

我县召开托幼(园)所儿童体检健康体检工作启动会

本报讯 为认真贯彻落实《中华人民共和国母婴保健法》《山西省托幼园所卫生保健管理实施办法》，进一步深化妇幼卫生相关政策，推动全县妇幼卫生事业发展，加强儿童生长发育监测和疾病防治，结合我县工作实际，6月30日，县卫健局、县教科局在卫健局5楼会议室召开了全县托幼(园)所儿童健康体检工作启动会，参加会议的有：全县各托幼园所分管园长，县教科局、县卫生健康和体育局和县妇幼保健计生服务中心相关人员共100余人。

会议由卫健局妇幼股股长郑艳红主持。县教科局副局长王俊艳、双勤办主任王世勇参加会议并讲话。

妇幼保健计划生育服务中心儿保科科长杨晓燕解读了《绛县幼儿园卫生保健管理工作实施方案》。

县教科局双勤办主任王世勇强调：托幼机构的卫生保健工作是一项关系到儿童身

命安全、民族素质和社会文明进步的大事，是公共卫生服务的重要组成部分。要做到“思想认识到位、落实措施到位、督导检查到位、整改效果到位”，加强工作规范化管理，完善卫生保健制度，落实相关法律法规，做好传染病防控工作，为幼儿的身心健康撑起一片蓝天。

县教科局督学股王俊杰就托幼机构检查情况进行了通报。

县卫健局妇幼股股长郑艳红就如何做好托幼机构工作提出了几点要求，一是认真学习，切实做到学以致用。所有参会人员要对今天的方案内容深刻领会、融会贯通，为全县儿童的身心健康保驾护航；二是寻找差距，提高规范化管理水平。各托幼机构要贯彻落实文件精神，结合我县实际情况，要认真查找问题存在的原因，要举一反三、查漏补缺，认真对待、消除隐患、规范管理，提高广大儿童的身心健康水平。



县疾控中心开展碘缺乏病监测工作



本报讯 为适应新时代地方病防治工作任务要求，强化监测与防治干预措施的有机结合，掌握病情变化趋势，根据《山西省碘缺乏病监测方案》要求，近日，县疾控中心组织中心综合卫生科和检验科工作人员，先后到陈村镇、磨里镇、大交镇、古绛镇、横水镇5个乡镇对100名孕妇进行了盐碘和尿碘采样工作。

活动期间，共发放食用碘盐100余袋，宣传杯100余个，宣传扇子200余个，围裙200余个，菜板200余个，文具盒100余个，宣传袋200余个。

常吃豆腐容易得“肾结石”吗

一般豆制品对女性是非常有益的，比如像预防更年期、增强免疫力、延缓衰老、防止骨质疏松等方面，豆腐都有良好的表现。还有豆腐不如大豆口感那么硬，吃起来软绵绵的，能做很多其他美味的菜肴，所以也颇受人们欢迎。

常吃豆腐真的容易得肾结石吗？

其实，主要是觉得豆腐当中含有草酸，与体内的钙物质结合之后，就会形成草酸钙，慢慢的就会形成一颗颗小石头。可是大家忽略了一个问题，就是豆腐中确实有草酸，但含量并不是很多，不太容易形成草酸钙。只要适量的吃，这种担心就不容易发生，况且豆腐中真正含量多的是钙元素，适当多吃点还能给身体多补充钙物质，对强健骨骼还有好处。

因此，经常食用豆腐是不会患上肾结石的！

如果你身体是健康的状态，对于豆腐中的草酸处理能力是非常强的，根本就不担心，反而会因为豆腐中含有大量的钙成分，而有效的预防肾结石的发生。即使是对于已经患有肾

结石的人群，豆腐也是一种非常健康的食材，平时喝些豆浆，吃些豆腐是完全没有问题。建议大家别误信了谣言，而错失这样好的营养佳品。

肾结石的人群应该怎么吃？

首先，需要做到的就是多喝水，健康成年人每天喝水的标准是1500ml~1700ml。对于有肾结石的人，这个标准就是少的了，每天最好饮用水的标准是在2L左右。这样喝的目的可以帮助尿液稀释矿物质，降低尿液浓度过高，对病情不利的危险。

