盐,高血压和心脑血管疾病患者每天食盐摄入量应控制在4~6g。小于1岁的儿童每天不应超过1克,1~6岁儿童每天不应超过2克,7~13岁儿童每日食盐摄入量不应超过5克。

生活中要想减盐,首先要认识到高盐对身体的危害,其次要了解那些食物中含有盐,人体摄入盐的总量不仅来自烹饪中调味的食盐,还包含在咸菜、酱油等调料中,有的食物口感不咸但也含有盐。所以,大家购物前要学会查看营养标签,选择低盐食品。平时要多吃新鲜蔬果,少吃罐头类蔬菜,吃罐头类蔬菜时要控干里面的盐水,并用清水淘洗;烹饪时逐渐少放盐,品尝时让味蕾慢慢适应;用调料、香料、大蒜和柠檬等调味品替代盐,让饭菜更美味;餐桌上不放酱料和盐罐,培养孩子少放盐的习惯。

针对学校、单位食堂等餐饭单位,要加大健康教育力度,让更多的人了解高盐饮食的危害,倡导少吃盐,了解科学的食盐摄入量,以及饮食中盐的来源。鼓励学校及工作场所食堂提供低盐食品,鼓励食品加工企业生产低盐食品;所有的食品都要标营养标签,让消费者做出明智选择。

记者 马琳



预防疾病 共享健康

市疾病预防控制中心

传染病防控咨询电话:5315138,5316867 艾滋病咨询电话:5380196

你可能不知道,感冒是这么一回事儿

随着气温降低,患感冒的人会越来越多。你知道吗?“感冒不是冻出来的,不管你是衣服穿得太少、光脚走在地上,还是头发没吹干就出门,这些都不会导致感冒,但是会导致抵抗力下降,让感冒病毒有机可乘。”这是美国学界的认识。感冒,这个我们最熟悉的疾病,你可能并不了解它,只是熟悉它的名字而已。

鼻腔内的激烈交锋

《普通感冒中医诊疗指南(2015版)》中认为,普通感冒大部分是由病毒引起的,鼻病毒是引起普通感冒最常见的病原体。



因为呼吸,我们需要不断吸入空气。因此,每当我们的抵抗力下降,感冒病毒就准备登场了。我们呼吸系统的第一条防线就在鼻腔内建立:鼻腔内的鼻毛和鼻黏膜分泌的黏性保护液,共同形成一道物理和化学防线,阻挡和吸附随空气吸入人体的灰尘、微粒、细菌或病毒等杂质(口罩也有这种作用)。

由于鼻腔具有一定的排毒能力,健康人体可在十多分钟之内将进入鼻腔的病毒排出,而在这段时间之内繁殖出的病毒还不能对人体造成威胁。

病毒是如何被排出体外的呢?鼻毛具有一定的防护作用,但是,你不能指望鼻腔里短时间会长出大量鼻毛塞满鼻孔,以应对突然入侵的病毒!这时,只能依靠增加鼻腔内保护液的分泌量,保护鼻黏膜,防止更多的病毒进入。鼻黏膜保护液的主要成分是水、盐和碳水化合物,当鼻黏膜在病毒的刺激下,分泌的鼻涕量增多,来不及在鼻腔内干结的时候,有一部分就会流出来——我们开始流鼻涕了。

过多的鼻涕开始滞留在鼻腔内,为了把鼻涕更快地排出体外,让鼻腔干净一些——喷嚏要来救场了!我们打喷嚏时形成的巨大气流压力,能

将鼻腔表面的鼻涕,连同病毒一同喷出体外。

开足马力生产鼻涕的鼻黏膜需要更多的血量供能,更多的血供使我们的鼻黏膜水肿,再加上过多的、来不及流出去的鼻涕,会堵住我们的鼻腔,我们的呼吸开始受阻——鼻塞出现了。

病毒下一步就要开始在我们的鼻咽部安营扎寨,并借助体细胞内丰富的营养开始大量繁衍后代(病毒复制)。体细胞一旦被攻破,人体免疫系统就会被激活。首先登场的是清道夫:淋巴因子——穿孔素(Perforin)看它的英文名应该是蛋白质。它可以在细胞膜上打孔,从而杀死细胞,摧毁入侵的病毒,当然,正常细胞也不放过,不管三七二十一,全都“突突”了!因为感冒病毒的营地在鼻咽喉部位,变成战场的咽喉部就会开始红肿——我们的嗓子开始疼了。

同时上场的还有吞噬细胞,这家伙只要是不认识的都吃,除了病毒,还包括被穿孔素干掉的细胞尸体。吞噬细胞吃完了乱七八糟的东西,需要把垃圾通过鼻咽部送出体外。首先通过鼻腔,于是,混杂了各种垃圾的鼻涕开始变颜色了……鼻涕忙不过来时,人体会通过咽喉部,利用痰继续送出垃圾,这会使我们的喉咙有异物感。为加快清运速度,我们会咳嗽,把越来越多的垃圾通过痰咳出去——我们的鼻涕开始变色、变黏稠,咳嗽、咳痰也就出现了。

