

我县开展爱国卫生月主题宣传活动

本报讯 4月16日,我县在县电影院广场开展爱国卫生月主题宣传活动。县委副书记丁格、县政府副县长程海龙出席活动。

今年4月是第31个爱卫月,活动开展以来,我县结合爱卫月主题“共推厕所革命,

共促卫生健康”,大力推进城乡环境卫生整治行动,在全县范围积极进行农村户厕改造,共新建改造厕所4000座,为我县创建国家卫生县城奠定了干净整洁的环境卫生基础。

活动现场,通过发放宣传资料、画页、垃圾桶等方式,向广大群众宣传农村卫生厕所建设改造的目的意义、使用管护、文明如厕、卫生防病知识,努力营造了全社会共同关心、大力支持和积极参与“厕所革命”的深厚

氛围,加深了农民朋友对“厕所革命”的认识和理解。

我县召开2019年老年体育工作推进会



本报讯 4月19日,我县召开2019年老年体育工作推进会,政府副县长程海龙、县老体协主席田茂忠、副主席刘永昌等参加会议,县卫生健康和体育局局长荆晨亮主持会议。

会上,刘永昌、田茂忠先后回顾总结2018年的工作,并对2019年的重点工作进行安排部署。程海龙充分肯定过去几年老体协工作取得的优异成绩,他强调,各级各部门要进一步

贯彻中央十二部委文件精神,高度重视,责任到人,每个部门联系一个体育协会,赞助一项老年体育赛事;要集中力量举办好运城市三县老年人体育观摩交流活动,要提前组织,提前训练,统一动作,统一行动,确保成功;要做好八八全民健身日、国庆节、重阳节等群众文化体育展示表演活动、以优异成绩向新中国成立70周年献礼。

换季易感冒,如何提高身体免疫力?

时值4月,天气忽冷忽热,如果不注意添衣保暖,或作息不规律,人体就特别容易患感冒。为什么有的人一年四季很少感冒,而有的人感冒却犹如“家常便饭”一般?其实,这都是免疫力在作怪!

人体免疫力是人体自身的防御机制,有助于为人体抵抗或消灭病毒、细菌等外来异物。免疫力强的人,身体不容易生病,而免疫力薄弱的人,则身体易被外界病毒或细菌侵犯,容易生病。

那么,为了提高抗病能力,人体该如何提高免疫力呢?

1. 从膳食中获取全面营养

缺乏营养是身体免疫力差的原因,那些挑食、素食的人,免疫力通常较低。由于蛋白质、维生素、矿物质、不饱和脂肪酸等营养物质与免疫器官的发育、免疫细胞的形成等密切相关,因此,若想改善机体免疫力,平时应保持饮食上的营养平衡。

2. 养成良好的作息习惯

免疫学家研究证明,睡眠除了可以消除疲劳外,还具有提高人体免疫力的作用。睡眠时,人体细胞会制造出一种“胞壁酸”的化学物质,这种物质能提高人体功能,使免疫系统在睡眠中得以修整和加强,从而增强人体的抗病能力。生活中,人在生病后总是特别嗜睡,就是因为因为机体通过睡眠来抑制其他生理功能,突出免疫功能,帮助人体早日恢复健康。

3. 增强体育锻炼

每天适量地参加体育运动,有助于促进睡眠,改善全身血液循环,不仅能加快机体新陈代谢的进行,而且还有利于提高机体的免疫功能,增强身体的抗病能力。

4. 多交朋友

拥有良好的人际关系,是增强机体免疫力的一道“良药”,有研究显示,一个人结交的朋友越少,身体越容易生病,而朋友数目超过6个人的人,抵抗感冒和病毒的能力可提高4倍。所以,想要少生病,就多出去参加活动,多结交新朋友吧。

雨生百谷夏将至,谷雨养生正当时!



