

市人口计生领导小组对绛县人口计生工作进行考评

本报讯 12月1日,市人口计生考评组在市卫健委四级调研员杨鹏带领下,对我县人口计生工作进行年终考评。考评主要依据《责任书》规定的六项指标任务,按照《考核细则》进行评估赋分,突出工作重点,明确工作导向。主要包括:加强对新时期人口计生工作的领导、努力提高全民健康素养水平、完善生育政策配套措施、加强人口监测和形势分析、提升家庭发展能力、深化计生服务管理改革等。

此次考评采取先现场考评、后听取汇报的方式进行。考评组先后对我县陈村镇卫生计生办、陈村镇卫生院、试点托育机构的建设情况、县人民医院计生特殊家庭就医“绿色通道”服务情况等进行了实地察看,随后召开了人口计生组成员

座谈会。

会上,卫生健康和体育局局长陈燕对我县一年来的人口计生工作完成情况进行了汇报,各成员单位结合自身的工作职责进行了发言并提出了改进工作的意见和建议。会后,考评组查看了相关印证资料。考评组对我县人口计生给予了充分的肯定并提出了指导意见,指出人口计生工作仍然按照“三个不动摇”的要求只能加强不能削弱,完善政策措施,加大改革力度,认真落实好养老、托育等服务职能;各成员单位要结合自身实际,改变工作模式,增强服务意识,努力发挥本部门本单位的人口工作职责,为县域人口计生工作凝心聚力,为社会经济发展创造良好的人口环境。县卫生健康和体育局各相关科室负责人参加了座谈会。



县疾控中心开展第33个“世界艾滋病日”系列宣传活动



本报讯 在全球抗击新冠肺炎疫情背景下迎来了第33个“世界艾滋病日”,今年宣传活动的主题是“携手防疫抗艾,共担健康责任”。为进一步深入宣传艾滋病防治知识和政策,营造艾滋病防治工作的良好社会氛围,绛县疾控中心围绕今年宣传主题在12月1日前后开展了艾滋病防治宣传教育系列活动。

一、自制防艾知识小视频

疾控中心自制防艾知识小视频,11月20日开始在微信朋友圈以及公众号连续转发,普及艾滋病防治知识,营造了良好的社会氛围。

二、艾滋病知识进农村

11月24日,绛县疾控中心联合绛县横水镇中心卫生院在横水镇柳堡村开展预防

艾滋病知识专题讲座。活动现场通过知识讲座、问卷测试、发放宣传册等形式,教育群众要从自身做起,养成良好的生活习惯和行为习惯,有效的提高了大众防艾意识。

三、艾滋病知识进机关

11月27日,疾控中心艾防科走进绛县县委党校,就艾滋病的流行趋势和防治知识等做了详细分析和讲解,尤其是针对性传播上升趋势进行了重点讲述,倡导每个人是自己健康第一责任人理念,大家提高自我保护、自我管理的能力。

四、艾滋病知识进监管场所

为有效扩大艾滋病知识宣传活动的覆盖面,11月29日,绛县疾控中心艾防科工作人员到绛县看守所,对羁押人员进行了艾滋病相关知识的宣传教育。本次活动受到了监管场所工作人员及被监管人员的普遍欢迎,并将有效提高该人群艾滋病防控知识及防范意识。

五、艾滋病知识进校园

12月1日,绛县疾控中心艾防科进入绛县县直初中,开展了以“携手防疫抗艾,共担健康责任”为主题的预防艾滋病知识宣传教育活动。通过播放自制小视频、发放宣传手册、互动问答、发放麦香杯等形式,让全体师生了解艾滋病的概念、传播途径以及防护措施等知识,进一步提高学生对艾滋病的认

识,营造健康和和谐的校园环境。

六、开展主题宣传活动

12月1日一大早,绛县卫生健康和体育局、绛县疾病预防控制中心以及绛县社区戒毒社区康复服务中心联合在电影院广场开展主题宣传活动,使更多人了解艾滋病,加强洁身自爱,提高公众自我健康意识。活动现场,疾控中心工作人员耐心细致地向群众宣传国家艾滋病防治策略以及艾滋病防治知识。

