

市疾控中心专家提醒

暴雨后做好卫生防疫

近期我市普降暴雨,一些低洼地方出现积水,环境卫生变差,一些自备水源也可能受到不同程度的污染,粮食也会因为受潮而发霉。再加上高温多雨的天气会导致蚊蝇滋生,增加了虫媒传播疾病的发生风险。7月21日,市疾病预防控制中心应急办主任、副主任医师孙秀华提醒公众,暴雨后要注意做好卫生防疫工作。

孙秀华告诉记者,暴雨过后的卫生防疫工作要重点做好以下几方面:

预防腹泻,把好“病从口入”关。一些卫生条件差的地方,饮用水的卫生难以得到保障,使用自备水源的要对饮水进行消毒,要饮用煮开后的水。不吃腐败变质食物,食物要烧熟煮透,不吃病死和死因不明的畜、禽及水产品或有怪味的食品,不吃凉拌菜,不捕捉野生动物吃。食品和餐具加盖防蝇网罩,餐具用后要及时清洗干净,用前也要清洗。不随地大小便,饭前便后要洗手。水退后要彻底清理室内外环境,不仅流入室内的污物要清理,还要疏通沟渠填平洼坑,清除好环境污泥、垃圾,埋葬好死亡动物,从源头上肃清蚊蝇的滋生环境;同时,要有目标地进行消毒,防止疾病传播,并养成勤倒垃圾、不乱丢垃圾的好习惯。不在公众水源处大小便、游泳、洗浴、清洗、饲养动物。

预防虫媒传染病,消灭蚊蝇和老鼠。生活中要自觉使用蚊帐、纱门、纱窗,点蚊香或涂抹驱蚊水驱蚊;避免在草堆、草丛、灌丛和林间坐卧休息;如果坐卧,注意检查身体上有没有虫子叮咬;避免睡地铺,以防风寒之气伤害身体;注意检查有无跳蚤等叮咬害虫,及时做好杀灭工作;大力开展防鼠灭鼠工作,尤其是洪灾期间人群较集中的地方。

预防中暑。三伏天气,酷暑难耐,要注意防暑降温,加强室内空气对流;多喝水,补充体内因大量出汗而损失的水分;尽量避免在烈日下行走,备好防暑药物。

张秀华还特别提醒,夏季是痢疾、手足口病、霍乱等肠道传染病和乙脑疾病的高发期,当发生腹痛、腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状以及高热、抽搐时,切不可大意,要立即就医,以便早诊断、早治疗。如发现传染病人,要就近报告防疫部门,以便及时处理,防止蔓延扩散。 记者 马琳



喝法不一样 效果各不同

防色斑:早起喝杯温开水	防尿路结石:3个黄金时段要喝水
人体经过一夜的新陈代谢,体内的垃圾需要有一个外力作用帮助排泄,温白开就是第一选择。刷牙后喝杯白开水可以迅速起到冲刷机体、养颜排毒的作用,防止色斑的产生。	早上10点、下午4点、晚上10点人体最缺水,此时尿液会过分浓缩,易于形成结石。在此时喝水,补水防结石事半功倍。要保证每日饮水量要在3000-3500ml,饮水要分多次,并在全天中平均分配。
防便秘:大口喝水	防中风:睡前及半夜各饮一杯开水
便秘是因为粪便在大肠内停留时间过长,其所含水分被大量吸收,使大便变得难以排出。便秘的人喝水最好是大口大口地喝,吞咽动作快一些,这样水能够尽快地到达结肠,同时刺激肠蠕动,改善便秘的症状。	缺血性脑梗塞所致的大脑急性脑血管病的半数以上,尤以老年人多为,且常发生于夜间。不常饮水及夜尿增多的老人若能在睡前及半夜各饮一杯开水,可降低血黏度,在很大程度上预防或减少缺血性中风的发生。

克报信誉 权威发布

公告声明

联系电话:5969516

招标公告

一、招标条件

招标人菏泽军分区,招标项目宿舍楼抗震加固节能改造工程,资金来源为上级拨款。现决定对该项目进行公开招标。

二、项目概况

1、总投资 801526.00 元;2、工期:60 日历天;3、地点:菏泽市八一路 2333 号军分区机关营区。

三、潜在投标人要求

特种专业工程(结构补强)承包资质或具备房屋建筑工程施工总承包贰级及以上资质。

四、报名及资格审查

潜在投标人请于 2016 年 7 月 22 日至 26 日,上午 8 时 30 分至 11 时 30 分,下午 14 时 30 分至 17 时 30 分,到菏泽军分区营房科报名。

