

我县召开秋冬季疫情防控工作会议

本报讯 11月19日,我县召开秋冬季疫情防控工作会议,县委常委、政府副县长董宏运参加会议并讲话。

县疫情防控指挥部办公室李明通报了当前我县常态化疫情防控、严防聚集性疫情及做好秋冬季防控工作情况。县卫健局局长

陈燕对当前疫情防控重点工作进行了安排部署。

董宏运强调,各级各部门要慎终如始抓好疫情防控工作,坚决贯彻党中央、国务院、省委省政府、市委市政府和县县委政府的决策部署,扎实细致地做好秋冬季疫情防控工作

要迅速全面提升核酸检测能力,各有关部门要按照“平战结合”的思路,做好做足“防大疫、打大仗”的准备,完善检测方案,优化检测流程和操作规范,严格质量管理,提高检测质量;要高效灵敏运行预警监测体系;周密严谨抓好人物同防;有备无患储备

防疫物资;多措并举强化宣传引导。要树立底线思维和风险防范意识,迎难而上,驰而不息,毫不松懈地做好常态化疫情防控工作,以实际行动向县委、县政府交上一份决战全胜的满意答卷!

县卫健局召开人口计生工作推进会

本报讯 11月19日,县卫健局召开人口计生工作推进会,会议首先由统计信息和考核评价股副股长梁瑞同志通报了《绛县人口信息化建设推进情况动态通报》,对数据达标率较低的乡镇进行了点名通报,提出了

整改措施和查缺补漏的方式方法。公卫主管李永华同志就加强卫、计融合,对村级计生专干深度融合到基本医疗和基本公共卫生工作中提出了主动参与、积极行动的要求。

副局长李忠家对当前人口计生工作提

出了新的要求,一是巩固“国优”成果,充分调动村级计生专干的积极性,查漏补缺,年底前扭转数据达标率低的问题;二是强化思想认识,努力做好全年的人口计生工作,对全年工作进行认真梳理,对存在的问题进行

认真整改,做好表、薄、卡、册的填报归档工作,确保全年任务全部落实到位。各乡镇、城区计生办主任和计生统计参加了会议。



传统医学很早就对视疲劳有所认识。视疲劳(视物不能持久,久视者视物昏花,眼球或眶周有酸胀感等),中医称为肝劳,其发病与用眼过度、屈光不正、体质虚弱等因素有关,属久视劳心伤神,耗气损血,目中经络涩滞和肝肾精血亏损不足,筋失所养,调节失司所致,其病机主要责之于肝、心、肾。

中医临床将视疲劳辨证分为四型:一是肝肾不足,久视后目干涩酸痛,伴见头晕耳鸣、腰膝酸软、失眠多梦。二是脾气虚弱,视久昏花、困乏、眼目干涩、睑重

中医四法缓解眼疲劳

欲闭、头晕、面白神疲、倦怠乏力。三是心血亏虚,劳目久视则视昏眼痛、不欲睁目,可伴见面白无华、健忘、心悸。四是肝郁气滞,平素不耐久视,视久则眼胀、怕光、流泪、眼眶眉棱骨痛,伴见精神抑郁、头晕头痛、心烦欲吐、口苦、肋胀痛。以上不适,治疗上可选择按摩、食疗、蒸汽熏眼、药液敷眼等。

按摩 取眼部周围的攒竹(面部,眉毛内侧眉头凹陷处)、睛明(位于鼻根目内眦交界处)、承泣(瞳孔的直下方,眼球与眶下缘之间)、瞳子髎(眼睛外侧1厘米处,眶骨外的凹陷中)、丝竹空(眉梢凹陷处)等穴,用手指轻揉并按压,以局部有酸胀感为度,每日1~2次,每次15~30分钟。

食疗 推荐两个茶饮。一是枸杞红枣茶:枸杞、桑葚、山药各10克,红枣10个,水煎,分2次服。二是桑菊薄荷茶:桑叶9克、菊花6克、薄荷9克、金银花9克,沸水冲泡代茶饮。

蒸汽熏眼 沏一杯热气腾腾的菊花枸杞茶,伏在杯口上用菊花茶的热气熏眼两三分种。

药液敷眼 取菊花、枸杞、桑葚、当归、丹参、熟地、党参、珍珠粉、薄荷、杏仁、芦荟、冰片等,水煎浓缩,以纱布浸其中,用时以纱布置于眼上(闭眼),纱布上放置少量冰片,熏蒸25分钟,取下纱布并擦拭干净眼睑。



柚子入药可祛疾

可利水渗湿、健脾、宁心安神,为利水消肿之要药。白术味甘苦、性温,归脾、胃经,有补气健脾、燥湿利水、止汗等功效,临床常用于脾气虚弱、运化失职、水湿内生导致的食少、便溏、水肿、痰饮等症。甘草有补脾益气等功效。几味合用,有健脾利湿、润肤美白、去水肿减肥的作用。

