

公告牌



嗨,大家好!我叫榕妈,是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说,如何抓住家人的胃是个很重要的课题,我虽然不是科班出身,但也算对美食小有研究。

南瓜内含有维生素和果胶,果胶有很好的吸附性,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,如重金属中的铅、汞和放射性元素,起到解毒作用。南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜,免受粗糙食品刺激,促进溃疡面愈合,适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌,加强胃肠蠕动,帮助食物消化。

本期美食:南瓜焖饭

主料:南瓜、稻花香、广式香肠、香菇  
辅料:油、姜、盐  
制作过程:



1、南瓜、香肠切粒,干香菇泡发切粒,保留泡发香菇的水;2、起油锅将香肠煸香后,加入香菇、南瓜一起煸炒;3、大米洗净后,与炒好的香菇和南瓜一起拌匀,放入适量盐调味,加入泡发香菇的水,水量比平时煮饭少一些;4、开启电饭锅,等煮饭过程结束后,焖5分钟,再开盖翻拌,继续按下煮饭程序,结束程序后即成。

如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食,就拿起手机扫描二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的微信公众号,与我们一起分享你的美食经吧。

(关注微信后,回复“姓名+电话”,24小时内会有客服人员与您联系。)



您的冬季防寒保暖知识到了

寒冷天气里哪些人群更需要特殊关注?老年人要注意什么?寒冷天气下出现身体不适时怎么办?这些事关我们每个人健康的防寒知识,你了解多少呢?不清楚别担心,中国疾控中心环境所带来一套实用应对攻略,注意查收!

和活动的人群,容易引起冻伤、使腰腿痛和风湿性疾病病情加重;对孕妇和胎儿也会造成不良影响。

【防护措施】

1、脆弱人群对寒冷天气风险感知能力差,如何应对?

寒冷天气(寒潮)会对人体健康造成一定影响,尤其对于老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等脆弱人群。但这些脆弱人群,对于寒潮风险的认识并不高,自身防护意识不强,在寒潮来临前或寒潮期间,应加强对脆弱人群寒潮风险的科普宣传,提高脆弱人群自我防护意识。例如关注寒潮来临前的预警,注意根据温度变化,加强室内和自身保暖等。

2、寒冷天气下出现身体不适怎么办?

寒潮期间居民出现身体不适,尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者等脆弱人群身体出现不适,应及时到医院就诊。

3、寒潮天气或气温骤降时有哪些防护措施?

- (1)当气温发生骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。
- (2)关好门窗,固紧室外搭建物。
- (3)外出当心路滑跌倒。
- (4)老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者应注意保暖,加强营养,适度锻炼,减少外出。
- (5)注意休息,不要过度疲劳。
- (6)采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。
- (7)大风天气,外出注意高空坠物。
- (8)关注天气预报,关注相关部门发布的寒潮消息或警报。

(中国疾控中心环境所、上海发布)

【重点关注】

1、寒冷天气或气温骤降期间哪些人群更需要特殊关注?

老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病(高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢性病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要特殊关注。

2、为什么寒冷天气或气温骤降对老年人影响更大?

老年人较年轻人更怕冷,由于老年人体力渐衰和活动能力减弱,代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,以致在低温环境或接触寒冷后,很容易发生寒颤,出现身体失温,因此在寒冷的季节,特别要警惕老年人身体失温的发生。

3、寒冷天气或气温骤降的敏感性疾病有哪些?

- (1)心脑血管疾病:低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成,因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情,导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中;也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。
- (2)呼吸系统疾病:冷空气可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易乘虚而入,造成呼吸道疾病高发。气温骤降可以诱发哮喘等疾病的加重。
- (3)其他疾病:长时间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《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,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年1月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100

元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年11月优秀“啄木鸟”:张德胜、曹百虹、李群、徐焱、陆继农、俞尧民、老猫、周以人、王延保、路永敏

2020年11月最佳“啄木鸟”:陆鸿道



扫描二维码关注“上海社区发布”

入口 ENTER



长凤周到



大宁周到



花木周到



徐家汇周到



五角场周到



南京西路周到



五里桥周到



莘庄周到



杨树浦周到



“周到上海”APP



扫描二维码或搜索  
公众号“上海社区发布”



北静安周到



古北周到



中山公园周到



老虹口周到



曹家渡周到



陆家嘴周到



北外滩周到



曹杨路周到



西长宁周到



北静安周到



外滩周到



曹家渡周到



陆家嘴周到



北外滩周到



曹杨路周到



西长宁周到



苏河湾周到



四平周到



老城厢周到



长寿路周到



七宝周到



青浦周到



青浦周到

找到您的社区居民生活指南公众微信号

福利

居委  
联讯

投稿



出口 EXIT