

给不愿打新冠疫苗朋友的一封信

同志,你打疫苗了吗?

不是疫苗不值钱,也不是医务人员、乡镇干部、村组(社区)工作人员没事干,因为你是中国人,因为我们有一个强大的祖国,才能享受免费打新冠疫苗的待遇!

医护人员、乡镇干部、社区工作人员,每天从早到晚不分白天黑夜,没有节假日,就是为了服务群众,让大家随到随接种。请大家放下手头工作,尽快前去完成接种任务,达到构建全民免疫屏障的目的。

请大家善待医务接种人员、乡镇干部、社区工作者,他们也是普通群众,别对他们恶语攻击,他们忠诚履责、无私奉献,是大家的健康卫士!

这几天,朋友圈的半壁江山是打疫苗,我们只是想通过更多的渠道告知您接种信息。待秋冬来临,病毒高发之时,我们不再因为惧怕感染而不敢出门,不再因为疫情而停工失业。

医护人员回不了家,镇村社区干部吃不上饭,巨大的牺牲背后为的就是能够一人不落,接种疫苗,大到为国、小到为家不添麻烦,全民免疫屏障的建立,使得我们的生活无碍,经济社会运转良好。

接种疫苗,是民族责任,也是社会义务!

我只想说让我们镇村干部、医护人员早点回家。您在享受国家的免费政策,而镇村干部苦口婆心、挖空心思让您去打疫苗,他们图的是什么?

当您打了第一针后,镇村干部等一大批人还在为您的第二针操心。他们为了什么?

我们应该心存感激,感激生长在这个伟大的国家,感激有一个全心全意为人民服务的百年大党,感激有一个无比优越的社会主义制度,感激那些为您接种疫苗而默默操心的工作人员和背后付出个人牺牲的人们。

请珍惜我们疫苗充足接种方便的大好机会,不要待到政策有变而捶胸顿足。如果您还没有接种而且不是疫苗禁忌症者,请配合医护人员的工作,为了自己,也为了家人的安全,尽快去接种疫苗!

来源:全科前沿 网络综合

用中医方法缓解眼疲劳

长时间看电子产品后,眼睛会出现干涩、流泪、胀痛、视物模糊等症状。同时,电子屏产生的光线也会损伤眼睛,尤其是波长为400纳米~450纳米的蓝光对眼睛伤害尤其大。一方面,它会造成眼底视网膜功能下降;另一方面,由于它的波长相对较短,会聚焦在眼睛黄斑部稍微靠前的地方,久而久之就会加重眼部疲劳症状。那么,如何缓解眼疲劳呢?河南省漯河市中医医院眼科主任吴睿给出了以下建议:

1、**按压照海穴和申脉穴** 照海穴在足内侧面踝尖下方的凹陷处。申脉穴位于外踝直下方凹陷处。

每晚洗脚后和早晨起床前,用拇指和中指(或食指)分别按压照海穴和申脉穴3分钟~5分钟,以感觉酸胀为宜,有助于疏通经络、调和气血,使精血上输于目。

2、**按压后溪穴** 微微握拳,第五指掌关节后外

侧,掌横纹头赤白肉际处就是后溪穴。把双手后溪穴的部位放在桌沿上来回移动3分钟~5分钟。后溪穴通于督脉,能壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱。

3、**局部热敷** 用热毛巾敷眼,或双手相对,搓热掌心后捂住整个眼眶,每日3次,每次3分钟~5分钟,可通畅局部经络、促进气血循环,从而减轻眼部干涩、不耐久视、迎风流泪、视物模糊等症状。

