

如何安然度夏,听听专家怎么说

浉河区幸运社区举办夏季防中暑健康知识讲座

信阳消息(记者 李倩)“到了夏季,老年朋友们一定要做好防暑降温工作,避免中暑,危害身体健康甚至是生命安全……”近期连续高温,为了提高社区老人伏天自我防护意识,让他们掌握更多的防暑降温常识,昨日上午,浉河区五星街道幸运社区邀请市中医院康复科张聪医生为老年居民讲解夏季老人应该如何预防中暑等保健知识,辖区内30余名老人参加了讲座。

“炎炎夏日,老年居民体质较弱,各项机能都开始退化,非常容易中暑,严重的中暑对老人的心脑血管危害是非常大的。”讲座上,张聪医生用通俗易懂的语言深入浅出地讲解了夏天老人容易中暑的原因、症状以及出现中暑后的紧急处理方法等方面的防暑降温知识,特别强调家中应常备风油精、仁丹等防暑降温用品,并提醒居民在日常饮食上要多摄入消暑食物:如苦瓜、绿豆汤、西瓜等,饮食以清淡为主。

“大家如果出现中暑的病症,应立即离开高温环境;对于意识障碍者,周围人应将其移至阴凉通风处安静休息,并尽快给其补充清凉含盐饮料。”张聪医生提醒居民,特别是出现重症中



活动现场 孙虹悦 摄

暑时,自救措施不能替代医疗救治,必要时应拨打“120”尽快寻求专业医疗救助。

活动现场,大家对夏季养生、防中暑等知识特别感兴趣,大家都积极举手发言提问。对于大家提出的问题,张聪医生一一详细解答。“这样的讲座贴近我们的实际生活,听了专业医生的讲座,我受益匪浅。”社区居民徐

红开心地说道。

幸运社区工作人员孙虹悦告诉记者,通过此次讲座,社区居民对中暑的预防及处理有了更加明确的方法,也让居民学习到了合理的膳食、健康的饮食习惯、规律的生活方式是健康的前提和保障,要在平时的生活中注重对身体的保养,注重养生,才能过上幸福的生活。



社区微播报

旧的换新 脏的清洁

浉河区宝石社区开展垃圾箱清理行动

信阳消息(包轩)由于长期经受风吹日晒和垃圾的腐蚀,再加上一些人为因素,宝石山庄小区的垃圾桶不仅外观难看,而且部分破损、桶盖丢失,导致蚊蝇细菌滋生较多,既影响了居民的正常生活,也影响了辖区

环境美观。

为了给居民创造一个舒适的居住环境,7月24日,浉河区五星街道宝石社区组织人员陆续对部分不能再使用的垃圾桶进行更换;同时,安排社区保洁员对有油污的垃圾桶进行清洗,确保垃圾桶干

净整洁。通过更换破旧垃圾桶,有效阻止了垃圾异味的散发,防止污水横流。

接下来,宝石社区将加强垃圾桶维护管理力度,一旦发现破损垃圾桶,及时维修更换,确保垃圾桶干净整洁。

声 明

●兹有信阳市浉河区缘来便利店营业执照正本(证号:411502615239901),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有黄玉梅豫S19902号重型仓栅式货车,其道路运输经营许可证正、副本,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有余军所有的壹处房产位于浉河区鸡公山大街东侧(358厂对面)中国人民银行信阳市中心支行3号住宅楼3单元3层305号,其交付的房屋契税票(票号:00273324),因不慎丢失,特此声明。

●兹有信阳天正房地产开发有限公司行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有黄彬、向亚灵之女黄莘然于2016

年12月6日在信阳市妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:Q410033117),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区信佳科技部营业执照正、副本(证号:411502601080441),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南省信阳市浉河区久顺超市营业执照正、副本(统一社会信用代码:92411502MA42BBNY04),国税通用机打发票10份(发票代码:141001720043,发票号:02902994-02903003),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有肖亮购买的由信阳建业天明住宅建设有限公司开发的建业壹号城邦3号楼1单元2303号房产壹处,其交付的购房契税票(票号:00680512),因不慎丢失,特此声明。

●兹有邱培权的河南省行政执法证(证号:豫S01-565134),因不慎丢失,特声明作废。



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 28℃~36℃

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 信阳市城市管理服务热线:12319
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110

信阳市食品药品监督管理局 专栏

保健食品安全知识

怎样识别保健品标识的真伪?

首先看标识。国家批准上市的保健食品外包装左上角有个像蓝色小草帽的标识。

第二看批准文号。一个产品有一个唯一性的批准文号。批准文号的标识方法:国食健字G或(J),字母G指国产、J指进口,2003年前上市的食品还存在卫生部批准文号:卫食健字或(卫食健进字)。从2005年7月1日起,“卫食健字”统一更换为“国食健字”为国食健字[XXXX]第XXXX号。

第三看标签和说明书。保健食品标签和说明书是经过审批的,应包括保健作用和适宜人群、使用方法、使用量、储存方法、功效成分的名称及含量以及保健食品批准文号、保健食品标志、有关标准或要求所规定的其他标签内容。

第四看保健功能。看外包装上的功能与宣传说明书是否一致。目前我国审批的保健食品一共有27种保健功能,除此之外,宣称的其他任何功能都是非法虚假的宣传。

第五在国家食品药品监督管理局等官方网站上查询,输入保健食品的批号就可以查产品是否在国家药监局数据库有备案;查不到的就是假冒保健食品。