其次，少吃富含草酸的食物，上面说到豆腐含有的草酸含量较少，而在我们常吃的食物中，菠菜、花生、芦笋里的草酸都是十分丰富的。

吃豆腐时的禁忌食物有哪些？

1、菠菜：豆腐含钙较高，而菠菜中含有大量的草酸，一起进入到人体后，会生成溶性的草酸钙，形成结石，所以豆腐不能和菠菜一起吃。

2、蜂蜜：豆腐中有多种矿物质，植物蛋白及有机酸，蜂蜜含酶较多，二种食物同吃，会产生伤害人体的化学反应，严重可致腹泻甚至耳聋。



3、红糖：豆腐中的蛋白酶，与红糖中的多种有机酸，相遇后会令蛋白质变性沉淀，人体难以吸收，而白糖就不会出现这种情况。

4、茭白：与豆腐一起吃，会形成结石。

5、橘子：二种食物一起吃，会增加甲状腺肿的患病率。

6、竹笋：会生成结石，不利于健康。

7、苦瓜：易形成结石，而且还会对紊乱血压水平。

8、柿子：两种食物相遇后，会形成胃柿石，引起胃胀、胃痛、呕吐等等。

小暑养生

一、注意饮食

天气热吃不下饭的时候，可以适当喝些粥，用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲成的消暑汤或粥，或甜或咸，非常适合此节气食用，多吃水果也有益的防暑，但是不要食用过量，以免增加肠胃负担，严重的会造成腹泻。

二、牢记起床两个半分钟

在小暑，因为天气原因人的血压会增加，起床时血压是较为平均的，但是起床过快，便会导致头部血压锐减从而导致身体受损。

所以在起床时不要着急做起来，最好在醒来后利用半分钟活动一下四肢，然后慢慢起身，在床上坐半分钟，让大脑能够有一个适应血压降低的时间。

三、多喝水

小暑时节要多喝水，因为天气的原因，人体水分大量流失，此时如果没有补水，就会导致身体缺乏水分的滋润，滋生出大量的细菌，甚至有可能导致体内脏器衰竭，因此多喝水是很好的事情。

但是有一点需要注意，那就是在小暑千万不要大量饮用冰水，因为在小暑外界气温较高，如果大量饮用冰水，很容易导致体温过低从而引起疾病，并且，大量饮用冰水还很容易诱发心绞痛、急性心肌梗死这些危险的疾病。

四、适当午睡

因为天气的原因，在小暑很多人的睡眠都存在一些问题，睡眠质量下降，人就会出现精力不足、头晕等情况，而保持适当的午睡能够帮助人们补充精力，减少身体上以及精神上的疲劳感。

并且，适当的午睡还可以帮助人们控制血压，让心率变慢，避免小暑气温过高，因为心率过快而导致的危险。此外，午睡还可以帮助人们有效预防冠心病等心脏疾病，因此在小暑一定要养成午睡的好习惯。

五、舒缓情绪

适当的舒缓情绪也可以帮助人们健康度暑，因为小暑天气的原因，人们往往会变得心烦意乱，脾气暴躁，而在这种情况下，要知道，在这种情况下会加速血液上涌，使得脑部血管难以承受，从而诱发脑血管疾病。

因此，在小暑吃一些可以清心的食物，经常做一做减压运动，这样便可以帮助我们很好舒缓情绪，保护身体的健康，减少脑血管疾病出现的几率。

六、小暑注意魔鬼时间

生活中有很多的魔鬼时间，在这些时间段中，是致命疾病的高发期，如果没有注意，甚至有可能丢了性命。如早晨的6~9点便是其一，在这一阶段中是心脏病、卒中、哮喘等病症的高发的阶段，因为小暑天气的问题，疾病发作的几率会大大增加。