七、各乡镇宣传活动

各乡镇结合当地实际情况,围绕本年主题开展了丰富多彩的宣传活动。活动通过设置艾滋病宣传咨询台,摆放宣传版面,发放宣传资料,利用医院LED屏滚动播放艾滋病防治知识。

此次系列活动共展出展板4块,发放各类宣传册7000余本,宣传画1000余张,宣传袋500个,麦香杯200个,围裙200个,控盐盒200个。

通过系列活动的开展,使更多的人对艾滋病有了正确的认识,提高了大众的自我保护意识,减少了他们对艾滋病感染者的歧视,并带动身边人,从自身做起,预防艾滋病。为实现艾滋病防控目标,构建人类卫生健康共同体起到积极的作用。

冬季五种多发病做好预防是关键

感冒

感冒是最常见的疾病,冬天天气冷,人们容易受到寒冷的侵袭,感冒更是多发。感冒病毒多是从上呼吸道黏膜侵入,多数患者有流鼻涕、咳嗽、头痛等症状,如果病情进一步的发展,容易发展成气管炎。

预防方法:及时掌握天气变化,根据天气添衣御寒,防止受凉;合理饮食,冬季宜多吃牛羊肉、豆类、红薯、萝卜等食物,提高机体抵抗力。适量补充水分,防止呼吸道干燥。忌食过分油腻辛辣刺激性食物;室内注意通风换气,减少感染机会。尤其是北方供暖,要定时开窗通风;选择太阳光充足、风较小的时候,外出加强体育锻炼,增强体质。

服用中药也可预防,减少感冒。党参9克,陈皮9克,炙甘草6克,沸水冲泡代茶饮可益气固表,适用于气短、疲乏、不耐寒者;

桔梗9克,陈皮9克,甘草6克,沸水冲泡代茶饮可止咳化痰,适用于平素容易咳嗽、咯痰者;按摩风池穴、大椎穴、足三里可以增加免疫力。

皮肤干燥

冬季天气干燥容易导致皮肤干燥、脱皮甚至瘙痒。

预防方法:首先要注意保湿。洗澡水温勿过高,时间忌过长,洗澡不能太频,尽量不用肥皂。洗完澡后,应及时涂上护肤霜;饮食清淡,勿食辛辣食物,多食用有养血或滋阴的食物,比如大枣、黑芝麻等;炖汤时加上枸杞、当归、麦冬等中药有助于阴液的滋养;冬季属肾,肾主封藏。在养生方面中医提倡秋冬养阴,所以在冬季要少房事,早睡早起,可以起到养肾精的作用;经常按摩曲池穴、太溪穴养阴润燥。

(一)

四季饮茶各不同合理选择保安康

春夏秋冬四季自然界与人体各自的阴阳之气盛衰变化,从因时制宜、天人和谐角度,进行茶叶的合理选择与饮茶,可提高人们的适应能力。

春季阳气生发宜喝茶

春季自然界阳气开始生发,天气由寒转暖,草木发芽,枝叶舒展,天地间焕然一新,万物姿容得以陈现。天人相应,春季亦是人体阳气生发之时,而春季应于肝脏,因此春季也是肝气条畅之季,所以春季养生应注意保养人体的生发之气,确保肝脏功能的疏泄调畅。

花茶一般是用绿茶做茶坯,和有香味的鲜花一起熏制加工而成,如桂花茶、茉莉花茶、玉兰花茶等。其味甘性凉,并有芳香气,既可生津止渴、醒脑提神,亦可促阳生发,疏肝解郁,有助于散发冬季积聚体内的寒气,畅通人体气血,强健肝脏功能,最宜春

季身体困倦、情绪不佳者饮用。

夏季阳气旺盛宜喝绿茶

夏季自然界阳气旺盛,烈日炎炎,气候炎热,降雨较多,天之阳气盛极而下交于地,地之阴气微微萌发上交于天,万物繁荣茂盛。夏季应于心,亦是人体阳气旺盛、心气长旺的季节,所以夏季养生应注意调养人体的长养之气,确保心功能的强而不亢。

绿茶属不经发酵的茶,是通过杀青、揉捻、干燥等工艺以保持其绿色。我国十大名茶中杭州狮峰龙井、苏州洞庭碧螺春、安徽黄山毛峰、安徽六安瓜片、河南信阳毛尖等,均属绿茶。其味略苦微甘、性寒凉,具香高、味醇、形美、耐冲泡等特点,有解热消暑、养阴、清心止泻、消痰、止渴、强心静神,亦能调治暑热、暑湿引起的泄泻、下痢以及夏季疮疡肿毒。

(一)