

【社区通知】

2019年桃浦镇
征兵工作开始啦

根据《中华人民共和国兵役法》《征兵工作条例》和《上海市征兵工作条例》，现将2019年本市范围内适龄公民兵役登记有关事项通知如下：

对象范围：

【乡（镇、街道）适龄公民】

凡具有本市常住户籍，2019年12月31日前年满18至22周岁（1997年1月1日至2001年12月31日期间出生）的男性公民（不含本市高校在校大学生和应届毕业生）和年龄不超过24周岁（1995年1月1日以后出生）的普通高等学校男性毕业生。

【高等学校适龄公民】

凡具有本市部属、市属全日制公办普通高等学校、民办普通高等院校和独立学院学籍（不限户籍），2019年12月31日前年满18至22周岁（1997年1月1日至2001年12月31日期间出生）的男性在校生和年龄不超过24周岁（1995年1月1日以后出生）的男性应届毕业生。

方法步骤：

1月10日起，所有适龄公民即可登陆全国征兵网（网址：<http://www.gfbzb.gov.cn>）进行网上兵役登记和应征报名；各乡（镇、街道）和高等学校可以采取以学校班级为单位集中组织和个别上门登记相结合的办法，组织适龄公民进行网上兵役登记和应征报名。3月31日前，所有适龄公民完成网上兵役登记和应征报名工作。

1月10日起，各乡（镇、街道）和高等学校常态设立兵役登记站，受理适龄公民政策咨询、现场确认和初检初审，核发或审验《上海市适龄公民兵役证》，并按规定比例择优确定预征对象，最大化地把大学毕业生确定为预征对象。各高等学校和乡（镇、街道）分别于5月31日、6月30日前完成预征对象确定工作。

有关规定：

各机关、团体、企事业单位，要依法组织或督促适龄公民及时进行网上兵役登记、应征报名、现场确认、初检初审和确定预征对象等工作，在职适龄公民参加兵役登记视为出勤。凡在本通告规定时间内没有参加兵役登记或办理兵役证年度审核手续的适龄公民，须向其户籍所在地的乡（镇、街道）武装部申请补登并说明原因。凡不参加当年兵役登记的适龄公民，均不能被推荐、确定为预征对象，不能征集入伍，有关部门和单位也不能受理其就业、就学、出境和办理工商营业执照申请，并将其纳入国防领域严重失信人员名单实施联合惩戒。适龄公民如拒绝、逃避兵役登记或者征兵体检，公民、法人和其他组织如阻碍适龄公民参加兵役登记或者征兵体检，经教育不改者，将依法追究法律责任。

咨询受理：

查询“上海征兵”政府门户网站（网址：zbb.sh.gov.cn）
普陀区征兵办咨询电话：52564588-4919
桃浦镇人武部咨询电话：62506213-8521

【健康课堂】

24节气养生之立春

【专家推介】

黄璟 中医科，主治医师

门诊地点：桃浦镇第一社区卫生服务中心
中心地址：雪松路302号



立春是农历二十四节气中的第一个节气，一般在每年2月4日左右。“立”是开始的意思，立春就是春天的开始。所谓“一年之计在于春”，立春期间，气温、日照、降雨，开始趋于上升、增多。

所谓躲春，就是减少不必要的外出，有意识地做好春季相关疾病的预防工作。立春前后流感、流脑、

麻疹、猩红热、肺炎多有发生。建议高危人群（慢性呼吸系统疾病、心脑血管疾病、代谢性疾病、老年人、婴幼儿、孕产妇等）勤洗手、戴口罩、室内注意通风。如有感冒等不适症状，记得及时就医，不要急着串门聚会哦。

在立春的传统习俗中，避免生气是很重要的。生气、犯愁、上火等不良因素，在中医看来都是动肝火的表现。避免肝火过旺，则是春季养生的重要原则。在春季精神养生方面，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境愉悦的好心态。

立春宜吃萝卜，萝卜能够缓解春困，化痰理气。“二月非”最能开

胃行气，早春气候尚寒，多吃韭菜可以达到祛阴散寒的功效。可选择一些柔肝养肝、疏肝理气的食材，与辛温发散的豆豉、葱、香菜、洋葱等灵活地进行配方选膳。

适量吃富含黄酮类化合物的食物（如红茶、蓝莓）和煎服黄酮类化合物为主要有效成分的中草药（金银花、连翘、板蓝根、黄连、鱼腥草等），还能增加机体免疫力，一定程度上预防和治疗感冒。

