

资讯

盐湖区医疗集团
开展家庭医生建档
签约服务宣传

本报讯(记者 魏 濂)近日,盐湖区医疗集团开展家庭医生建档签约服务宣传,旨在让签约家庭医生更好地为广大居民提供常见病诊疗等基本医疗服务以及慢病随访、健康教育等基本公共卫生服务。

活动现场,该医疗集团工作人员向过往群众发放了基本公共卫生宣传页和家庭医生签约服务手册,并向现场群众认真讲解了家庭医生签约服务的内容、方式和重要意义,提升群众对国家基本公共卫生服务项目和家庭医生签约相关惠民利民政策的认识 and 了解水平。

据了解,近年来,盐湖区医疗集团多措并举深入推进家庭医生签约服务工作,力争实现“户户拥有自己的家庭医生,人人享有基本医疗卫生服务”的目标,让群众实实在在感受到家庭医生签约服务的便利和实惠。

下一步,该医疗集团家庭医生服务团队将充分发挥“健康守门人”的作用,做实家庭医生签约服务,稳步扩大重点人群签约服务覆盖面,让更多的居民能享受到基本公共卫生服务,使家庭医生签约服务真正深入人心。

万荣县通化镇卫生院
开展健康义诊活动

本报讯 为减少季节性传染病的发病率,增强群众健康预防及防控意识,倡导全民健康生活方式,近日,万荣县通化镇卫生院开展“冬春季呼吸道传染病防控知识进农村”健康义诊活动。

活动中,该卫生院医务人员为群众免费测量血压、听诊,并询问群众的身体状况,做好登记,进行一对一的健康指导,开具相对应的健康处方。

活动通过发放宣传资料,现场演示正确的洗手方法和佩戴口罩的方法,向村民普及呼吸道传染病的传播途径、预防措施等知识,引导村民们养成良好的卫生习惯,帮助村民及时发现和治疗呼吸道传染病。活动中,医务人员发放“传染病防控知识”手册40份,免费测血压18人,接待群众咨询28人。

此次活动有效地提高了村民们对呼吸道疾病的认识和防控意识,为保障群众健康安全起到了积极的作用。

(万 通)

小贴士

睡前总饿科学加餐

尽量让自己能在睡前保持不撑也不饿的状态,但如果实在做不到,可以通过科学“加餐”的方法来降低饥饿感。

如何才能睡前不饿

想在睡前保持不撑也不饿的状态,可以从以下两点入手改善。

提高晚餐质量 晚餐加些粗粮,因其富含膳食纤维,容易让人产生“已经饱了”的感觉,有利于控制主食摄入量,其他饱腹感也较强,能让人长时间不饿。

适量吃肉蛋等高蛋白食物,不仅能让晚餐营养更全面,还有助控血脂,延缓胃的排空速度。烹调方法一定要低脂,可考虑清炖鸡、清蒸鱼、酱牛肉、白灼虾等。多吃蔬菜既能降低热量,又保证了营养,还有助延长饱腹感,但注意不要煎炒烹炸,可以选择凉拌。

调整晚餐时间 不要过早、太晚吃晚餐,晚餐的理想时间是距离睡觉至少3个小时。这时胃里食物已经残留不多,不会影响夜间睡眠质量。如果晚上10点休息,晚餐应定在晚上6点—7点。

