

有乱必治 “夜鹰行动”整治无证经营

6月6日，天目西路街道牵头“1+8”，集中整治无证开窗经营返潮现象，重点对芷江西路14家17个开窗经营点安装高密度防护网，切断了开窗经营渠道。然而，近期通过夜间巡查人员发现，辖区部分道路少数点位仍有夜间室内无证经营现象。

为彻底根治这种“游击”经营现象，6月13日晚，街道办事处副主任吴晓斌带队，管理办牵头联合市场监管所、城管中队、派出所、网格中心和居民区联合共同开展无证经营夜间整治。此次行动共出动27人，主要对芷江西路、中华新路、沪太路和普善路等部分无证经营点位进行整治。

整治行动中，市场所现场执法，城管中队配戴执法记录仪全程取证，派出所负责治安管控，居委会干部负责做好群众工作，重点对沿街美甲、广告图文、房屋中介、水果、理发、宠物、送水店、面粉仓库共14家无证经营店铺进行了执法整治，现场取证和收缴三无违法产品、财务账目、广告牌、价格目录等物品共1车，同时对现场顾客和围观居民进行宣传引导，讲清三无美容产品、无证面粉仓库对健康的危害和严重的安全隐患。

通过封门、加装防护网、夜间突击执法等一系列整治活动，辖区无证经营得到有效管控，整治行动也受到辖区居民的称赞。下一步，街道将继续保持高压态势，坚持有乱必治，对新增和死灰复燃的无证经营店铺进行严厉处罚，坚决杜绝无证经营。

（管理办）



“夜鹰行动”巡视现场

夏季养生处理好 5 个关系

夏季万物生长，是一年中最有生气的季节，人体代谢最旺盛。同时，夏季骄阳似火，热气熏人，也是让人不舒服的季节。科学地养生在夏天更加重要。

饮食,苦与酸相搭配

中医认为，夏季火热，苦有降火的作用，因此苦味食物适合这个季节。苦要与酸相搭配，酸有生津液的作用，夏天大量出汗，津液丢失较多，苦与酸相搭配，降火与生津相辅相成。

苦味食物的代表是苦瓜，苦瓜被誉为“君子菜”，性寒，能清热、消暑、解毒。现代研究表明，苦瓜有降糖、抗肿瘤的效果。

酸味食物的代表是酸梅，中医入药叫“乌梅”。酸梅有生津止渴、敛肺止咳、涩肠止泻的

功效。这里教大家一个自制酸梅汤的方法：山楂75克，乌梅50克，甘草5克，加水1000毫升，煮沸后放凉即可食用。夏季对于甘（甜）、咸、辛也都是需要的，例如养脾胃离不开甘淡之味。养生不能走极端，不要片面理解。

控温,高与低有尺度

中医强调“春夏养阳”。如果没能利用夏天把阳气保护好，不仅这个季节过不好，还会把疾病带到秋冬去。中医讲“以温为养”，既不提倡大热，也不提倡大寒。

现代人过分依赖先进的消暑工具，损伤身体的阳气，导致很多现代病高发。冷饮虽有降温作用，但它带给人的凉爽是暂时的，过多食用会导致身体水液代谢失调，越喝越渴，影

响消化。夏天用空调，别贪凉，要盖住肚脐、膝盖等部位，以免受寒。有些女性出现痛经、月经不调甚至不孕，很多是跟肚脐没保护好有关。

运动,快与慢要适当

夏天运动原则是：速度宜慢不宜快，幅度宜缓不宜猛，强度宜小不宜大，时间宜短不宜长。出汗过多，耗津伤血，损伤阳气，导致气血两伤，出现心慌、气短、失眠、神疲、烦渴等症状。既不能不出汗，也不是出汗越多越好。

情绪,静与躁善调节

体动是运动，心动也是运动。动好理解，“静”的关键在于如何能静下心来。静，可以

是佛教那种“忘我”的静，也可以是想象意境中的静，例如想象大海、蓝天、清风，也会产生心旷神怡的感觉。想象得体的，能产生和动一样的作用。夏季睡眠很重要，晚上的长睡眠加上中午的短睡眠，应有8小时左右。睡不够不行，睡多了也会损伤健康。

环境,热与湿共防护

七八月份，雨水多，湿热交汇，造成湿热蕴蒸的状态，让人出气都不爽，还会生疾病。中医认为，脾主湿。脾胃正常，水气得以合理运化。如果脾虚，水气不能成为有用之物，会积蕴致病。所以，健脾为祛湿之本。健脾利湿的食物很多，如薏仁、芡实、莲子肉、白扁豆、山药等，都可以在市场上买到。

