

阳信县成功创建省级健康促进县

□记者 魏君钰 报道

本报讯 近日,山东省卫生健康委员会公布第五批省级健康促进县(区)名单,阳信县名列其中。

自阳信县被列入山东省第五批创建“省级健康促进县”和全市民生实事项目清单以来,阳信县委、县政府高度重视,将健康促进县创建工作列入政府工作报告和健康阳信建设工作重点,坚持“政府主导、多部门协作、专业机构支撑、全社会参与”的工作机制,大力实施“将健康融入所有政策”策略,扎实开展各项创建活动,全力推进省级健康促进县创建工作。

目前,全县居民素养水平得到全面提升,集中式饮用水源一级保护区水质达标率达到100%,出厂水、管网末水、水质检测指标达到标准要求,三年来重大食品安全事故“零发生”,城乡生活垃圾无害化处理率达到100%,城区生活污水集中处理率达到100%。

强力推进 扎实做好创建工作

阳信县委、县政府高度重视健康促进工作,成立以县长任组长,分管副县长任副组长,各乡镇各部门主要负责同志为成员的创建省级健康促进县工作领导小组,印发实施方案,细化目标任务,落实工作职责,强化推进措施,

建立起县、县直部门、乡镇(街道)、村四级工作网络,形成了全县上下统一协调、各部门齐抓共管、全社会积极参与的工作格局。强化督导考核机制,将省级健康促进县创建纳入目标考核,按照工作进度量化打分,及时通报工作进度,督促各部门落地落实。建立健全常态化培训机制,提升创建队伍专业素质。建立投入保障机制,不断加大资金投入,加强基础设施建设。

统筹兼顾 夯实健促工作基础

我县利用健康促进示范机关、企业、医院、学校和健康社区(村)、健康家庭的创建,发挥“五进”示范带动作用,建设健康促进场所,打造健康环境。结合乡村振兴、美丽乡村建设和农村人居环境综合整治,优化社区和村容村貌,持续开展“美丽庭院”和“健康家庭”评选活动,营造“家家崇尚健康,人人享有健康”的氛围。机关、学校和企业不断加强文化体育健身设施建设,打造健康人文环境。通过不断加大交通主干道、公园绿地等基础设施投入力度,优化健康公共环境,城乡健康环境明显改善。

协作联动 将健康融入所有政策

该县各部门加强协作,跨部门开展健康促进行动,将健康融入所有政策理念真正落实到具体的健康行为中。县直多部门联合,结合“新时代文明实践理论+宣讲”、国家基本公共卫生服务项目、食品放心工程、公共场所“四小行业”专项整治、市容市貌、全民健身国家战略、农村环境综合整治、绿色出行等行动,开展系列活动,将健康理念深入百姓生活。

阳信县还借助公众媒体进行宣传,积极倡导健康文明生活方式,对健康促进县创建工作进行宣传。同时,充分结合结核病防治日、世界卫生日、全国碘缺乏病防治日、世界无烟日等各类宣传日活动,围绕宣传主题,通过广场义诊、健康咨询、知识竞答等形式,向广大群众普及健康知识。充分发挥爱国卫生的促进作用,借助爱国卫生活动月活动,开展卫生大扫除志愿服务活动,创新实施农村人居环境综合整治“街长制”,促进和提高群众的爱国卫生意识。



习近平新时代中国特色社会主义思想指引下
深入学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神

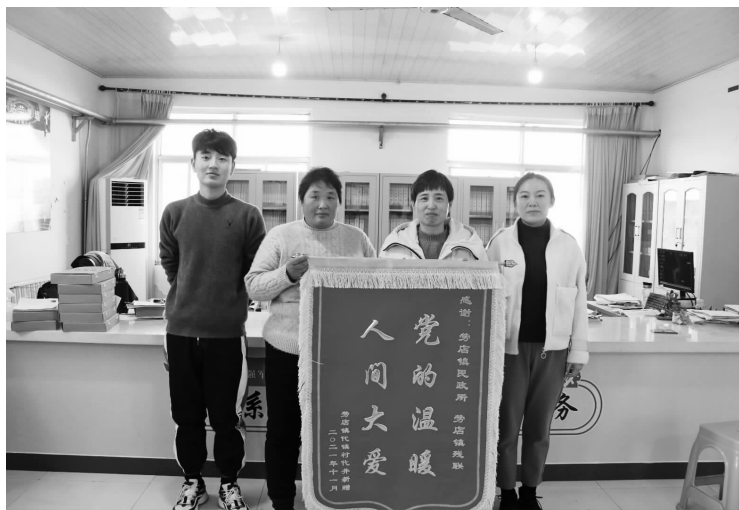
劳店镇:心系群众暖人心 服务高效获锦旗

□通讯员 马建华 刘振靖 报道

本报讯 11月23日下午,劳店镇代镇村代井新家人向劳店镇民政所、镇残联送来一面锦旗——“党的温暖人间大爱”。锦旗上这八个字,既是对劳店镇政府工作的大力肯定,也饱含了对镇民政所、镇残联工作人员急群众之所急的称赞与肯定。

事情要追溯到2018年,代镇村村民代井新在工地干活过程中,高空坠物导致高位截瘫,脖子以下失去知觉,评定为重度残疾,妻子一心忙着照顾他,和他四处求医,几乎花光了家里的积蓄。长时间疏于对孩子的照顾,孩子也因大人无时间照管而患上了风湿病,每个月也需要花费3000多元的医药费。