审查方式为资格预审,携带以下资料的原件及复印件 1 份,复印件按顺序装订且加盖公章:1.法人授权委托书、被授权人身份证件;2、营业执照、组织结构代码证、税务登记证(新证只需营业执照);3、资质证书;4、安全生产许可证;5、开户许可证、机构信用代码证;6、项目经理建造师 B 证、身份证;7、项目技术负责人的工程师证。

五、联系方式

联系人:张吉祥

电话:0530-5613059 手机:18678595077

2016 年 7 月 22 日

谨防湿热 三伏天远离中暑

——市中医医院中医专家谈“大暑养生”



7月22日17时30分10秒大暑,大暑是一年中最热的时候,人体的反应是气血运行和心脏功能都旺盛,这个时候往往往心气容易亏耗,再加酷暑难耐,易导致中暑等问题发生,出现头晕、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗等症。7月20日,市中医医院治未病科主任、副主任医师张玉霞告诉记者,大暑时节,人体易患脚癣,养生原则要谨

二十四节气灸——“大暑灸”

“节气灸”是根据一年当中的二十四个节气,选择各节气对人体脏腑功能有影响的穴位进行艾灸,从而达到防治治病目的一种方法,这种顺天应时、踏着时令节点的治疗方法在防治疾病方面能起到事半功倍的效果。据市中医医院治未病科主任、副主任医师张玉霞介绍,中医的“天人相应”理论认为,自然界之所以出现季节和时序的变化是因为天地阴阳之气的升降变化,人体内在的阴阳也会受到自然界阴阳消长变化的影响。季节交替阴阳变化之时,也是年老体弱和久病之人加重病情、诱发宿疾或生新病的时期。如果在这个节点上利用艾绒燃烧产生的药热之气,对穴位进行熏灼、温熨,以激发经络之气,温壮元阳,调动机体潜能,能提高机体抗病和应变能力,用低廉普通的艾草就可灸出健康。“节气灸”以其简、便、验、廉的优势,为历代医家及百姓所喜闻乐见并沿用至今,在传统防病保健领域里占有特殊的地

位。

大暑(7月22日)是一年中最热的节气,值中伏前后,是心脏病高发的季节。对于每逢冬季发作的、以阳虚为主的慢性疾病,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等证,是最佳的“冬病夏治”治疗时期。张玉霞告诉记者,大暑灸的穴位和小暑灸的穴位基本相同,主要艾灸大椎(低头时两个肩膀正中间突出来最高骨头处)、肾俞(命门左右1.5寸处,命门与神阙穴前后相对,左右旁开1.5寸);神阙(肚脐中央)、关元(肚脐中央正下3寸处)、膻中(两乳头连线的中点处)、涌泉(位于足底部,蜷足时足前部凹陷处)、合谷(拇指和食指张成45度角,骨头延长角的交点处)。

大椎穴是诸阳之会,灸之有助于人体阳气生发;艾灸肾俞可补肾益精,温阳散寒,化气利水、聪耳明目、壮腰止痛等;心俞穴是足

解暑为宜。为此,张玉霞推荐了两款养生菜谱和一款清热补气的药膳汤。

养生菜谱:1、山药西瓜炒百合。山药200克、西瓜150克、百合150克、植物油20克、淀粉(豌豆)5克、葱、姜、盐、味精各适量。山药去皮切象眼丁,西瓜取瓤(去种)切象眼丁,以上两料与鲜百合分别用沸水焯出;滑勺内加植物油烧热,加葱姜末烹出香味,放山药、百合炒,随加盐、味精,加西瓜丁急火快炒,用水淀粉勾芡,淋明油即成。2、西瓜番茄汁。西瓜、番茄各适量。西瓜用纱布绞汁;番茄先用开水烫,剥去皮,也用纱布绞挤汁液,然后将两汁合并即可饮用;要在脸上也抹上一点,则具有美容的作用。服之可补充补充维他命C,能清热生津,强身健体,美白。

大暑药补:益气养阴生脉汤。参须15克、麦冬15克、五味子8克、猪展200克、盐适量。将参须、麦冬和五味子洗净;猪展洗净,切大块,余水捞出;煮沸清水,倒入炖盅,放入所有材料,隔水炖一个半小时,下盐调味即可食用。 记者 马琳