“杨花柳絮随风舞,雨生百谷夏将至。”谷雨是春季的最后一个节气,它的到来意味着寒潮的结束。此时柳絮飞落,杜鹃夜啼,牡丹吐蕊,樱桃红熟,正是万物生长的最佳时节。

谷雨一到,气温回暖,多发的雨水也滋润万物,田野四处都是欣欣向荣的景象,春天已盛。

谷雨三候

- 一候萍始生。浮萍开始生长。
- 二候鸣鸠拂其羽。布谷鸟鸣叫,提醒人们要开始播种。
- 三候戴胜降于桑。桑树上已经可以见到戴胜鸟了。

谷雨习俗

谷雨后,气温回升,速度加快,从这一天起,雨量开始增多。丰沛的雨水也使得五谷能很好地生长。



食香椿

“雨前椿芽嫩无比,雨后椿芽生木体。”自清明到谷雨时节,南北方都有食香椿的习俗。此时恰是香椿上市的时期,营养丰富,也最鲜嫩。这时的香椿醇香爽口,有提高机体免疫力、健胃理气、消炎杀虫等功效。

祭仓颉

相传仓颉造字成功,感动了玉皇大帝,当时人类正遭灾荒,玉皇大帝便命打开天官的粮仓,下了一场谷子雨。

仓颉死后,每年谷雨节,仓颉庙都要举行传统庙会,人们扭秧歌、跑竹马、耍社火,以表达对仓圣的崇敬和怀念。

走谷雨

古时有“走谷雨”的风俗,延续了清明踏青、晒阳赏花,相互串门,增进感情的民风,也让人们更能融入春天的自然。

庄户人家的姑娘、媳妇,无论有事无事,在谷雨这天都要去田间野外散步,或者走村串亲,为的是祈盼五谷丰登、六畜兴旺。

赏牡丹

谷雨前后是牡丹花开的重要时段,



因此,牡丹花也被称为谷雨花、富贵花。“谷雨三朝看牡丹”,凡有花之处,皆有士女游观,也有在夜间垂幕悬灯、宴饮赏花的,号曰“花会”。

至今,山东菏泽、河南洛阳、四川彭州等地,多于谷雨时节举行牡丹花会,供人们游乐聚会。

谷雨养生

谷雨前后是神经痛、花粉过敏、风湿病的高发期,这个时节养生应遵循自然节气的变化,针对其气候特点进行调养。

饮食上仍需注重养脾,宜少食酸味食物,多食清淡甘味食物。归纳起来就是四个字:饮食要“清”,起居宜“闲”,运动适“缓”,心态从“净”。

饮食要“清”

在饮食上要管住嘴,以清淡为主,在食物的烹饪上要突出“三少”,即少油、少

盐、少糖,如果非要加调料,尽量以少为佳。

同时在食量上也要进行控制,以“少”为好,不要吃得太多、太饱,尤其要控制晚饭的量。在饮食的品种上要“素”、“鲜”,以各类时令蔬菜为主。

起居宜“闲”

在生活方式上要讲究“悠闲”。“春眠不觉晓”,谷雨前后,人容易发困,尤其对小孩子来说,早起上学是一件比较痛苦的事。这时,就要学会自我调节,把生活的节奏慢下来。

但“闲”并不是叫人偷懒、坐着不动,而是倡导起居“有节”,要走出去散步、郊游、放风筝,使身心处在平和的状态下,起到养生的效果。

运动适“缓”

《黄帝内经》里就有“广步于庭,被发缓形”的阐述,意思就是让人们在这个季节散开束发,宽松衣带,不让身体受到束缚,到宽广的庭院中散步,不让行动受到束缚。用今天的话说,大概就是“有氧运动”吧。

心态宜“净”



这个“净”既是干净的“净”,更是平静的“静”。谷雨前后万物生发,人的内心也处于勃发时期,若果控制不好,就容易发怒上火。

所以,在这个时节,就要放下“欲望”和“杂念”,对内心进行一次彻底的洗涤,使心态处在“干净平和”的状态之下。

总之,谷雨前后养生,概括起来,就一句话:“衰而不伤,乐而不荒”,保持一种深厚的、有节制的生活态度和生存方式。