镇民政所、镇残联得知得知情况后,及时到代井新家中走访慰问,尽最大努力帮助他们申请各方面的救助政策,力所能及的对他们家进行社会救助、无障碍改造、低保等救助措施,为代井新配备了轮椅、专用床、防褥疮床垫、遥控灯、洗澡机等辅具,大大方便了家人对他的照顾。每逢佳节,民政所、残联工作人员也



及时到代井新家中走访慰问,时时关心关注他们的身体状况和生活状况,并为他们带去所需生活用品,保障他们能充实的度过每一个节日。

金奖银奖不如老百姓的夸奖,群众满意是对工作的高度评价。锦旗不仅意味着对劳店镇政府工作的感谢,更意味着一份肯定和一份责任。在今后工作中劳店镇将继续坚持以人民群众满意为出发点和着力

点,不断创新工作方法,提高业务水平,提升服务质量,为群众提供更高效、更贴心的服务。

践行社会主义核心价值观
大力弘扬真善美
传递社会正能量
——身边故事

流坡坞镇:

国防教育进校园 践行初心致敬老兵



□通讯员 王军 报道

本报讯 为弘扬爱国主义精神,推动国防教育普及深入,流坡坞镇武装部联合退役军人服务站开展了“国防教育进校园,践行初心致敬老兵”的活动。通过该活动加强学生的国防意识,传承红色基因、继承革命传统,增强学生热爱军队,长大立志当兵、保家卫国的意识,同时在镇域范围内营造尊崇英雄、爱戴英雄、为退役军人全心服务的浓厚氛围。

11月24日,在各中心学区,邀请退役老兵向学生讲述了军营生活和对敌战斗经历;国防教育授课员以“传承红色基因,同心共筑强大国防”为主题以生动的事例讲述国防知识、中国人民解放军的建军历程、英雄故事,传达了“少年强,则国强”的新时代最强音。活动结束后,学生们纷纷表示以令人爱戴的英雄为楷模,好好学习,天天向上,长大后参军报国,为同心共筑强大国防贡献自己的力量。

据悉,流坡坞镇武装部国防教育从小学生抓起,广泛开展国防教育主题宣传活动,深入辖区内各中小学校开展国防教育授课等活动,普及国防知识,增强全民国防意识,营造崇军拥军浓厚氛围。

六招改善冬天手脚冰凉

很多人体质虚寒,特别怕冷,一到冬天就手脚冰凉。这类人群平时可多注意以下几点,能够明显改善怕冷的体质特点。

一、多穿衣

要注意腰背、小腹和腿脚的保暖。一定要穿比较宽松的衣服,切忌穿紧身衣裤,以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

二、常艾灸

艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1~2个穴位进行艾灸,灸时艾条距离皮肤2~3厘米,围绕穴位旋转施灸,局部有温热感而无灼痛感为宜。一般每灸10~15分钟,至皮肤出现红晕为宜。

三、不节食

很多人出现手脚冰凉常与冬天节食减肥有关。每餐食物摄入不足会导致血虚,易出现疲劳、头晕、眼花、情绪低落、手脚冰凉、月经不调等症状。长期节食,还会使免疫力下降。

四、多按摩

经常搓揉手脚心,按摩以下穴位和部位,能改善末端血管的循环状况。

揉劳宫穴:劳宫穴位于手心。一只手握拳,搓揉另一只手的手心部位,直到感觉手心微微发热,再换另一只手,交替进行。

揉涌泉穴:涌泉穴位于脚心,用手掌快速揉搓,直到出现发热感。

饭后常摩腹:饭后摩腹能促进水谷精微的吸收,调理脾胃。摩腹时可采用坐式或卧式,双手叠掌,置于脐下腹部,以

脐为中心,顺时针方向按摩3~5分钟,结束后再起身散步片刻。按摩腹部时,手法应轻柔,刚吃饱不可重力按摩腹部。

刮手脚:先用刮痧板刮拭手掌,待手掌发热后,用刮痧板上的凹槽刮拭手指,从根部到指尖,每个方向刮5~10次,能行气通络。同理可运用于刮拭双脚。

五、晒太阳

中医认为人体前为阴、后为阳,因此晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里,晒晒后背,还能除去脾胃寒气,有助于改善消化功能。

六、勤泡脚

每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油,可促进血液循环,使身体很快暖和起来。

(来源:中国中医药报)

阳信职业中专开展“世界艾滋病日”宣传教育活动

□通讯员 王小英 王丽丽 报道

本报讯 11月25日,在第34个世界艾滋病日来临之际,县疾病预防控制中心与县教体局联合来阳信职专开展2021年“世界艾滋病日”宣传教育活动。

在讲座中,疾控中心艾滋病、性病防治科科长张书青从认识艾滋病、艾滋病的危害、艾滋病的传播等方面展开预防艾滋病宣传教育活动,教育学生养成良好的习惯,生活中要重视细节,尽一切可能抵制艾滋病的侵袭。同时,用真实案例告诉学生艾滋病离我们很近,让大家意识到预防艾滋病的重要性和紧迫性。本次宣传活动共发放宣传手册300余份,并对多名学生进行了现场指导。

此次教育宣传活动,提升了广大师生艾滋病预防意识,营造了全校关注艾滋病防治的氛围。