（生命时报）

汛期已至心莫慌 掌握避险自救法

随着黄梅天的到来，雨水明显增多，又到了每年防汛防台的关键时期。那么，在灾害性天气下该如何保护自己呢？

防汛避险自救方法之 防台风小常识

台风来临前，以防备为主：

准备食品物品。准备必要的食物、饮用水、药品和日用品，以及蜡烛、应急灯、手电筒等应急用具。

搬移易坠物品。将阳台、窗台、屋顶等处花盆、杂物等易被大风刮落的物品，及时搬到室内或其他安全地方。

加固易倒设施。加固室外悬空、高空设施以及简易、临时建筑物，必要时拆除。

物品防潮防浸。将低洼地段、江边河边等易涝房屋内的家具、电器、物资等，及时转移到高处。

取消出行计划。不要到台风可能影响的区域游玩，正在台风可能影响区域旅游的应提前返回。

做好转移准备。居住在危险区域的人员，应及早准备好必要的生活用品和食品，随时准备转移。老、弱、病、残、孕、幼等应尽早投亲靠友。

台风来临时，以防避为主：

密切关注台风，随时掌握最新台风预警信息。

仔细检查室内的电路、电话、煤气等是否安全可靠，尽量拔掉不必要的电源插头，切断危险的室外电源。



图片来源：视觉中国

人员避免外出。人员尽量待在安全、坚固的房屋内，紧闭门窗并远离迎风门窗，特别是老人孩子，千万不要随意外出。

台风来临时，如果你正出门在外，千万要小心谨慎，远离危险，确保人身安全。远离易倒建筑和高空设施，小心空中易坠落物品，远离江河湖海边避免吹落溺水，小心积水谨防触电。

人员及时转移。居住在危险区域的人员，应尽早投亲靠友自主转移，或听从政府、单位安排统一转移。

台风离开后，以防范为主：

不要立即返回。台风过后，转移、撤离人员不要立即返回，应确认危险区域已经安全，或政府已经宣布安全后，才可以返回。

回家注意检查。确认煤气是否安全，用手电筒等照明，不用火柴、打火机等明火。检查电路是否安全，不要乱接断落电线。检查房屋、门窗等是否牢固可靠。

出行注意安全。遇到路障或者是被洪水淹没的道路，要切记绕道而行，不走不坚固的

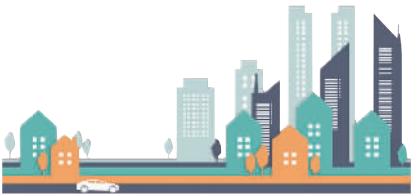
桥。遇到静止的水域有垂下来的电线、电缆，要立即远离，千万不要涉水，以防触电。不在被毁损的房屋、建筑、设施，以及折断的广告牌、线杆、树木等附近逗留或经过。

加强卫生防疫。灾情之后有疫情，大灾过后有大疫，灾后千万注意卫生防疫。注意饮水卫生，避免接触脏水，得病及时就医。

防汛避险自救方法之 防暴雨小常识

预防居民住房发生小内涝，可因地制宜，在家门口放置挡水板或堆砌土坎；室外积水漫入室内时，应立即切断电源，防止积水带电伤人；在户外积水中行走时，要注意观察，贴近建筑物行走，防止跌入窨井、地坑等；驾驶员遇到路面或立交桥下积水过深时，应尽量绕行，避免强行通过；不要将垃圾、杂物丢入马路下水道，以防堵塞，积水成灾；暴雨期间尽量不要外出，必须外出时应尽可能绕过积水严重的地段。

（管理办）



应急救护培训提升 高校学生自救互救能力

6月1日，在天目西街道红十字服务总站——红十字青少年服务实践点，开展了面向高校学生的应急救护普及培训。培训活动通过线上报名、街道红会与高校红十字会对接两种方式，面向11所高校共招募了101名学员。学员们分为两个小班，分别在“三阳中心”的多媒体教室和为老服务中心多功能厅进行培训。

培训中，老师们先是介绍了红十字运动的起源与现场救护的重要性，然后将急救知识内容分为四部分：突发事件应对、气道异物梗阻、心肺复苏和AED以及创伤救护，并一一向同学们介绍和演示。

午间休息期间，天目西街道红会负责人张伟向同学们介绍了天目西的志愿者招募方式，并带着大家参观了街道服务总站的环境。同时，已有同学对加入志愿团队感兴趣，积极与张伟沟通对接。

（服务办）



心肺复苏急救训练