

病媒生物科学防控

由由四居委举办卫生宣传讲座

为了让辖区里的老年朋友们了解病媒生物防治的知识,近日,由由四居委举办病媒生物防治宣传讲座。讲座由卫生干事曹蕾、辖区退休志愿者医生为大家共同讲解相关知识。

病媒生物只能直接或间接传播疾病(一般指人类疾病),危害、威胁人类健康的生物。病媒生物不仅可以直接通过叮咬和污染食物等,影响或危害人类的正常生活,更可以通过多种途径传播一系列的重要传染病。在我国法定报告的传染病中有许多属于病媒生物性传染病,如鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病、疟疾、登革热、地方性斑疹伤寒、丝虫病等;而一些消化道传染病则通过病媒生物的机械性传播在



人群中扩散,如痢疾、伤寒等。

此次讲座,有利于有效地控制病媒生物,减少病媒生物对人群的骚扰,还有利于预防和控制病媒生物性传染病的发生和传播。

(由由四居委)

传承红色基因 守卫祖国蓝天

花木社区卫生服务中心开展双拥党建联建活动

在中国人民解放军成立69周年之际,花木社区卫生服务中心在陆家嘴社区卫生服务中心的支持下,联合凌桥、高桥、高东、浦兴、金杨社区卫生服务中心,到陆家嘴长城家园国防教育基地开展双拥党建联建。

首先,大家在展厅观看国防教育纪录片,感受到国防的重要。国防,就是指国家为防备和抵抗侵略,制止武装颠覆,恐怖分子等,保卫国家的主权、统一,领土完整和安全所进行的军事活动,以及与军事有关的政治、经济、科技、外交、教育等方面的活动。展厅中还展示着各类国防用品,还有老兵捐赠的战争物品,也有学生制作的各类航模作品。

此次活动,有利于深入贯彻落实习近平总书记关于传承红色基因重要指示精神,引导大家继承、弘扬革命精神,有利于增强国防观念,提升



防空意识。

(花木社区卫生服务中心)



疯传多年的“人体排毒时刻表” 别再信了

随着物质生活水平的提高,养生受到了人们越来越多的关注。在这样的背景下,各类“养生秘籍”和一条条看似贴心的网络提醒层出不穷,但质量却良莠不齐。近些年,网上流传着这样一张“人体排毒时刻表”,想必很多人都有关注过。那么,事实的真相是这样吗?

其实,这些编撰得头头是道的“生活常识”,很多都是毫无根据的危言耸听。本期社区报为大家逐个击破所谓的“人体排毒时刻表”7大传言!

1. 晚上 9:00-11:00 是淋巴的排毒时间?

常见指数:★★★★☆

离谱指数:★★★★☆

【真相】:淋巴24小时都在工作!

作为人体内的“劳模”,淋巴分泌的淋巴液时刻保护身体,对抗病菌。淋巴回流的目的在于回收蛋白质,运输脂肪及其他营养物质,调节体液平衡,防御和免疫功能。晚上9点到11点这个时段一点都不特殊。

小贴士:

当有病菌入侵,身体面临感染时,淋巴结会出现良性肿大甚至疼痛,随着感染的消退,淋巴结也会恢复正常。如果淋巴结肿大且持久不消,就需要进一步排查原因。

2. 晚上 11:00,肝脏开始排毒?

常见指数:★★★★☆

离谱指数:★★★★☆

【真相】:肝脏一直在守护你的健康,它不是你随传随到的小心肝。

肝脏是人体最大的排毒器官,能把药物、酒精以及体内的代谢物分解或排出。它是24小时待命的,才不会指定上班时间这么任性。

小贴士:肝脏“兢兢业业”,我们无以回报,唯有不要老是喝酒、乱吃药、贪吃油腻煎炸食物、动不动发脾气,才是真正的报答。

3. 凌晨 1:00-3:00,胆囊排毒的时间?