初春时期饮食忌过饱、油、烟、酒等，尤其有慢性心脑血管疾病、代谢综合征、慢性消化系统疾病者，远离油炸类、红肉及加工类、腌制品、剩菜剩饭、含糖的碳酸饮料、烧烤类以及蜜饯类零食。

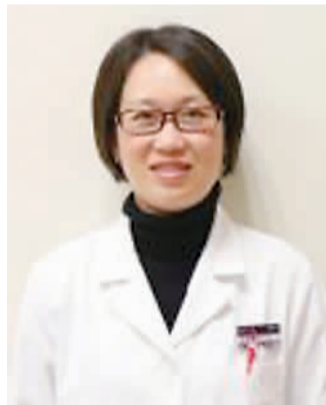
人到中年后
为什么要做颈动脉彩超检查？

【专家推介】

张海春 副主任医师 超声科主任

熟练掌握腹部、心脏、血管、小器官及妇产科超声诊断，擅长腹部、心脏及妇产科的超声诊断。

上海德济医院地址：上海市普陀区古浪路378号



上了年纪以后，颈动脉粥样硬化是最常见的一种血管疾病，血管硬化斑块形成容易导致血管狭窄、闭塞、栓子形成，它与短暂性脑缺血发作和缺血性中风密切相关。

因此，在做健康体检时，中老年人尤为要注意加强颈动脉检查，如颈动脉彩超检查。

颈动脉超声是诊断颈动脉壁病变的有效手段。颈动脉彩超不仅能清晰显示血管中膜是否增厚、有

无斑块形成、斑块形成的部位和大小、是否有血管狭窄及狭窄程度、有无闭塞等详细情况，并能进行准确的测量及定位，还能对检测动脉的血流动力学结果进行分析。

特别是可检测早期颈动脉粥样硬化病变的存在，使患者得到及时预防和治疗。对于中重度颈动脉狭窄和闭塞的及时确诊，可以作为临床选用颈动脉内膜剥脱术治疗的有力依据。

颈动脉超声检查可为动脉粥样硬化的诊断提供无创、简便、重复性好的方法。但在检测结果的分析中应提倡多参数分析，除相关血管段流速外，还得考虑搏动指数、频谱形态以及血流方向和血流声等。

颈动脉超声检查有助于确定缺

血性脑血管病患者颈动脉粥样斑块的性质和稳定性，确定颈动脉粥样硬化及颈动脉狭窄的程度，尤其在显示动脉壁结构的变化上有优势，为动脉粥样硬化的早期预防和治疗提供客观的依据。积极治疗动脉粥样硬化及颈动脉狭窄，对预防缺血性脑卒中有重要意义。

超声提示：颈动脉彩超可检测出早期颈动脉粥样硬化病变的存在，使患者得到及时预防和治疗。

温馨提醒：中老年人群中，若有高血脂、高血压、糖尿病患者、有晕倒病史，经常感到头晕、疼痛、有中风早期表现者（短暂性眼黑、一侧肢体麻木、语言障碍、突然嘴歪斜等），做颈动脉彩超是非常有必要的。

【食品安全知多少】

冬季饮食多吃“大块头”
根菜农药残留低营养丰富

俗话说：“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”根菜是指以肉质根为食用部分的蔬菜，包括红薯、萝卜、山药、土豆等。与其他类蔬菜相比，根菜的农药残留较低，价廉物美，并且营养价值丰富。冬天，是根菜大量上市的季节，更该多吃这些“大块头”。

红薯：补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。红薯中含有维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余

种微量元素，营养价值很高。冬天吃些红薯，可以保持血管弹性，并且红薯中含有大量膳食纤维，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。

萝卜：熟食甘似芋，生吃脆如梨。老病消凝滞，奇功真品题。《本草纲目》中说萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气。”民间也有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。萝卜的营养成分丰富，含有丰富的

碳水化合物和多种维生素，其中维生素C的含量比梨高8—10倍。萝卜中还含有矿物质和蛋白质。萝卜不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，反而更有利于钙的吸收。萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动，有助于体内废物的排除。

山药：益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于增强脾胃消化

吸收功能。山药含有粘液蛋白，有降低血糖的作用，适合糖尿病患者食用。

土豆：和胃调中、健脾益气。土豆中含有大量维生素B和维生素

C等，对于治疗胃溃疡、便秘有一定疗效。它能够预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，有利于预防动脉粥样硬化的发生。

（普陀食药安办供稿）