晚上“加餐”怎么吃

如果晚上睡得晚,也可能导致饥饿,此时推荐在晚9点—晚10点间吃点宵夜,可选择以下5类食物。

奶制品,比如热牛奶或者暖到室温的酸奶,它们有一定饱腹感,能提供多种营养。

粥类,比如加了小米、燕麦、百合等食材的杂粮粥,既能增加饱腹感,又能增加维生素和矿物质的供应。

热汤面、碎疙瘩汤等,可以少放一点面条和面疙瘩,加上鸡蛋和蔬菜等,容易消化,还能补充多种营养。

热豆浆,在低能量下具有非常好的饱腹感,能及时缓解饥饿,同时又不会造成能量过剩。

水果或水果干,比如香蕉、苹果、红枣、桂圆等,但要适量,不能吃太多。

晚上尽量不要吃高油、高盐、高脂以及刺激性较强、容易产气的食物,火锅、烧烤、麻辣烫这些也不要吃。

王晓晴

本版责编 魏 濂 美编 冯满楠 校对 郝鹏飞

“闲事大妈”孙云的夕阳芳华

本报记者 魏 濂

聚焦

“有困难找孙云!”盐湖区北城街道御沁园社区,邻居闹矛盾、楼道里堆放杂物、住户家有困难……无论是大事小事,孙云都会管一管,小区居民给她送了一个“闲事大妈”的美称。从不把居民的事当小事、居民的事当闲事的孙云,还在2023年度“百名最美运城人”闲事大妈评选中被评为先进典型。

舍俗弄孙、安享晚年是很多退休人员的愿望,而64岁的孙云从社区主任岗位退休后却一天也没闲着,小区居民的大事小情都揣在心里。“我干活惯了,就怕没事干。退休了,给小区居民帮帮忙,解解围,感觉很幸福。”她说,善不在大小,在于心意,只要自己身体条件允许,就会一直为小区广大居民服务下去。

“闲事”管得贴心

2022年1月份孙云退休,本应在家里照顾孙子、尽享天伦之乐的她就是闲不住。

“社区就是一个大家庭,谁有困难都应该互帮互助。”这是孙云时常挂在嘴边的话。2023年7月,孙云所在辖区的一名志愿者需要回老家收桃,正为无人接送孩子去运城中学篮球队训练的事犯愁,孙云知道以后,二话不说就承担起了接送孩子的任务。孙云每天早上6点半赶到岳坛新村佳苑接上孩子送到运城中学,10点再从运城中学接上训练完的孩子送回住处,下午1点半又赶到岳坛新村佳苑接上孩子再送到运城宾馆篮球训练基地,下午4点接上训练完的孩子送回家,把孩子安顿好。就这样在高温酷暑的7月,不会开车的孙云不辞辛劳地接送孩子直到孩子的家人收完桃回到运城。

见事就管,有忙就帮,是孙云的风格。2023年8月5日,家住御沁园小区的居民薛相林岳父腿骨折在医院治疗后出院回家,不巧的是当天他们居住的楼栋电梯故障。正在舜帝陵做志愿服务的孙云,接到居民求助电话后二话不说,立即打车赶回小区,先将老人安顿到社区办公室,又安排老人吃午饭,还帮老人理了发。当天下午5点电梯还未修好,孙云就找来4名热心居民将老人从1楼抬到11楼家中。“多亏了你们,要不我这腿骨折了咋能上来呀!”老人拉着孙云的手,嘴里一个劲地念叨着感谢的话。

“闲事”管得热心

孙云把社区当作自己的家,把居民当作家人一样看待,不仅成了社区的义务宣传员,更把调解邻里之间的矛盾当作自己分内的事。

“她做社区主任时,就是一个爱管闲事的人,退休后还是爱管闲事。”一聊到“管闲事”,社区的工作人员、居民就打开了话匣子:

2023年12月,御沁园小区一栋楼有两户居民因楼道堆放废旧物品发生矛盾,闹得不愉快。孙云知道后就要去做工作,家人劝说她不要多管闲事。可是,孙云哪里听得进

去,她觉得邻里之间门对门住着,闹矛盾太伤感情,以后也不好相处,应该去劝劝。

“邻里之间没有什么大不了的事,双方都要为对方着想,事情就能顺利解决。”于是,她多次登门,到堆放废旧物品的那一家做工作,讲利害。功夫不负有心人,那家人认识到不该在楼道堆放废旧物品。而另一方听了孙云的解释也觉得不应该这么僵持着,以后见面的日子会很多,也同意和解。孙云说:“很多朋友劝我别管闲事了,费力不讨好。不过,我可不这么认为,各人有各人的活法,我觉得人活着能干点事才有意义,心情也愉快。”

