

我市开展全民营养周暨中国学生营养日宣传活动 合理膳食倡三减 良好习惯促三健

记者 章芳敏 潘燕佳

本报讯 20日,我市2020年全民营养周暨5·20中国学生营养日活动启动仪式在民主小学举行。市疾控中心卫生科科长陈寿江为学生送去了一场深入浅出、妙趣横生的营养知识讲座。

据悉,5月第三周(5月17-23日)是第6届全民营养周,而5月20日正是第31个5·20全国学生营养日。今年的宣传主题是 合理膳食 免疫基石 及 合理膳食倡三减 良好习惯促三健。

今年突如其来的疫情,让我们更加感到合理膳食、养成健康生活方式

的重要性。陈寿江从 三餐合理,规律进餐,培养良好饮食习惯 每天要吃多样化的食物,让营养摄入更加均衡 合理选择零食,多饮水少吃含糖食品 不偏食、多运动,保持适宜体重增长 这四个方面,号召广大学生从现在做起,学会科学营养搭配,养成健康的饮食习惯,努力成长为积极阳光、体魄强健的新时代好少年。

合理膳食和均衡营养是维持机体良好免疫力、保持身体健康的基础。21日,市疾控中心又组织人员前往市社会福利中心(绿康丽州家园)开展全民营养周活动,详细解析《中国居民膳食指南》核心信息及营养相关知识,倡导 三减三健 行动。在现场,工作人

员从医学食疗与健康、优质蛋白十佳食物排行榜、三减三健等方面进行营养膳食指导,建议大家摒弃不文明的饮食习惯,通过分餐制预防交叉感染。

市疾控中心相关负责人表示,希望通过此次宣传活动,提升全民合理膳食意识,共同营造关心儿童青少年营养、守护民族健康未来的氛围,形成全民文明就餐、减少浪费、树立健康饮食的新风尚。

人民小学 开展防溺水 主题安全教育

通讯员 吴越超 记者 潘燕佳

本报讯 夏季是学生发生溺水事故高发期。为避免溺水事件发生,近日,市人民小学 珍爱生命 预防溺水 主题安全教育活动正式启动。

启动仪式上,校长施佩佩作了 珍爱生命,谨防溺水 安全主题教育讲话,强调了开展此次活动的重要性和必要性。大队辅导员徐微向全体师生阐述了面对突发溺水事件应该如何正确、科学地自救,同时对安全方面提出了明确要求。

随后,该校少先队大队长施予诺上台带领全体学生宣誓 六不准,铿锵有力的防溺水宣誓响彻校园,让每位学生都牢牢记住了防溺水的安全要求。各班还派出代表在 珍惜生命,预防溺水 的横幅上郑重签下自己的名字,学生纷纷表示要远离危险地带,做好自我保护。

该校还通过主题班会课、防溺水绘画、手抄报、黑板报齐上阵的方式,加强防溺水安全教育。同时,该校向家长推送了相关资料,通过微信群等每天对学生和家长进行安全温馨提示,提醒学生做好防溺水等各种安全防范,做到警钟长鸣。

本次活动,让教师、学生、家长在实际行动中牢记防溺水知识,时刻保持警惕,为每个孩子远离 黑洞 全程护航。

疾控视线

2020

市疾控中心
市健康教育所 主办

敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号

云山骨伤科门诊部提醒 科学有效预防颈椎反弓

通讯员 童洁梅

近日,针对如何科学有效预防颈椎反弓,云山骨伤科门诊部医生吕锋接受了笔者采访。预防颈椎反弓,与改变人们一些不良习惯密切相关。吕锋医生说,如果颈椎在不正确的状态下工作,可能导致颈椎体磨损等问题,如何预防颈椎反弓的发生,他着重提出六点建议。

1.平时应养成良好的生活、学习习惯,不卧床看书报、看电视,掌握正确的写字姿势等。

2.注意用枕不应过高。有侧卧睡姿者睡前将枕头塑形成中凹状,枕头分成三等分,两边可高出一些,以适应

侧卧时颈椎的正常生理曲线。枕芯材料以芦花或质地稍硬的苇芯、绿豆壳为好,不提倡使用过软的海绵枕或是夏季使用过硬的竹枕等。

3.多活动。尤其是长期伏案工作者每小时应有5分钟 10分钟的休息时间,并做颈椎自我保健操。加强颈肩部肌肉的锻炼,在工间或工余时,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,临床上称之为 米 字操,既可缓解疲劳,又能使肌肉放松、韧度增强,从而有利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。

4.勤锻炼。适当参加力所能及的健康体育运动,如羽毛球、倒退行走等,以改善颈椎供血,防止和延缓颈椎

退行性变的发生年龄。

5.常咨询。如经常出项 落枕 或颈肩臂痛、转头性眩晕等症状时,应及时到骨科医生处就医确诊,切忌盲目推拿而留下后患。

6.做颈椎病康复操。颈椎病康复操可改善患者颈部的血液循环,松解粘连和痉挛的软组织。颈椎病康复操中不少动作对颈椎病有独特疗效,无颈椎病者可起到预防作用。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