常见指数:★★★☆☆

离谱指数:★★★★☆

【真相】:胆囊表示很忙,没空排毒!

胆囊要负责储存、排出胆汁,帮助食物消化。要是胆囊只在凌晨1:00-3:00这个时段开工,那你一天三餐吃的食物都没法好好消化了。

小贴士:

① 爱吃大鱼大肉又不爱运动的吃货要注意了,你的胆囊正在受到1万点伤害。

② 养护胆囊,除了多吃蔬菜水果,还要吃粗粮;三餐饮食不过饥过饱,避免过度节食减肥。

4. 半夜-凌晨 4:00,人的脊椎造血时段?

常见指数:★★★★☆

离谱指数:★★★★☆

【真相】:能用脊椎造血的不是地球人!脊椎不能造血,有造血功能的是骨髓,人的血液需要不断更新代谢,无论你几点睡觉,骨髓都是那么任劳任怨。

小贴士:

① 铁、蛋白质、叶酸、维生素B12缺乏时易导致贫血,想要增强造血功能,每天记得吃红肉(牛肉、猪肉)、鸡蛋和绿叶蔬菜。

② 有些超重者或糖尿病患者,长期使用二甲双胍控制体重和血糖,会导致维生素B12缺乏,要注意适当补充哦。

5. 凌晨 3:00-5:00,人的肺开始排毒了?

常见指数:★★★★☆

离谱指数:★★★★☆

【真相】:肺掌握你呼吸的重任,排毒?不归它管。

咳嗽不是肺在排毒,而是因刺激造成的反应。呼吸道感染的人,睡觉时容易咳嗽,是因为平躺时痰液不能及时排出,刺激咽喉引起咳嗽。

小贴士:

厨房也是油烟重灾区,会破坏肺部纤毛运动,降低肺对人体的保护作用。尽量少用爆炒、煎炸等烹调方式,或者做饭时最好戴上口罩。

6. 早晨 5:00-7:00,是大肠的排毒时间?

常见指数:★★★★☆

离谱指数:★★★★☆

【真相】:明明没有便意,就不要往厕所跑啦!

很多人早上想排便,那是因为早上的起立反射,加上早餐后的胃结肠反射,双重作用促进肠道蠕动,产生排便反应。但排便也有生物钟,具体每天哪个时间你喜欢就好。

小贴士:

如果你排便不畅或经常便秘,建议你每天早餐后不论有没有便意,都可以去蹲一蹲,养成好习惯。当然不能太过用力排便,以免造成肛门损伤、长痔疮,甚至诱发心血管意外。

7. 早晨 7:00-9:00,小肠开始吸收营养?

常见指数:★★★☆☆

离谱指数:★★★★☆

【真相】:小肠吸收食物营养,才不是只在早上7点-9点。

真要吃早餐是对的,小肠负责吸收食物中的营养也是对的,但只要你进食,小肠就会发挥吸收功能,才不是只在早上7点-9点。

小贴士:

不吃早餐能量供给不足,大脑反应迟钝降低学习和工作效率,午餐、晚餐时会反应性多吃,形成恶性循环,容易长胖。长期不吃早餐,还会引发胆结石。

人的身体是一架非常精妙的“机器”,代谢、排泄及解毒的体系非常完善,根本无须刻意去排毒;正常情况下,人体的水平衡、酸碱平衡和离子平衡在神经、内分泌以及多种器官的参与下保持良好,只有在极端情况下才会出现紊乱和异常。其实很多谣言都漏洞百出,只要稍微留心,就会发现破绽!

当然,虽然人体排毒时间表是假的,但熬夜对你的伤害是真的。所以,在这里提醒大家,日常生活作息一定要规律。

(来源:生命时报、人民日报等)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最

高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后一个月内(以出报日期为准)。

特别致谢上月的“啄木鸟”们:曹西虹、沈振远、唐金虎、贾同泽、rainstar(网名)、坚强的小骆驼(网名)、白云飘飘(网名)



扫描二维码关注“上海社区发布”