柚子陈皮茶止呕吐

取柚子1个(绞汁)、陈皮9克、生姜6克,加入适量红糖同煎饮服,每日1剂,连饮数日。

柚子对饮食积滞有较好的效果。陈皮味苦辛、性温,归脾、肺经,可理气健脾、燥湿化痰、行气除胀,为治疗脾胃气滞、脘腹胀满、食少吐泻症状的佳品。生姜味辛、性微温,归脾、胃、肺经,可解表散寒、温中止呕、化痰止咳,对脾胃虚寒导致的胃脘冷痛、食少、呕吐者有较好的疗效,素有“呕家圣药”之称。几味合用,适合治疗口臭、恶心呕吐、产后恶露不尽

及胃部胀满不适等病症。

柚子菜干猪肉汤可润肺

取柚子肉100克、白菜干40克、芦根20克、猪瘦肉50克,同煮汤服食,每日1~2次。

柚子对咳嗽有较好的效果。《本草纲目》有记载,把柚子去核切开,浸泡在酒中密封一夜,煮烂后用蜜拌匀,时时含咽,是缓解感冒后咳嗽的佳品。白菜干在药膳中使用,能清热除烦、解渴利尿、通利肠胃、清肺热,可用于感冒、百日咳、消化性溃疡出血、燥热咳嗽、咽炎声嘶等病症。芦根味甘寒,归肺、胃经,可清热泻火、生津止渴、除烦利尿。几味合用,可治肺燥干咳、口渴的症状。

柚子皮外用治冻疮

用晒干的柚子皮煮水,汤汁熬到很浓时取其热敷冻伤处,注意温度不可太烫,待冻伤处适应后逐渐增加温度,但破损处忌敷。热敷需要长期坚持,可以促进冻伤恢复,且有效杜绝来年的复发。

冬初防寒邪,牢记『三字经』

冬初天气渐寒,寒邪由外而入,主要侵袭人的头部、肩颈、背部、口鼻等处。为此,我们在日常生活中应采取一些措施,防止寒邪侵犯身体。

头和脚最易受寒

寒邪容易侵袭人体的头部、肩颈和背部、口鼻、前胸和腰腹、腿脚,其中头和脚最易受寒。

头为“诸阳之会”,突遭雨淋或不戴帽子,寒湿会侵袭头部,出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿头发睡觉,也容易遭受寒邪侵入,所以,一定要擦干、晾干或用吹风机吹干头发后再入睡。肩颈和背部受寒日久,可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症,最简便的缓解方法是在洗澡时调高水温,用热水冲大椎穴五六分钟。

中医总说“寒从足下生,病从寒中来”,有些人秋冬不穿袜子,其实很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。每晚多用热水泡脚,可以促进腿脚血液循环。

驱寒牢记“三字经”

入冬后需要在日常生活中采取一些措施,牢记“三字经”,防止寒邪侵犯身体。

顺时令 多吃水果蔬菜,如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐有规律,晚餐宜清淡、易于消化。

晒太阳 午后太阳当头之时,晒20分钟左右,可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。

迈开腿 “动则生阳”,阳气足,寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等。

少熬夜 一到凌晨三四点钟,熬夜内耗气血,寒邪趁虚入侵人体,导致经络阻塞,要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身。

不发怒 越是冬季,越要把控好情绪,用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人,要高兴待人待事。

绛县新冠肺炎疫情防控指挥部通告

截止2020年11月20日,全国有高风险地区1个,为天津东疆港区瞰海轩小区;中风险区4个,分别为:天津市滨海新区汉沽街、天津市滨海新区中心渔港冷链物流区A区和B区、上海市浦东新区祝桥镇营前村、安徽省阜阳市颍上县慎城镇张洋小区。

一、上述中高风险地区人员(返)绛须持7日内核酸检测阴性证明,并第一时间主动向所在乡(镇、社区)报备,并做好7天自我健康监测,纳入乡(镇、社区)健

康管理。对不能提供7日内核酸检测阴性证明的,采取临时集中隔离进行核酸检测,结果为阴性的做好7天自我健康监测,纳入乡(镇、社区)健康管理。

二、11月7日以来,到过天津东疆港区瞰海轩小区及天津泰达医院的人员,请主动向所在乡(镇、社区)报备,由所在地安排进行核酸检测。

三、请密切关注,及时掌握国内高、中风险地区疫情的动态变化和病例的行动轨

迹,如非必要,不要前往中、高风险地区。

四、请广大群众务必提高警惕,发现来自于中、高风险地区人员(返)绛人员没有落实健康管理措施,请主动向乡(镇、社区)报告。

五、广大居民采购、加工进口冷冻冷藏生鲜产品时,尽量避免用手直接接触,清洗加工时,做到生熟分开,处理冷冻冰鲜食品所用的容器、刀具和砧板等器具应单独放置,要及时清洗消毒,避免用不清洁的手触

碰口、眼和鼻。烹调食用时做到烧熟煮透。

六、请广大居民做好自我健康监测,如出现发热、咳嗽等症状,第一时间到发热门诊进行诊治,并如实告知个人旅居史、活动史和接触史,就医途中要做好防护,尽量避免乘坐公共交通工具。要养成科学佩戴口罩、勤洗手、多通风、用公筷、一米线等良好习惯。

绛县新冠肺炎疫情防控指挥部(代章)
2020年11月20日