

倡导全民健康理念 养成健康生活方式 我市开展健康生活方式指导员培训

记者 潘燕佳

本报讯 9月是健康生活方式宣传月。为进一步提高我市全民健康生活方式行动效率,培养健康生活方式指导员(师资)队伍,6日,市疾病预防控制中心组织举办了全民健康生活方式指导员培训班,这也是市民健康学校迁至老年活动中心后首次开展健康生活讲座。

金华市疾病预防控制中心健康教育所所长胡跃强以国民健康面临的三座大山——慢性病、传染病、心理疾病为切入点,通过生动的事例、通俗易懂

的语言表述进行了精彩宣讲。他表示,高血压、糖尿病、恶性肿瘤、骨质疏松等慢性疾病已严重影响国民身体健康,尤其是恶性肿瘤的发病率逐年升高,指出拥有一个健康的体魄要从养成健康的生活方式开始。此前,我市开展以“三减三健”(即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题的宣传活动不仅是健康生活方式的具体内容,也是实现慢性病预防工作关口前移的重要举措。想要推翻三座大山,就要稳固四大基石(合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡),养成健康生活方式。

倡导健康生活方式也是我市健康促进县建设的一个重要内容。市民健康学校成立至今已有十余年之久,为满足市民日益增长的健康需求,不断邀请省市级专家,向市民传播健康知识、倡导健康生活方式,尽量让市民在健身养生、看病就诊过程中少走弯路、少花冤枉钱,做市民身边的健康顾问,为市民健康导航。



疾控视线

2019

市疾控中心 主办
市健康教育所



老中医柳忠

谈食疗

芍药烤乳鸽

主料:芍药10克,乳鸽250克(半斤),料酒5毫升,姜、葱、盐、味精、白糖、酱油各适量。

制法:先将芍药洗净,润透,切片,烘干,研粉备用。然后将鸽子宰杀,去爪及内脏,洗净血水,沥干备用。姜切片、葱切段。再将芍药粉、料酒、盐、味精、酱油、姜、葱、白糖同放盆内拌均匀,拌在乳鸽上,腌渍1小时,捞起,沥干水分,置烤箱烤熟即成。

头晕、头痛、经期腹痛之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

我市开展口腔诊疗用水抽检

通讯员 吴昊

本报讯 近日,市卫生监督所对我市口腔诊疗机构开展了口腔诊疗用水抽检工作。此次共对我市73家正常营业的口腔诊疗机构采集手机喷水、口腔冲洗水样品166份进行菌落总数的检测,其中合格123份,合格率74.1%。

卫生监督员还对口腔诊疗机构污水处理情况进行检查。我市各口腔诊疗机构均已安装并正常使用污水处理器,卫生监督员现场查看了污水检测报告,并督促相关机构及时到住建部门办理污水排入排水管网许可证。

市卫生监督所将对抽检不合格的机构进行立案处理,要求问题单位落实整改措施,切实保障口腔诊疗用水安全。



卫生监督在线

实验幼儿园开展庆教师节活动 我骄傲,我是一名幼师

通讯员 陈晨

本报讯 9日,实验幼儿园开展“我骄傲,因为我是名幼儿园教师”为主题的教师节活动,庆祝第三十五个教师节的到来。

孩子是祖国的花朵,幼儿时期是每个孩子人生的起步阶段,为幼儿们上好“人生第一课”,是每一位幼儿园老师的职责。今年,实验幼儿园新入职了10多位新教师。幼儿园负责人李红巧希望,新老教师们共同传承好实验幼儿园的优良传统,继续做好学前教育工作,尽心尽责培养好每一位幼儿,以优异的教学成果向新中国成立70周年献礼,并向全国辛勤耕耘、默默奉献的教师们致以节日的问候和祝福。



一曲全体教师合唱的《我和我的祖国》将庆祝活动推向了高潮,老师们表示,要与时俱进,用实际行动为实验幼儿园增光添彩。

将消防安全知识融入军训 永康中学 上好新生 开学第一课

通讯员 夏晓君

本报讯 6日下午,永康中学举行2019学年第一学期开学典礼暨新生特训汇报展示。

汇报场上,惊艳的方阵、鲜红的拼字、飘扬的红旗、整齐的步伐、响亮的口号,既展现了永中学子良好的精神风貌,也体现了全体永中人向祖国献礼的美好心愿。

短暂的军训时间,永中学子整装、迎骤雨、立骄阳,逐渐褪去稚嫩的外衣,展现耐力和坚强。在时间紧任务重的情况下,他们用“新生骨、永中魂”的精神,高质量完成了既定的训练任务。

该校以紧贴学生生活实际,将消防安全知识培训融入军训之中,在丰富学生军训生活的同时,拓展了消防安全教育新途径。

消防实战演练 筑牢校园安全 永康卫校开展消防安全演练

通讯员 应烨琳

本报讯 同学们,这是干粉灭火器,灭火的时候,记得一拔,拔出保险销;二对准,对准火部根源;三压,按下压把扫射灭火。7日,永康卫校开展了消防安全教育及逃生演练活动,教

们针对校园火灾的特点,用通俗易懂的语言向学生们讲解了如何预防火灾、如何正确报警、火场逃生自救技能等消防安全知识。

当天晚上10时,警报声响起,各条逃生通道口的消防演习喷雾都相继被拉开,滚滚红烟很快笼罩了寝

室。参与演练的学生们用湿毛巾捂住口鼻,弯腰低头,有序逃生。很快,参与演练的所有学生都从寝室中逃出。

此次演练进一步提高了学生们消防安全意识,让消防安全的种子在学生的心中生根发芽。

公益广告

创建国家森林城市 绿染中国五金之都

眼下正值天气炎热,易发生森林山火,野外游玩、清理杂草
切莫携带火源上山。

永康市自然资源和规划局(林业局) 永康日报社 宣