孙云经手调解的事,样样有结果,件件有落实,绝不留尾巴。去年9月,小区一居民给停车位安装充电桩需经过相邻的车位,因没有事先沟通,两户居民发生了矛盾,寻求孙云处理。孙云立刻赶到现场查看情况,约上两位争执的居民进行调解。在孙云动之以情、晓之以理的劝说下,双方握手言和,安装方把相邻被弄脏的车子洗干净,还把有损坏的地方一并进行了处理。充电桩也在得到另一方的同意下安装完成。居民都说,孙云是退休不退岗,啥事都还管。孙云笑笑说:“居民有矛盾找到我,在我的劝说下双方和好,是我为小区文明和谐做了一件有意义的事,我觉得很值。”

“邻里之间发生矛盾在所难免,但要直面问题,用最真诚的态度、贴心的劝说来协助他们解决矛盾。”孙云说,一个楼栋就是一个大家庭,关上楼栋门,就是一家人。常言道,家和万事兴,只有邻里之间和谐相处,一家人的日子才能越过越红火。

“闲事”管得暖心

“今天的药喝了没?”“这天气越来越冷了,您要多穿衣服。”1月9日,在御沁园小区遇到一位买菜回来的老人,孙云停下脚步,握着老人的手叮嘱道。

说起孙云的热心肠,社区居民都会竖起大拇指。“爱心发廊”是孙云任社区主任的时候一手操办起来的,7年来,一直给社区内的老年人免费理发。退休了她还坚持周六、周日来发廊给辖区老人理发。“我们年龄大了,到外面街上去理发不方便,而且理一次也得花几十块。其他小区的老年人可羡慕我们有这样的福利。”老人们脸上洋溢着幸福的笑容。



图① 孙云在给社区居民理发。(资料图片)

图② 孙云在为社区居民普及垃圾分类知识。(资料图片)

“没有孙主任这么热心帮忙,我都不知道日子怎么过下去。”御沁园小区的一位老人和女儿、外孙一起生活,家里没有多少收入,仅仅靠女儿在外打工挣钱。不幸的是小外孙从小患血管瘤,一次次地做手术,需要大笔的费用。孙云在社区当主任时入户调查接触到了这家人,了解到了这个情况,便为他们办理了低保,还要给孩子申请大病医疗救助。

对这个家庭的关心和帮助,并没有随着孙云的退休而停止,这几年孙云一直尽心竭力地帮助他们。孙云把自己的电话留给他

们,一再地叮嘱他们,有啥事就说,自己解决不了,咱再找人想办法。每当逢年过节和开学时候,孙云都会买上节日礼品和学习、生活用品,送到他们家里。“不仅是我家,周围邻居只要有人叫她帮忙,她都是有求必应,从无怨言。”老人说,孙云也是60多岁的人了,可每天都是乐呵呵地忙着别人的“大事、小事”。

孙云管的社区居民的“闲事”数不胜数,诸如此类的事例还有很多,在一件件“闲事”中,帮大家解了燃眉之急,化解了矛盾纠纷,为社区幸福大家庭营造了和谐氛围,社区居民纷纷表示社区里可不能少了“爱管闲事”的孙大妈。

脸上五症状暗示肝不好

黄疸 当肝脏受损时,胆红素代谢会出现异常,这就会导致皮肤、眼睛巩膜发黄。生活中如果脸部皮肤出现特别明显黄疸症状,这很可能是肝病的表现。

肝病面容 临床中发现,长期患有肝病的人可能会出现特殊的“肝病面容”,包括面色灰暗、皮肤干燥、毛发稀疏和面部浮肿等。所以,日常没事照照镜子留意下自己的面容变化。

蜘蛛痣 蜘蛛痣是一种细小的血管扩张,看起来像红色或紫色的蜘蛛网状图案,常见于面、颈和上胸部。这可能是

肝脏疾病导致雌激素水平升高的结果。

痤疮 肝不好也会出现痤疮?没错,肝功能下降可能会导致内分泌失调,引发痤疮。这是因为肝脏负责调节体内的荷尔蒙,如果肝脏功能受损,荷尔蒙分泌可能会失衡,导致皮肤出油增多,引发痤疮。

