

市卫生监督所开展生活饮用水专项监督检查 各水厂出厂水水质皆符合标准

记者 章芳敏 通讯员 徐同

本报讯 4日,受台风 黑格比 影响,我市南部、北部、东部等地区普降大暴雨,局部特大暴雨,多处出现小流域山洪暴发、城镇内涝、村庄进水等险情。为确保我市居民饮用水卫生安全,防止饮用水突发公共卫生事件的发生,市卫生监督所立即组织执法力量对我市城乡集中式供水单位开展了生活饮用水监督检查。

现场,卫生监督员重点检查了各水厂的供水设施卫生防护、生产工艺

流程、设施设备运行、水质消毒、涉水产品、台风后应急措施以及水质检测等情况,并调取了暴雨前后原水和出厂水的检测指标。现场卫生监督员对各集中式供水单位的出厂水水质进行了快速检测,结果显示各水厂出厂水质皆符合生活饮用水标准。

同时,卫生监督员要求各水厂严格按照相关规范要求,每日加大对水厂的自查及自检力度,及时对设施进行维护,确保混凝、沉淀、过滤及消毒环节正常运转,合理调整混凝剂及消毒剂的投放量,确保出厂水水质符合

卫生要求,力求 台风过后无疫情。

下一步,市卫生监督所将根据本次检查结果加强对集中式供水单位的监督检查,结合使用生活饮用水在线监测设备,消除卫生安全隐患,严把出厂水水质关,确保我市人民群众饮水卫生安全。



人民小学 开展传染病 防控学习实践

通讯员 吕鸥

本报讯 日前,人民小学三马校区组织师生来到市一医开展社会实践,学习传染病防控相关知识。

走进 市一医 科普课堂,一张林黛玉的照片引发了学生的好奇心。在《红楼梦》中,林妹妹 态生两靥之愁,娇袭一身之病,最终香消玉殒。她那 一身之病 到底是什么病呢?在王医生讲解下,学生了解到林黛玉得的病是肺结核。那么,什么是肺结核?肺结核是如何产生的?应该怎么预防和治疗?带着学生的种种疑问,王医生用通俗易懂的语言耐心解说。学生边听边点头,收获满满。

勤洗手是预防传染病最基本且行之有效的方法。为了让学生掌握正确的洗手步骤,在活动期间,医生耐心示范了七步洗手法,学生学得不亦乐乎。在现场,一位感染科医生还向学生展示了如何穿脱防护服,并带来一套崭新的防护服让他们体验,过一把 抗疫战士 的瘾。



喜迎医师节

17日晚,市一医举办庆祝第三届中国医师节 暨表彰抗疫先进大会。诗朗诵、情景剧、抗疫短片、歌伴舞一个个精彩节目,将人带回到那段惊心动魄的抗疫岁月。市一医对各级先进集体和先进个人进行表彰,激励广大医务工作者以先进为榜样,为夺取疫情防控和经济社会发展双胜利再立新功。

记者 李梦楚 摄

云山骨伤科门诊部支招 7 个小窍门轻松保护腰椎

通讯员 童洁梅

腰椎是身体的 中流砥柱 ,它承载了上半身所有的重量,久坐、肥胖、缺乏运动等都会给我们的腰椎造成巨大的负担。腰痛年轻化的现象日益严重,护腰重要性可见一斑。

保护及治疗腰椎疾病的首要原则,就是要在日常生活中正确、合理地使用腰部,减少腰部过劳、受伤的机会。云山骨伤科门诊部总结出7个日常保护腰椎的小窍门,希望对腰有问题的人有帮助。

- 1.打喷嚏或者咳嗽时注意护腰 :腰部会突然地收紧,此时特别容易使腰部受伤,所以常常有打个喷嚏闪了腰的情况出现。咳嗽时双手叉腰可稳住腰椎,防止腰椎损伤。
- 2.勿单手提重物 :尽量减轻手袋的重量,过重的手袋会增加腰椎压力,

- 从而增大腰痛的风险。不要单手提重物,双肩背包可以使腰椎均匀受力,比单肩挎包更好。
- 3.久站后蹲下一会 :久站或者长距离行走后,会出现腰部酸胀、发麻等症状,蹲下休息一会儿(约30秒左右),腰痛可缓解。
- 4.避免弯腰搬东西 :搬任何东西,不要弯腰(背和大腿成90度),正确的方法是先活动一下腰部,然后蹲下来,将东西抱在怀里,再慢慢站起身。注意用力不要过猛。搬举物品时,重物不过腰、轻物不过肩。
- 5.小步快走,踮脚走 :走路时尽量小步快走,收腹挺胸。每天快走半小时,男性每分钟要走100米以上,女性80米以上。在快走的基础上增加踮脚走,交替进行,效果更好。轻度腰痛1个月可见效,较严重的坚持半年也能明显改善,切忌时断时续。
- 6.站立时交替弯曲双腿 :平时站立时,双腿尽量分开与肩同宽,膝关节微微弯曲,双腿交替,稍微放松,身体重心下移,可有效保护腰椎。
- 7.巧用枕头 :仰卧时,可在小腿下垫一个枕头(不要太厚),抬高下肢,既有利于血液回流到心脏,也会放松腰部,一举两得。侧卧时,右侧在下,在两腿膝关节中间垫一个薄薄的小枕头,可以使腰椎完全放松。

保护腰椎,坚持运动锻炼也很重要。正确的腰背部锻炼,可增强腰部肌肉、韧带、关节囊等组织的力量和弹性,改善腰椎椎间关节的功能,增强腰椎的稳定性。



老中医柳忠
谈食疗

茯苓豆沙

主料 :茯苓粉 30克 ,豆沙泥 150克 ,鸡蛋 6个 ,面粉 10克 ,淀粉 60克 ,白糖 100克 ,植物油 50毫升。

制法 :先将淀粉与茯苓粉拌匀,把豆沙泥搓成长条,做成12个丸子,粘上一层面粉。鸡蛋清打在汤盘内,用筷子打成泡糊,加茯苓粉、淀粉搅拌均匀。然后在锅内倒入油,烧至三成热时,用筷子夹着豆沙丸子蘸汤蛋泡糊后,放入油内炸成浅黄色捞出,摆在盘内,撒上白糖即成。

小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、呕吐、泄泻、遗精、淋浊、惊悸及健忘之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

店面套房转让

永康市九铃东路大润发对面,二间朝南正店面,建筑面积101.48㎡,转让价3.5万元/㎡。

套房精装修三室二厅二卫,建筑面积125㎡,转让价1.38万元/㎡。

联系电话:19941366699

公 示

经市政府批准,现将永康总部中心商务大楼入驻候选企业进行公示,名单如下:

候选企业名称 (排名不分先后)	法定代表人	候选企业名称 (排名不分先后)	法定代表人
浙江洁莱雅工贸有限公司	应江明	永康市双裕工贸有限公司	王雄敏
永康微笑文化传播有限公司	应建忠	永康市锐燃智能科技有限公司	孙彤枫

公示时间:2020年8月19日至8月21日
公示举报电话:83996888 396510

永康市总部中心办公室
2020年8月19日

信息我们提供
机会请您把握

永康日报广告中心

0579-87138766

地址:望春东路88号
(永康日报大楼一楼)