

绿色生活 “酵”醒健康 为“候鸟父母”开展一次主题活动

近日,在明月健康驿站、花木街道计生办的主导下,联洋社区卫生服务中心携手明月居委为辖区内“候鸟父母”开展了一次“绿色生活、‘酵’醒健康”主题活动。

活动主要包含环保酵素讲座、自制环保酵素以及问答环节,同时,活动还设置了齿科咨询处,方便居民们了解自身牙齿情况。

首先,讲师简单介绍了流程并就日常的清洁剂、洗发水等用品做了简单的原理介绍。随后,讲师引入环保酵素的作用和好处,与日常清洗剂间做了对比。环保酵素作为清洁剂可以代替许多消毒剂、清洗剂,且其制作过程非常符合垃圾分类理念,只需用瓜果

皮等干净的厨余垃圾即可制作,节能环保且使用安全放心。在对酵素有了基本的了解后,讲师带领大家开始制作酵素,并且向居民们说明发酵时间、定期排气等细节问题。本次酵素以艾叶为主原料,制作完成后,许多居民纷纷向讲师提问关于发酵物的选择、排气时间的安排、比例分配、用途等问题。

在居民们的欢声笑语中本次活动圆满完成。此次活动,旨在让居民们在互动娱乐中,学习和掌握更多更好的健康生活技能,让“候鸟父母”在活动中探索更多的新乐趣,提高生活品质。促使他们提升对社区的归属感和幸福感。

(明月居委)



缓解压力 调节情绪 学会放松 联洋四居委组织开展健康讲座

随着生活水平的提高,社区居民对于日常保健越来越关注,如何更好地让身体保持在一个健康的状态,更好地享受生活,是每个人想要了解的。10月16日,联洋四居委开展“学会放松——中医芳香疗法”健康讲座,活动有40余人参与。

此次讲座邀请芳疗师杨依婷老师分享植物精油的芳香疗法以及体验精油在生活中的乐趣。活动开始前,为了营造课堂气氛,老师特意拿出部分精油产品,让在场的居民朋友们使用。随后,老师向大家介绍了精油的由来和萃取方法以及精油的使用方法,带领大家走进精油世界,引导大家认识精油与生活的关系,并针对眼睛保护、如何保养嗓子、提神醒脑、缓解腿部胀痛、缓解压力、调节情绪、肩颈及头部疼痛、睡眠等常见的健康问题,给予了专业的指导。

大家纷纷表示,本次讲座知识实用、健



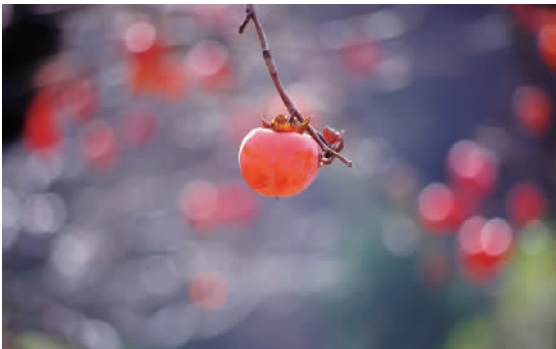
康,不仅感受到了精油的魅力,身心得到放松,还收获了别样的生活方式与生活态度。

此次健康公益讲座的开展,贴近居民生活,拉近了社区居民间的距离,受到了居民们的

一致好评。

(联洋四居委)

这7种食物千万不能吃新鲜的



新鲜豆类
容易食物中毒

吃豆赛过肉,都知道吃豆养生,却不知道豆类是不能吃“新鲜”的。比如四季豆含皂素和凝集素,对人体消化道具有强烈刺激性,吃了没煮熟的四季豆极容易食物中毒,腹痛呕吐。

新鲜蚕豆中含有巢菜碱苷,吃了可能会引起急性溶血性贫血,这种病也叫蚕豆病,让人头疼发热、疲倦乏力。豆浆也不能吃“新鲜的”,没煮熟的大豆中有毒成分未被破坏,容易引发肠胃炎。