黑眼圈 日常生活中,虽然出现黑眼圈有很多原因,但如果长期持续存在严重黑眼圈,这很有可能与肝脏疾病有关。

李杰华

科学保存剩菜有妙招

如果一次确实吃不完,最好提前盛出来分装几份,及时冷藏,不要用筷子扒拉过很长时间再把剩菜存起来。

如果剩菜数量和种类较多,建议提前准备一些较小的方形、长方形保鲜盒,把剩菜分类装进小保鲜盒,然后整齐地排列在冰箱中,这样可以高效利用冰箱的空间。

装盒时按照一次能吃完的分量分装。每次取一盒剩菜加热,其余仍然放在冰箱深处冷藏,避免反复加热、反复剩菜。

如果剩了米饭,而且下一餐还吃不完,可把它分成两份放入冷藏室保存。第二天取出一份,加入黑芝麻、红枣、燕麦、莲子等配料一起煮成粥;红、黄、绿、白、紫、黑、肉末、鸡蛋等配料一起做成炒饭。这样能充分利用剩饭,还能得到更丰富的营养。

如果剩了饼、馒头、包子、饺子等

容易变干变硬的面食,也要分成一次能够吃完的量,装入保鲜袋或饭盒中。其中一份放在冷藏室中第二天食用,其他则放入冷冻室中冻藏。需要食用时从冷冻室拿出来,直接上蒸笼蒸热,口感新鲜如初。

剩鸡汤、肉汤之类占用空间很大,冰箱里往往放不下。这时最简单的方法是把锅里的汤重新煮沸杀菌,然后盖严盖子小火继续煮几分钟,关掉火。之后绝对不开盖子。这样就可以把汤安全放到第二天早上而不会腐败,节省冰箱的空间。

如果剩汤的量比较小,就在煮沸之后及时装入盒中,松散地盖上市子,待凉到室温时盖严,放冷藏室保存。次日再把汤煮沸一次,就能放心享用了。当然,做饭还是要“量力而行”,少剩为妙。

范志红

五饮品不宜装入保温杯

随身携带保温杯,能让自己随时喝到热水或其他饮品。这种做法很好,但一定要记住,有些饮品不能装进保温杯。

不宜装牛奶、豆浆 牛奶和豆浆都是高蛋白饮品,在长时间保温的情况下容易变质。热牛奶装在保温杯内,会让牛奶中的微生物在适宜温度下迅速繁殖,导致变质,易引起腹泻、腹痛。

另外,牛奶在高温环境下,维生素等营养物质会被破坏,同时牛奶中的酸性物质还会与保温杯内壁发生化学反应,影响人体健康。

不宜泡茶 茶叶中含有大量的单宁酸、茶碱、芳香油和多种维生素,只宜用80℃左右的水冲泡。如果用保温杯泡茶,茶叶在高温和恒温的条件下容易发酵,维生素会被大量破坏,芳香油挥发,单宁酸、茶碱大量浸出,不但会降低茶的营养价值,还会使茶汁无香味,茶味苦涩,从而导致茶水中有毒物质增多。

王卫光

这些冬季物品咋处理

废旧衣物 冬季的羽绒服、棉服、毛衣等占地面积较大,想要添置新衣物却没有空间,可能需要“断舍离”。旧衣服、旧裤子、旧帽子、旧鞋子等都属于可回收物。

暖宝宝贴 很多女孩子冬天手脚冰凉,这时候贴暖宝宝就可以起到很大用处,暖宝宝主要成分为铁粉、活性炭,对人体和环境无害也无特别益处,用完投放到其他垃圾桶。

热水袋 冬天常用的热水袋分为普通热水袋和电热热水袋。电热热水袋为小型电器,属于可回收物;普通热水袋一般以橡胶材质为主,部分材质为植物纤维制成的塑料与橡胶材质相结合,以及一些PVC材料。因此,普通热水袋也属于可回收物。

注意:如果是装了水的热水袋,请将袋中的

水排出后再投放,以免污染到其他可回收物。

取暖器 用坏或者用旧的取暖器内部还有很多可回收的塑料及金属零件,具有回收价值,应该投放到可回收物桶。

电热毯 电热毯是一种接触式电暖器具,它将特制的、绝缘性能达到标准的、柔软式电热元件呈盘蛇状织入或缝入毛毯里,即使废旧也可以回收利用,属于可回收物。

鲍志军