4、**中药足浴和中药熏眼** 取菟丝子、枸杞子、当归、鸡血藤各30克,肉桂、桔梗各3克放入水中煎煮。每晚趁热泡脚,每次泡5分钟~10分钟,以微微出汗为宜。

将枸杞子、菊花、石斛、麦冬、桑叶、荆芥穗、木贼草、金银花、薄荷各6克放入水中煎煮,待水温适宜后闭目熏眼,对津液不润或阴血亏虚导致的眼疲劳有一定疗效。

来源:学习强国



疫情防控 让你秒懂

- 1、**佩戴口罩** 正确佩戴口罩,出行务必佩戴口罩。
- 2、**勤洗手** 牢记勤洗手,使用洗手七步法。
- 3、**不扎堆** 不往密集人堆靠,少聚集、少聚餐。
- 4、**测体温** 每日测体温,身体不适自觉上报。
- 5、**勤通风** 室内保持通风,每天至少三次/半小时。
- 6、**多锻炼** 锻炼身体,增强自身抵抗力。
- 7、**拒野味** 肉类蛋类煮熟吃,拒绝食用野生动物。
- 8、**不传谣** 不转发不实信息,不乱发布不实谣言。
- 9、**讲卫生** 勿随地吐痰,保护自己,对他人负责。
- 10、**常消毒** 教玩具常消毒,使用75%酒精消毒。
- 11、**早就医** 体温异常需警惕,就近医院就医。
- 12、**作息好** 不熬夜,早休息,早睡早起身体棒。

常腹泻的人 蔬菜剁碎了再吃

常腹泻的人需要格外注意饮食,否则一不小心,胃肠就会“翻江倒海”。而蔬菜的粗纤维较高,选择和烹饪也要讲究一些。

选择。一选少纤维的。蔬菜中含有的膳食纤维会刺激胃肠蠕动,富含膳食纤维的蔬菜有韭菜、芹菜、笋、绿叶菜、菌菇等。常腹泻的人应选择纤维较少的蔬菜,如冬瓜、茄子、西红柿、胡萝卜等。二选少产气的。常见容易产气的蔬菜有土豆、南瓜、卷心菜、西兰花、花菜、芹菜等。三选少辛辣的。大蒜、辣椒、洋葱、姜、韭菜等蔬菜含有较多硫化物易产生刺激性的气味,常腹泻的人应该少吃。

烹调。一是将蔬菜剁碎,可减少胃肠刺激,促进消化吸收。二是少油少盐。应采用少油的烹调方式,比如蒸、煮、炖、烩等方法,如把蔬菜做成羹汤、炖菜、饺子等,同时少盐,控制辣椒、胡椒粉、孜然等香料的使用,以免刺激肠胃。三是少凉拌。凉拌菜对于常腹泻的人并不友好,很容易引起胃肠刺激;凉拌菜如果制作和存放不当,易滋生细菌和微生物感染,从而加重腹泻。

来源:《生命时报》

健康教育宣传专栏

老年人保健健康知识

9、关注脑卒中早期症状,及早送医。

一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木、偏盲、语言不利、眩晕伴恶心、呕吐、复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

10、**重视视听功能下降。**避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应症;力求相对安静的生活环境。听力下降严重时,老年人要及时到医疗机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。

11、**重视口腔保健。**坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿孔洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

12、**预防跌倒。**老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。

13、**预防关节疾病和预防骨质疏松症。**注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

14、**预防压力性尿失禁。**注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯,如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

15、**保持良好心态,学会自我疏导。**一旦发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状,并且心情压抑、郁闷、坐卧不安、提不起精神,为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧,对日常活动缺乏兴趣,常常自卑、自责、内疚,处处表现被动和过分依赖,感到生活没有意义等或心情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状,要及时就诊,请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。

16、**预防阿尔茨海默病的发生发展。**阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状,要及早就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

17、**合理用药。**用药需严格遵守医嘱,掌握适应症、禁忌症,避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心

药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药,及时就诊。

18、定期体检。

老年人每年至少做1次体检,积极参与由政府和大医院等组织的普查,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病,采取有效干预措施,降低疾病风险。保存完整病历资料。

19、**外出随身携带健康应急卡。**卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息,患有哪些疾病,可能会发生何种情况及就地简单急救要点,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

20、**促进老年人积极进行社会参与。**结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动,提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康,避免不安全性行为。倡导全社会关爱老年人,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。



宝丰县疾病预防控制中心主办