

我县召开 2020 年体育工作推进会



本报讯 8月4日,2020年全县体育工作推进会召开。县委常委、政府副县长董

宏运、县老年体育协会主席田茂忠等参加会议。

会上,田茂忠指出,今年,县老年体育协会将按照“老体协班子革命化、城乡联动一体化、健身活动经常化、宣传鼓动多样化、档案管理规范化、”的总要求,以问题为导向,以基层为重点,以宣传为红线,扎实开展老体协工作。今年将重点抓好五项工作:1、编写一本“老年体育活动35年”纪念册;2、拍摄一部《涇县老年人体育活动巡礼》专题片;3、组织一次老年人体育项目展示大观摩活动;4、举办一场文体节目大表演;5、打造一批优秀体育节目。

县卫健局局长陈燕回顾了2019年全县体育工作,安排部署了2020年全县体育工作。今年,全县体育工作要继续坚持以“人民为中心”的宗旨,以“强健体魄·积极生活·共享健康·幸福山西”为主题,以建设“运动之城·健康之城·幸福之城”为目标,在疫情

防控常态化的特殊时期,主动作为、科学施策、统筹推进疫情防控和体育工作,发挥全民健身的独特作用和价值,增强全县人民身体素质,提高全县人民健康水平。

董宏运指出,体育工作是一项综合性工作,需要全社会共同参与,必须从青少年抓起。“少年强,则国强”、要通过不同形式、不同渠道推广居家健身方法,普及科学健身知识,倡导健康生活方式,营造浓厚的全民健身氛围。各级各部门要结合各自职责认真抓好落实,各乡镇、各单位要密切配合,通力合作,切实落实好我县体育建设各项工作。要提高政治站位,深入认识体育工作的重要意义,突出工作重点,统筹推进全县体育事业再上新台阶、强化部门协作,确保各项工作任务取得实效。

县卫健局副局长逯矿旗宣读了《关于开展涇县2020年“全民健身日”活动的通知》。

县疾控中心党支部

开展主题党日活动

本报讯 为深入贯彻落实习近平总书记视察山西重要讲话重要指示和省委十一届十次全会、市委四届八次全会精神,根据县委组织部《关于在全县基层党组织和广大党员中开展“躬身入局促转型,实干担当蹚新路”主题党日活动的通知》要求,8月3日,县疾病预防控制中心党支部扎实开展了“躬身入局促转型,实干担当蹚新路”主题党日活动。

整个活动按照诵读党章、缴纳党费、学习习近平新时代中国特色社会主义思想、开展组织生活、实行民主议事等规定动作,使广大党员思想认识和政治站位得到进一步升华。

活动中,组织委员晁玉叶传达了县委组织部《关于在全县基层党组织和广大党员中开展“躬身入局促转型,实干担当蹚新路”主题党日活动的通知》;中心党支部书记齐医变

带领全体党员干部学习了省委十一届十次全会、市委四届八次全会和县委第137次常委(扩大)会议精神;学习了《关于向援鄂医护人员学习的通知》,党员们表示,要进一步坚定疾控工作的信念、信仰和信心,为涇县疾控工作作出新的更大贡献。

此次主题党日活动还邀请了部分群众代表参加,在组织民主议事和落实公开制度环节,对实验项目的基础建设和进展情况进行了汇报,大家就下一步项目工作的方法和思路发表了各自的想法。

活动的开展,进一步增强了中心党员干部的党性信念和为民情怀,有效的激发了大家想事、谋事、干事的热情,决心以实干担当为基点,奋力蹚出一条新时代涇县疾控工作的崭新大道。

县妇幼保健计划生育服务中心

开展新冠病毒感染预防与控制知识培训

本报讯 为巩固新冠病毒疫情防控成果,继续做好常态化下的疫情防控工作,县妇幼保健计划生育服务中心组织全体医务人员于7月29日和8月4日分批进行了新冠病毒感染预防与控制知识的培训。

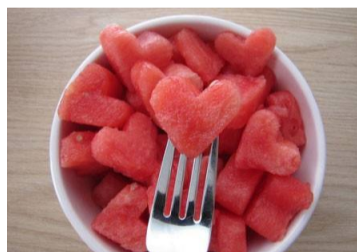
培训会上,中心主任王玮带领大家学习了省卫健委印发的《关于开展山西省新冠病毒感染预防与控制知识培训的通知》,要求参训人员加强理论知识、实操操作等方面的学习。

培训会会对《新冠肺炎知识的培训》进

行了详细的解读和培训。

培训主要涉及院内感染预防与控制技术、防护用品穿脱要点及常见误区等内容,旨在让医务人员做到规范、科学处置每一个流程、每一个环节,储备应有的防护知识。通过开展新冠肺炎知识培训,使中心医务人员掌握了基本的感染防控知识,我中心将进一步探索创新、总结经验、全力以赴、科学有序的做好疫情防控工作,保障广大人民群众和医务人员的健康和生命安全。

吃隔夜西瓜会要命? 看看吃西瓜的正确姿势!