这样做:豆类食物一定要煮熟煮透,为了吃新鲜的在水里烫一烫就吃是很危险的做法,一定要保证在100℃以上的高温里中煮10~30分钟,吃起来才放心。

新鲜木耳
吃完晒太阳伤皮肤

不要觉得干木耳放了很久不新鲜,其实干木耳比新鲜的木耳安全多了。新鲜木耳中含有一种叫“卟啉”的光感物质,吃了鲜木耳被太阳

照射后,会引起皮肤瘙痒、红肿疼痛。干木耳经过暴晒后光感物质会分解,食用起来更安全,营养价值也不会少。

这样做:从种植基地采摘的或者自家种植的木耳一定不要直接食用。干木耳泡发后很容易滋生细菌,建议直接买干木耳比较好,需要的时候再泡。泡木耳的水要多换几次,才能洗净表面的毒素。

新鲜黄花菜
含秋水仙碱易中毒

黄花菜也有新鲜和干制两种,和木耳一样,新鲜的黄花菜吃了对人体也有害。鲜黄花菜中含有秋水仙碱,吃了容易在体内转变成有毒物质,引起中毒。

这样做:干黄花菜经过加工后去除了大量的秋水仙碱,浸泡过后食用起来更加安全。新鲜的黄花菜也可以少量食用,但一定要用水焯熟,浸泡一段时间后再食用。

新鲜茶叶
心脑血管疾病患者不宜

喝茶有益健康,但新采的茶叶可不要随便

用。新茶含有大量的鞣酸和生物碱,喝了会刺激神经系统,让人极度兴奋。新茶还会加快血液循环,让人胸闷心慌,像喝醉了一样,对有心脑血管疾病的中老年人来说有一定的危险。

这样做:新鲜的茶叶放一个月再用来泡茶比较好。此外,新鲜的茶叶茶香诱人,加班熬夜想提神时可以适当饮用一些,但不要喝浓茶,中老年人尽量不要饮用。

新鲜柿子
不好吃还导致消化不良

刚从果园采摘来的新鲜柿子很多是未成熟的,含有大量的鞣酸,它会刺激口腔里的触觉神经,味道很涩。生柿子不仅口感不好,还很容易导致消化不良。

这样做:略生的柿子可以用塑料包起来,扎紧口放两天就好了。吃柿饼也是一个不错的选择,口感香甜软糯,营养价值一点也不输柿子。

新鲜腌菜
亚硝酸盐含量很高

腌菜已经成了我们生活中不可缺少的美食,配粥炒菜样样行,但新鲜的腌菜吃了可不

好。新鲜蔬菜本身含有一些硝酸盐,腌制过程中这些硝酸盐很容易转换成亚硝酸盐,对人体有害。泡了几天的腌菜亚硝酸盐的含量很高,之后亚硝酸盐会被细菌分解掉,含量会逐渐降低,所以新鲜的腌菜最好别吃。

这样做:为了降低亚硝酸盐的含量,腌菜最好腌制20天左右再食用。烹饪之前先泡一泡稀释表面的盐分,吃起来更健康。

新鲜猪肝
残留很多毒素还有寄生虫

不少人喜欢吃口感鲜嫩的猪肝,经常用大火快炒一下或者热汤烫一烫就吃了,这样很不健康。肝脏是解毒的器官,残留了很多毒素,人吃了易引发一些疾病,威胁健康。猪肝上还有一些寄生虫,快炒并不能杀死,一不小心就吃出病了。

这样做:猪肝时要选颜色紫红,有光泽、有弹性、表面没有水泡的,这样的猪肝比较新鲜,没有染病。烹调猪肝前,要用白醋泡30分钟,冲掉血水,去除一些毒素和寄生虫。尽量煮久一些,吃起来更安心。

(联洋社区卫生服务中心)