

严肃纪律 端正风气

曹县确保换届工作有序进行

本报讯（通讯员 汲云朋 杨世杰 记者 臧宾）为切实做好换届选举工作，确保换届环境风清气正，曹县严肃纪律、端正风气，多措并举确保换届工作有条不紊进行。

结合“两学一做”学习教育，广泛宣传换届纪律要求“九严禁”。曹县换届风气监督领导小组办公室结合县“两学一做”办公室，将“九严禁”换届纪律要求作为“两学一做”学习教育的重要内容，开展手抄换届纪律“九严禁”活动，要求各基层党组织采取书记领学的方式，学

习《严肃换届纪律文件选编》、《违反换届纪律典型案例选编》等。

开展“四必训”培训，坚持教育在先、警示在先、预防在先，确保换届风清气正。曹县注重在换届风气监督工作培训上上下功夫，针对组织部门分管领导和干部监督机构人员，换届考察组成员、人大、政协和纪委、统战部等参加换届工作人员，“两代表一委员”四个方面必训对象进行全方位多次专题培训，今年以来“四必训”达1200多人次。

建立县级领导联系乡（镇）换届工作制度，确保换届各阶段工作健康有序进行。曹县22名县级干部分别联系22个乡镇，主要负责听取联系点换届工作进展情况和严肃换届纪律工作情况汇报，指导联系点科学有序推进领导班子换届工作；对联系点执行换届工作政策法规进行检查，指出存在的问题，提出整改意见；了解掌握联系点干部群众对换届工作、换届风气的反映，督促严肃换届纪律各项措施落实，营造良好风气。

成立换届风气巡回督查组，对全县22个乡镇的换届工作进行巡回指导、督查，确保乡镇换届工作平稳进行。曹县换届风气监督领导小组抽调县纪委、县委组织部业务骨干组建7个换届风气巡回督查组，采取实地查看与暗查暗访相结合的方式对22个乡镇换届风气工作进行督导督查，并制定换届风气巡回督查检查事项一览表，对于乡镇换届工作存在的问题记录在一览表中，确保乡镇换届风气监督工作落到实处。



日前，曹县庄寨镇娘北村举办第三十二届老人节，为村里60岁以上老人每人发放一桶油，为70岁以上老人每人发放120元补助金，并隆重表彰了村里的好媳妇、好婆婆、诚信商户、致富带头人等“四德”模范人物。“家有一老，如有一宝”。娘北村从上世纪80年代中期开始，坚持每年腊月初九举办老人节，提倡尊敬老人、孝顺父母，如今已经坚持举办了32届。

通讯员 郑和升 刘尚军 记者 臧宾 摄



多措并举做好春节期间安全生产工作

措施；健全完善应急预案，抓好企地衔接，做好救援队伍、装备、物资等应急准备；加强值班值守，严格执行领导干部到岗带班、关键岗位24小时值班制度和事故信息报告制度，一旦发生事故或险情，快速响应，及时处置。



接触家畜及其产品要做好防护

市疾控中心专家谈「布病」防治

春节临近，市场上又到了畜产品最丰富的时候，市民置办年货时如果不到正规的商场购买，一不小心可能会感染上布鲁氏菌病（简称布病）。1月17日，市疾病预防控制中心传染病防控科科长、主管医师张万清告诉记者，布病是一种人、畜共患的疾病，它由布鲁氏菌所引起，通常是由家畜传染给人。预防布病的关键是接触家畜和畜产品时一定要做好个人防护。

据张万清介绍，当布氏菌侵入动物的机体后，首先在动物体内迅速而大量地繁殖，在繁殖过程中细菌毒力得以恢复或增强，患病动物随即出现症状。布病的主要传染源是羊、牛和猪。患病的家畜，可通过流产物、乳汁、粪、尿、精液等多种途径排出布氏菌，肉、内脏和皮毛等也经常染有布氏菌。因此，凡是与患病的家畜、畜产品及其原料相接触，而未采取任何必要的防护或消毒隔离措施者，就很有可能感染布病。

人患布病后，许多组织和脏器都能发生病变，表现出多种多样的症状，所以说布病是一种全身性疾病。

布病最常见的症状有：1、发烧。由于细菌和毒素的作用而引起全身中毒症状，首先表现为体温升高——发烧。布病的发烧有的表现为高烧，体温可高达

39℃—41℃，没有固定的热型；也有的病人出现波浪状热型，即体温升高后，持续一定时间，然后逐渐降至正常，隔一段时间又上升，如此反复，所以该病也有“波浪热”之称。2、多汗。布病患者发烧时，多伴有大量淋漓，病人衣裤湿透，全身无力以至于虚脱；有的患者平时体温不高，但却容易出汗。3、关节疼痛。特别是慢性期布病患者，常以关节疼痛为主要症状，而且呈对称性发作；劳累一段时间后加重，严重时关节畸形、活动受限、行动困难。4、疲乏无力。绝大多数的布病患者都有倦怠无力的感觉，甚至不能参加正常劳动。外观上看起来似乎没有多大病，甚至被误认为是“装病”，所以群众常把这种病叫做“懒汉病”。此外，有的人得了布病，肝脾和淋巴结肿大、男性患者还可能发生一侧睾丸肿大并伴有疼痛等症状。一旦得了布病，就应该及时到医疗机构就诊，进行规范、彻底地治疗，坚持按疗程足量用药，以防因不规范治疗而慢性化。