老中医柳忠
谈食疗

茯神百合玉米粥

主料:茯神15克,朱砂适量,百合20克,玉米粉60克,老冰糖适量。

制法:先将茯神用朱砂拌匀,百合用水浸泡一夜,玉米粉去杂质,冰糖打碎成屑。再将茯神、百合放入锅内,加水350毫升,置武火上烧沸,文火煮20分钟,再把玉米粉徐徐倒入,边搅边倒,搅匀,煮熟,加入冰糖屑即成。

心神不安及失眠,高血脂,高血压,尿路结石之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

第170期国有资产经营权拍租公告

受委托,定于2020年6月5日(星期五)上午9:30在金华市公共资源交易中心永康市分中心(金城路518号汽车东大楼九楼)召开拍卖会,对以下国有资产经营权以竞拍的形式向社会进行公开招租,具体事项公告如下:

一、竞拍标的起拍价、保证金:

1.古山镇经纬路190号、192号、196号、198号、208号、200号、202号、210号共8间店面一年租赁权,出租面积每间约30㎡,起拍价每间6.8万元/年,保证金每间1万元;

2.四路小学教师宿舍楼8间1-3层二年租赁权,出租面积约1200㎡,起拍价13.5万元/年,保证金1万元;

3.南苑路56号东起1-2间店面二年租赁权,出租面积约55㎡,起拍价9万元/年,保证金1万元;

4.永拖路64号大门南边第1、2、4间店面三年租赁权,出租面积约105㎡,起拍价1.7万元/年,保证金0.3万元;

5.永拖路64号大门南边第5-8间店面三年租赁权,出租面积约140㎡,起拍价2.1万元/年,保证金0.4万元;

6.南苑路68号6间店面三年租赁权,出租面积约221㎡,起拍价24万元/年,保证金2万元;

7.永富南路13幢2号104室三年租赁权,出租面积约16㎡,起拍价0.45万元/年,保证金0.1万元;

8.城南路277号临街金胜路店北面侧4间三年租赁权,出租面积约144㎡,起拍价10.29万元/年,保证金1万元;

9.四路管理处四路口上村中心路2号、6号店面五年租赁权,出租面积约40㎡,起拍价6万元/年,保证金1万元;

10.四路管理处四路口上村中心路8号、10号店面五年租赁权,出租面积约40㎡,起拍价4.75万元/年,保证金1万元;

11.四路管理处四路口上村中心路12号、16号店面五年租赁权,出租面积约40㎡,起拍价5.1万元/年,保证金1万元;

12.解放街12号西北角西边三米宽店面1间三年租赁权,出租面积约4.5㎡,起拍价7万元/年,保证金1万元;

13.南苑路10号东起第六间店面三年租赁权,出租面积约220㎡,起拍价18万元/年,保证金2万元;

14.南苑路33号东起第一间店面三年租赁权,出租面积约112㎡,起拍价14.4万元/年,保证金1万元;

15.南苑路33号东起第二间店面三年租赁权,出租面积约112㎡,起拍价14.4万元/年,保证金1万元;

16.南苑路33号东起第四间店面三年租赁权,出租面积约112㎡,起拍价14.4万元/年,保证金1万元;

17.东库街16-2号店面三年租赁权,出租面积约29㎡,起拍价0.5万元/年,保证金0.1万元;

18.东库街22-4至6号三间店面三年租赁权,出租面积约63㎡,起拍价2万元/年,保证金0.4万元;

19.飞凤山10号房屋五年租赁权,出租面积约360㎡,起拍价1.6万元/年,保证金0.3万元;

20.永拖路72号南起第1-3间店面五年租赁权,出租面积约87㎡,起拍价2.4万元/年,保证金0.5万元;

21.永拖路72号南起第4-5间店面及二楼五年租赁权,出租面积约203㎡,起拍价1.8万元/年,保证金0.4万元;

22.永拖路72号南起第6-7间店面五年租赁权,出租面积约58㎡,起拍价1.6万元/年,保证金0.3万元。

二、招租要求 除餐饮、易燃易爆、危化品及噪音等外,符合卫生、环保、消防安全要求的行业(其中1号标的可经营奶茶店,2号标的办学,经资产单位审核同意的三级及以上资质的幼儿园,4-5号标的不可重型机械类加工,8号、20号标的不可经营娱乐业,12号标的不可烧烤油炸,13号标的要求无污水排放,17-19号标的不可经营钢材、水泥、石灰,22号标的可餐饮)。

三、拍卖方式 增价拍卖。

四、报名及展示时间、地点 2020年6月3日至4日止,欲竞买者个人带身份证、企业带营业执照、法人代表身份证、委托书、代理人身份证原件及复印件各两份,交报名资料费50元并交足保证金(户名:金华华丰拍卖有限公司永康分公司;账号:201000162385472,开户行:永康农商行营业部)到金城路518号汽车东大楼八楼报名。

咨询电话:87187839、745313、18767970296

公司地址:华丰东路69号三楼

金华华丰拍卖有限公司永康分公司
2020年5月29日