炎炎夏日,家家户户消暑解渴的必备水果之一——西瓜上桌了。与此同时,“一块西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜险些丧命”等这样的骇人新闻也屡屡被报道。那么,西瓜应该怎么吃呢?今天,我们就为大家科普夏天如何健康吃西瓜。

西瓜冰一下,为啥更甜了

夏天,人们为什么总喜欢把西瓜冰一下再吃呢?除了保存的需要,主要和“甜蜜定律”有关。

因为西瓜中的糖分主要是果糖,果糖的甜度会随着温度的变化改变。40℃以下时,温度越低,果糖的甜度越高,最高能达到蔗糖的1.7倍多,而当温度在40℃以上时,果糖的甜度就会下降,低于蔗糖。

其实不仅是西瓜,只要是富含果糖的水果如苹果、梨、葡萄、荔枝等都受这个“甜蜜定律”的影响。

如何正确保存西瓜

西瓜放冰箱保存也有讲究。

首先我们需要了解,虽然冰箱的低温可以让食物中的部分细菌处于休眠状态,但有一些细菌喜欢在这种低温环境下生存。

冰箱中最常见的细菌有沙门氏菌、耶尔森菌、志贺菌以及李斯特菌。比如感染了李斯特菌,免疫力正常的人会出现腹泻的症状。

冰箱里放的西瓜能不能隔夜吃

一般来说,一个健康完整的西瓜,内部是基本上无菌的。但是,一旦切开,它就会接触外界的细菌,从而随着时间延长,开始腐败变质的进程。西瓜内部只要进了细菌,室温下放着,一两天就腐败了。

关键在于,要知道是什么时候切开的。如果切开之后在夏季的高温下放了两个小时甚至更久,细菌已经大量增殖了,即便拿回家之后再放入冰箱冷藏,因为细菌“基数”太大,一夜之后很可能已经细菌严重超标了。所以我有几个提示给大家。

第一个提示:对于不知道什么时候切开的瓜,就不要存到第二天再吃了。买回去之后,削掉切口处的一层,然后及时吃掉为好。

相比而言,学校食堂里的瓜还差点。食堂师傅都是在开餐之前切的,当餐就卖完,在室温下存放的时间也就不超过一个小时,细菌来不及繁殖太多,还在安全范围内。

当然,切得越小,和细菌接触面就越大,被刀和案板污染的机会就越多。超市里那些

切成丁、切成块的水果,就更加令人担心。

第二个提示:一般来说,切小块的水果如果不放在冷柜里,最好不要买。即便放进冷柜,胃肠功能较弱的人也最好不要冒险。

如果亲眼看到超市或水果店的工作人员切了半个瓜,可以趁着新鲜买走,或要求切四分之一瓜,自己买回去。然后——赶紧和家人一起把它吃掉。

如果没有刚切的瓜,又很想买半个瓜,最好找个其他顾客,两人说好分一个瓜。当时切开,当时各自拿走,回家后,立刻切开,立刻把其中一半放冰箱。一半当时吃掉。这样第二天还可以吃冷藏的另一半。

第三个提示:切开一个西瓜之后,先要把要马上吃的部分留出来,其余不吃的部分不要切小块,而要立刻盖上保鲜膜,放在冰箱里。

放在冰箱里的意义,是用低温延缓微生物的繁殖速度,尽量缩短在室温下细菌快速增殖的时间。如果切开的西瓜在家里室温下放了很久,细菌已经增殖严重,再放到冰箱里过夜,就很不安全了。

至于大家都怀念的家里切的大蒜味、葱味、姜味的西瓜,则是因为父母、爷爷奶奶切了其他食物,没有把刀和菜板清洗干净,就用来切西瓜了,甚至切肉的菜板也用来切西瓜——这都是极度不安全的操作。

第四个提示:切西瓜的刀和板必须尽量

保持干净,绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用!

切生蔬菜之后,也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

鉴于西瓜外皮也是被污染的,所以要先把西瓜整体洗干净,包括皮的部分,再用干净的刀和菜板切开吃。

总之,西瓜本身是无罪的!吃剩西瓜之所以会让人生病,完全是因为切开之后污染了微生物。所以,要尽量减少污染的可能性。如何避免西瓜被污染呢?我们建议:

1.西瓜切开后,要包上保鲜膜(建议使用正规保鲜膜),及时放进冰箱。

2.将冷藏室进行分区,生熟食物分开存放,最好1个月清洗1次冰箱。

3.西瓜在冰箱里的冷藏时间,最好别超过12小时,最长不超过24小时。