布氏菌是由病畜排出体外后，借助各种传播因子，经过口腔、皮肤、粘膜或呼吸道等途径侵入人和家畜体内，使之发病。接羔助产人员、畜牧兽医和屠宰人员、皮毛、肠衣、乳制品加工人员，在工作时要戴好防护口罩、帽子和手套，穿好工作服。工作中禁止吸烟、喝水、吃东西。工作服等物品应保持清洁，定期消毒，不许穿工作服离开工作场地，更不应将其拿回家中。目前国内还没有成熟技术可供推广使用的人用布病疫苗，切断布氏菌的传播途径同样是非常重要的措施之一。为了预防布病，除淘汰和管理好病畜外，在接触家畜、畜产品时，要做好个人防护。市民在购买肉制品时要去正规的商场，平时要养成良好的卫生习惯和提高饮食安全意识。

记者 马琳

砖庙镇：筑牢基层党组织基础

本报讯（通讯员 宋银生 杨振国 记者 臧宾）筑牢基层党组织基础，是抓好党建工作的重中之重，曹县砖庙镇坚持“三确保”导向，让党建工作更扎实、更有力。

抓好基层党组织班子建设。完成了6个后进村的整治任务，完成了2个村级服务型党组织建设。目

前，全镇39个行政村“两委”班子健全，健全了村“两委”干部坐班制度，镇机关、镇直部门、“两新组织”实现全覆盖，工作运转正常，确保“有人干事”。

当好基层后勤保障员。加大经费投入，全年共投入265万元用于保障村级组织正常运转。全镇村级

集体经济收入达到3万元的村11个、5万元的1个、10万元的1个、100万元的1个，确保“有钱办事”。

建好党员活动场所。投资15万余元，修建村级活动场所2个，修缮2个，实现场所全覆盖、管用，确保“有场所议事”。

防风御寒 壮腰健肾筋骨强

——市中医医院中医专家谈“大寒”养生



1月20日05时23分33秒大寒，大寒是24节气中最后一个节气，也是冬季到春季的过渡时期。1月17日，市中医医院治未病科主任、副主任医师张玉霞告诉记者，大寒时节的养生原则是：防风御寒，壮腰健肾筋骨强。

据张玉霞介绍，大寒时节天气虽然仍然寒冷，但天地间阳气渐升，意味着冬闲即将结束，春天即将到来，二十四节气即将开始新的轮回。此时的气候特点是气温由低渐高，降水稀少，人体的

反应是皮肤干燥，抵抗力极低，易患伤寒、皮肤瘙痒等疾病。由于人体气血遇寒血凝，气血受阻，不通则痛。所以，生活中应注意防风御寒，养精护阳，同时，要做好保暖措施。大寒时节是除旧布新备年货的时候，人的身心状态也应随着节气的变化而调整，情志养生要以积极向上的心态，为新的开始做好准备。按照“天人合一”的中医理论，自然界阳气持续升发，人体的气血也要适当舒展，所以应多晒太阳，在太阳升起以后适当增加一些运动，如打太极、慢跑等，使全身气血通畅，增强抵御寒冷的能力，提高机体免疫力。由于天气还比较寒冷，运动强度不要太大，以免过分扰动身体的阳气。大寒时节要多食温补益肾的食物，可以祛病强身。药补原则是：早喝补酒，晚服药丸。民间谚语有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”。经络调养可按摩血海穴、三阴交穴。按照“大寒”的养生原则，张玉霞推荐了以下养生菜谱和药膳。

养生菜谱：1.栗子冬菇。75克大小均匀直径2厘米左右的水发冬菇去蒂洗净，栗子300克，煮熟剥去外膜备用；蔬菜

100克，白糖10克，味精2克、色拉油40毫升、湿淀粉10克、酱油20毫升、芝麻油10毫升。炒锅置旺火上烧热，下色拉油，倒入栗子、冬菇略煸炒，加酱油、白糖和水50毫升，烧沸后，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油，起锅装盘，四周缀上焯熟的绿蔬菜即成。2.竹笋炒牛肉。鲜竹笋100克切成薄片，牛肉（肥瘦）150克切片，泡椒10克、姜3克、盐2克、酱油3克、料酒5克、淀粉（豌豆）5克、植物油15克。鲜竹笋片和牛肉片加盐、酱油、料酒和湿淀粉调匀码味、备用。锅内放油烧热，放入泡椒、姜炒香，放牛肉片翻炒几下，放竹笋炒断生即可。