三伏天远离中暑

太阳膀胱经的常用腧穴之一,灸之可防治心痛、惊悸、失眠、健忘、癫痫等心与神志病变;脐通百脉,可调阴阳,艾灸神阙可补气血,温脾胃,培补元气;关元穴是人体脾经、肾经、肝经在任脉的交会点,持续温灸可使腹内寒气消散,小肠吸收功能增加,既补气又补血;任脉之气在膻中吸热胀散,灸之可调节人体全身的气机;涌泉顾名思义就是水如泉涌,涌泉穴是人体长寿大穴,灸之可治疗失眠;艾灸合谷可强肺抗邪,预防感冒、咳嗽等呼吸道疾病。 记者 马琳



菏泽日报、齐鲁晚报·今日菏泽、牡丹晚报、菏泽市招生考试服务中心联合举办

菏泽市2016年普通专科(高职)院校招生咨询会

时间:7月26日8:00-17:00 地点:菏泽二中

山东省教育招生考试院将于8月5日、13日,分别组织考生(含春季高考、夏季高考普通文理科、艺术类、体育类等)网上填报专科(高职)批志愿和征集志愿。我市符合填报普通专科(高职)志愿的考生近4万人,为帮助考生选报学校,帮助学校选招考生,《菏泽日报》、《齐鲁晚报·今日菏泽》、《牡丹晚报》、菏泽市招生考试服务中心于7月26日,在菏泽二中联合举办菏泽市第十二届普通专科(高职)院校招生咨询会。届时,市招生办负责人、省内高校招生负责人将现场接受咨询,回答考生及家长提出的问题,免费发放填报志愿材料。

菏泽市高校招生咨询会是为考生服务的社会公益性活动,严禁任何单位和个人向考生及家长收费,凡高考成绩达到专科资格线的,均有可选报的院校,欢迎考生和家长参会咨询。

截至目前,报名参加咨询会的高校有:菏泽学院、青岛理工大学、青岛农业大学、山东农业工程学院、菏泽高等专科学校、菏泽职业学院、菏泽家政职业学院、山东水利职业学院、淄博职业学院、烟台南山学院、山东女子学院、聊城职业技术学院、潍坊职业学院、聊城大学东昌学院、山东药

品食品职业学院、山东中医药高等专科学校、潍坊工程职业学院、青岛酒店管理职业技术学院、山东职业学院、山东外事翻译职业学院、山东师范大学历山学院、淄博师范高等专科学校、山东劳动职业技术学院、临沂大学、山东外事职业学院、东营职业学院、烟台工程职业技术学院、上海邦德职业技术学院、泰国博仁大学留学项目、山东科技职业学院、山东职业学院、青岛工学院、枣庄科技职业学院、青岛职业技术学院、烟台汽车工程职业学院、济南工程职业技术学院、日照职业技术学院、山东特殊教育职业学院、永城职业学院、枣庄职业学院、北京科技职业学院、山东工业职业学院、山东海事职业学院、烟台大学中外项目部、山东商业职业技术学院、青岛滨海学院、威海职业学院、新乡职业技术学院、北京社会管理职业学院、齐鲁医药学院、山东轻工职业学院、山东医学高等专科学校、山东城市建设职业学院、北京工业职业技术学院、山东司法警官职业学院、烟台职业学院、东营科技职业学院、青岛理工大学琴岛学院、山东职业学院、山东传媒职业学院、江苏建筑职业技术学院、山东经贸职业学院、中国石

油大学中外合作办学项目、山东技师学院、烟台职业学院、山东商务职业学院、山东艺术设计职业学院、山东力明科技职业学院、山东旅游职业学院、济南护理职业学院、山东大学土建与水利学院、莱芜职业技术学院、山东理工职业学院、山东交通职业学院、山东化工职业学院、济南职业学院、泰山护理职业学院、衡水中学微山分校、青岛远洋船员职业学院、中国海洋大学继续教育学院、泰山职业技术学院、山东水利技师学院、青岛港湾职业技术学院等。

咨询会服务电话:0530-5511071 传真:5191068 网址:www.hzszk.com 联系人:刘老师 13583099910、13518600928 齐鲁晚报·今日菏泽联系电话:15615301228 菏泽日报联系电话:18905308269; 牡丹晚报联系电话:15005300136;