保障T细胞B细胞补给

随着局部冲突愈演愈烈,鼻咽部的抵抗力量已无法阻挡大量繁衍出来的病毒,我们人体开始提升战争等级——变局部战争为全面战争。为抑制病毒复制速度、防止病毒扩散,中枢神经系统命令体温升高——我们还是发烧了。



体温升高不但会影响病毒,也会影响我们的正常生理活动,我们开始浑身难受。与此同时,抗原呈递细胞(APC)把病毒的特征传递至免疫系统总部,快速找到能匹配入侵病毒的T细胞和B细胞。在随后几个小时内,免疫系统会产生成千上万的T细胞,并调集大军开赴前线;而B细胞则产生上百万个抗体。

全面战争非常消耗我们的能量,身体会缩减其他器官的能量供给,尤其是高耗能单位:肌肉。运动肌群缺少能量,我们开始乏力疲倦;胃肠的平滑肌群缺少能量,表现为食欲不振、腹泻。此时,充足的休息就是对我们免疫系统最有力的支持:降低全身能量消耗,优先保障T细胞和B细胞大军的补给。

随着T细胞和B细胞的加入,战争已经没有任何悬念,T细胞负责消灭在细胞内的病毒,B细胞产生的抗体负责对细胞外病毒缴械。大战结束,神经系统将体温调回正常,人体通过出汗散热快速恢复正常体温,让一切尽快恢复正常,所以汗出、热退、脉静、身凉是战争胜利结束的标志。这时,身体需要大量的水,我们开始想要喝水(“凡得病反能饮水,此为欲愈之病。”——《伤寒论》)。这是我们将要痊愈了,成了这场战争的赢家。值得注意的是,此时吞噬细胞还在继续打扫战场,把病毒尸体清除出体外,所以,我们暂时还会有一些咳嗽和流涕。

感冒整个过程大约7—10天,感冒痊愈后,身体会产生局部SIgA(分泌型免疫球蛋白),对同型病毒有免疫力,但持续时间极短,所以再次大战不可避免。

不吃药也可以自愈

有意思的是,在整个战争过程中,无论中医还是西医都不是决定胜局的主力军,一切都是免疫系统自己搞定的。

西医针对病原体参加战斗,帮助我们消灭外源性致病因素,应对并发症,等换了一波病毒,照样还得感冒发烧,并发症状一样不少的还得再来一遍。所以“治病治标”的帽子就扣在了西医的头上。

中医针对人体免疫力,调节正气,充当后勤保障部队的角色,为免疫系统提供物质保障,取得眼下胜利的同时,也使免疫系统为下次大战做好了物质准备。中医依靠调整免疫力的治疗思路,搞走了“治病治本”的桂冠。

医学界公认,感冒属于自限性疾病,不吃药也可以自愈!感冒药只是缓解感冒症状,比如,有些感冒药的作用是收缩鼻腔血管,减少鼻塞和流涕症状;咳嗽是身体清除外源性物质的一种手段,切记止咳药不能治疗咳嗽;发烧是身体发起全面战争以抑制病毒复制速度、防止病毒扩散,而有些药作用于中枢神经系统,硬生生将体温调回正常范围。

请善待我们的免疫力

读到这里,你一定明白了一个道理——感冒的每一个症状都不是多余的,都是我们与病毒战斗的必然表现。而这些所谓的感冒药,对我们解决战斗毫无益处,甚至是在帮倒忙。



频繁干扰免疫系统,会有什么后果?人体很难在常规时间内结束战斗,免疫系统和感冒病毒的战斗,对人体自身的伤害其实也不小,所以感冒经久不愈,留下大片防御空白,各种微生物趁虚长驱直入,重感、各种严重的呼吸道并发感染相继出现,我们不得不求助外部力量——各种抗生素和抗病毒药物。如果连普通感冒都搞不定,只能说明你的免疫力太差了。

频繁干扰免疫系统,真的是你想要的吗?回头看看我们自己和我们身边的人,是不是很多人的免疫系统毫无应答能力,毫无战斗能力?只要一感冒,还没来得及打喷嚏、流鼻涕,就气管炎、支气管炎、肺炎了,最后都要依靠“外援”来收场,然后你的免疫力在“外援”的帮助下新一轮一轮地堕落。

“对于没有合并其他病症,免疫功能正常的个体,应用抗病毒药物获益很有限。而抗病毒药物不良反应居多,也很难做到精准打击。”(2012普通感冒规范诊治的专家共识)中这样说。因此,面对感冒,我们应该多休息、正常饮食,尽量别干扰免疫系统的工作,留给免疫系统日渐强大起来的机会和时间。美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布的《感冒白皮书》告诉我们:睡觉是最好的感冒药。请善待我们的免疫力。

感冒易合并细菌感染,导致病情加重、迁延并可产生严重的并发症,甚至威胁患者生命。老年人和儿童更容易出现并发症,在感冒多发的冬季,务必谨慎对待有基础疾病的老年人和儿童。至于选择中医、西医何种手段治疗,请各位不要拘泥于某一种治疗手段,应以医生的建议为准。

转自《大众日报》