大寒药膳：1.肉苁蓉锁阳膏。将肉苁蓉、锁阳分别洗净，切碎，共置入砂锅，加水适量，煎取浓汁，去渣，再用文火浓缩成糊状，加入蜂蜜调匀收膏即成。可用瓷坛贮存，亦可加防腐剂适量以利较长时间存放。日服2-3次，每次服用5食匙，开水饭前冲服。2.蛤蚧炖鸡。蛤蚧1对，童子鸡1只（约1000克）。将蛤蚧、童子鸡同放锅内，加水及少许盐、葱炖服，连汤食之，口味佳美。

记者 马琳

二十四节气灸——大寒灸

“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，从而达到防治病治病的一种方法，这种顺天应时、踏着时节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、温灸，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。

1月20日大寒，大寒时节天气依然寒冷，是最佳的温补时节，饮食上多食辛温的食物可防风御寒，此时艾灸也能很好地祛风散寒，令人体气血畅通，提高人体抵御寒冷的能力。张玉霞告诉记者，大寒艾灸与小寒艾灸基本一样，同样应本着“冬暖背脊、夏暖肚”的大原则，可在诸阳经（手阳明大肠经、手太阳小肠经和手少阳三焦经；足阳明胃经，足太阳膀胱经、足少阳胆经；督脉）上任何具有滋补作用的穴位施灸，最常用的就是督脉大椎穴。任脉上艾灸的主要穴位有：神阙、关元、臍中。督脉为阳脉之海，灸之可温肾助阳，

有温阳益气、散寒止泻之功。肚脐为治疗腹泻的要穴，另有天枢止泻，气海补气，建里固护元气，共奏温阳益气、散寒止泻之功。脐通百脉，艾灸神阙可补气血，温脾肾，培补元气；持续温灸关元穴可使腹内寒气消散，小肠吸收功能增加，既补气又补血；任脉之气在臍中穴吸热胀散，灸之可调节人体全身的气机。 记者 马琳



二十四节气养生

山东中医药大学附属医院、市中医医院治未病科健康咨询电话：0530-5321865

退休后生活太单调？试试做这7件事

刚离开工作岗位的这段时间，老人心理需要一个调适期。这期间的老人最该做些什么事？美国威斯康辛大学专家肯尼思·罗宾斯博士建议，退休后应保持乐观，各种活动应以健康为中心。美国《健康》杂志最新载文，刊出“退休后7种最适合老人的健康活动”。

制订一个切实可行的健身计划。首先要制订一套切实可行的健身计划，根据自身情况，选择合适的运动方式。比如，每天步行3英里，利用健身器适当锻炼等。

适当减轻体重。上班时，往往因为工作繁忙而难以实施健康饮食计划。饮食不规律导致很多人在退休前的体重远远超过健康标准。退休后，与家人及朋友一道实施团体饮食减肥计划。减掉额外体重，消除“啤酒肚”“游泳圈”，从而降低多种疾病风险，保持身体健康。

保持家居环境卫生。退休前你可能没有足够时间大清扫。现在，你可马上检查你家中的各个死角，对卫生、家装都进行一次彻底检查，清除导致过敏、刺激甚至哮喘的有毒化学物质。清洗厨房油烟机、定期更换浴帘，经常清洗床单。如有需要，也可把一直不满意的家具家装重做调整。

烹调更健康可口的食物。退休之后可以有更多的时间和精力研究科学饮食，怎样吃得舒服吃得健康。可以研究新菜谱，尝试新吃法，使营养搭配更全面。

与伴侣和孩子保持亲密关系。退休之后，最好与老伴及孩子有更多的交流，以保持亲密关系。可以和老伴共同参加一些社交活动，一起外出散步或者长途旅游，使夫妻感情更融洽。平时可以给孩子们做做饭，做一些力所能及的事情，为孩子们减轻生活负担。儿女陪伴，子孙绕膝，其乐融融，退休后的幸福感倍增。

身体许可，继续做些小工作。退休后继续保持工作，有益健康长寿。研究发现，退休后做点短时或临时工作可减缓退休心理不适症，使老人身体各项功能正常运转，重大疾病减少。

多交友，多聊天。一项早期研究显示，经常与家人和朋友保持联系有助于防止记忆力衰退。退休之后有空可以上上社交网，与亲朋好友聊聊天。在社交网上，可以结交更多新朋友。

据《生命时报》