

高温高湿天气 做好防暑工作

本报讯 (记者 刘涛) 根据气象信息, 8月我市会有阶段性高温天气, 湿度较高。8月6日, 市疾控中心发布健康提示, 高温高湿环境会使人的体感闷热, 易引发中暑, 同时, 会加速微生物繁殖, 食物中毒进入高发期, 公众要做好防暑降温工作, 保持良好卫生习惯, 避免发生高温中暑、食物中毒。

高温时段尽量减少外出, 外出时,

要佩戴遮阳帽、太阳镜, 穿防晒衣, 提前涂抹防晒霜; 及时补充水分, 每日饮水, 适量摄入含电解质的饮品, 避免过量饮用含糖或酒精饮料; 合理使用空调、风扇, 保持室内通风, 但避免直吹或温度过低; 如出现头晕、恶心、乏力等症状, 立即移至阴凉处, 补充水分, 严重者要及时就医。

选购食材时, 优先选择超市等有

资质的场所购买食材, 避免采购流动摊贩的散装食品; 选择色泽鲜红、有弹性、无黏液的肉品, 表面无霉斑、虫蛀, 叶片挺括无萎蔫, 根茎类质地紧实的菜品。储存食材时, 要科学分区, 时效为先, 生肉、海鲜等生食置于冰箱下层, 熟食、即食食品放在上层, 防止汁液滴落污染, 在冰箱储存的熟食和绿叶蔬菜尽量当日食用完毕。

加工操作时, 要使用不同的砧板和刀具分别处理生熟食材; 接触生食后, 需用肥皂和流动水洗手; 肉类烹饪时, 需彻底做熟, 禽类骨髓应无血色。外出就餐时, 优先选择卫生评级为“优秀”或“良好”的餐馆, 尽量避免食用路边摊的凉拌菜、卤味等即食食品, 慎食生鱼片、醉虾蟹等生冷海鲜; 携带便携式手部消毒剂, 就餐前清洁双手。



诗词木牌挂上树 小区多了文化味

本报讯 (记者 李涛 文/摄) 郁郁葱葱的树上, 挂着制作精美的小木牌, 上面有描写景致的诗词或美文。连日来, 滨体社区联合物业, 给恒大滨河左岸小区的绿化树木, 制作并悬挂了30余块诗词牌, 让小区景致增添了诗意。

“春深不知处, 花开半阙香。”“寻芳不觉醉流霞, 倚树沉眠日已斜。”“风露

渐凉人散后, 倚阑闲看一池星。”……每块牌子上, 都镌刻着精心挑选的诗句或富有意境的美文。居民在树下赏景时, 顺便读一读这些文字, 总会有所感悟。

居民李女士说: “小区的精致美, 有了这些诗句, 又多了‘文化味’。孩子们看了, 还能长知识。”

患者查询住院清单更便捷 太原市第三人民医院服务再升级

本报讯 (记者 刘涛) 8月5日, 太原市第三人民医院开展“住院一日清单”服务, 切实提升患者就医体验。

住院患者通过手机打开微信, 搜索“太原市第三人民医院新媒体”微信公众号, 在界面下方点击“我的”, 点击“费用清单”, 进入“健康山西”界面, 在“医院”一栏中选择“太原市第三人民医

院”, 输入住院号并进行手机号验证, 即可查看费用清单。

同时, 患者还可以通过手机查看检查、检验报告。在“太原市第三人民医院新媒体”微信公众号中点击“为您服务”, 点击“检查报告”, 根据界面相关提示进行选择, 输入住院号并验证后即可成功查看。

晋源分理处入驻市为民服务中心

本报讯 (记者 贺娟芳) 8月5日, 晋源分理处按照市政府要求, 在太原市住房公积金管理中心的统一部署下, 目前已正式入驻市为民服务中心, 为广大缴存单位和职工带来更为便捷的一站式服务。

为实现搬迁期间“业务不断档、服务不打折”的工作目标, 分理处周密部署、制订计划、倒排工期、精心组织, 全体工作人员克服困难、主动担当、分工负责、协同攻坚。搬迁入驻期间, 工作人员克服各种困难, 集中攻坚做好档案上架等工作, 确保了职工档案借阅服务

及时恢复, 避免了因孩子入学借用档案等民生事项受到影响; 分理处积极与市政务服务中心技术部门和中心信息科协调联动, 及时完成系统对接、设备兼容和软件调试等工作, 确保了业务系统稳定运行。经过25天的连续奋战, 所有搬迁入驻工作如期完成。

晋源分理处入驻后的各项工作推进顺利, 业务办理流程顺畅, 服务现场秩序井然。入驻窗口依托市为民服务中心的聚合效应, 已成为办事群众了解公积金政策的重要阵地。

进补别盲目 科学“贴秋膘”

本报讯 (记者 李涛) 8月7日迎来立秋节气, 玉园南社区举办了一场秋季养生讲座, 为居民送上健康指南。社区卫生服务站的医护人员提醒, 暑热仍未消散, 盲目“贴秋膘”进补反而伤身。

在炎热的夏天, 人们往往胃口不佳, 饮食清淡简单, 一段时间下来, 体重容易下降。立秋后, 天气逐渐转凉, 人们通过吃肉的方式来弥补夏天身体的亏损, 谓之“贴秋膘”。清代《京都风俗志》记载: “立秋日, 人家亦有丰食者, 谓之‘贴秋膘’”。

不过, 如今人们的生活水平

提高了, 营养状况都非常充足, 所以不建议盲目地“贴秋膘”, 如果本身就有肥胖、高脂血症的人群, 饮食上更要注意。立秋后, 饮食应以“润燥清补、健脾养肺”为主, 适当增加如百合、梨、银耳、莲藕、山药等滋阴润燥及健脾食材, 可缓解秋燥带来的口干、咽干、皮肤干裂。

另外, 人们常说伤春悲秋, 秋天也确实容易产生情绪低落、多愁善感等情绪变化。所以, 情志调节在立秋养生中尤为重要, 可通过运动、阅读等方式, 让自己保持积极向上的心态。

凉鞋变拖鞋 这样开车太危险

天气炎热, 不少市民喜欢穿拖鞋开车, 觉得既凉快又省事。然而这看似微不足道的细节背后, 却隐藏着巨大的安全隐患。洞洞鞋、无带凉鞋驾车出行时到底能不能穿? 结合近期发生的两起典型案例, 8月6日, 省公安厅交管局提醒广大驾驶员, 千万别小看开车时穿的鞋, 如果不合适, 在紧急情况下脚很有可能会从鞋里滑落, 导致踩不实刹车。

日前, 省公安厅交管总队高速四支队民警在稷山收费站, 发现一名女性驾驶人将本应固定在脚后的带子放在前面, 相当于穿着拖鞋驾车。驾驶人称, 自己知道穿拖鞋开车危险, 但为了凉快, 便侥幸驾车上路了。交警依法对驾驶人作出罚款200元、记3分的处罚。

车安全, 造成事故。

曾经就发生过这样一起因鞋不合适导致的交通事故。驾驶人穿拖鞋驾车, 靠边停车时因脚底出汗导致鞋滑落, 慌乱中将油门当刹车, 导致车辆失控连撞路边三车。

驾车时哪些鞋子不适宜穿? 交警提示, 无带凉鞋、高跟鞋、坡跟鞋、洞洞鞋等此类不贴脚的鞋子, 不适合开车时穿, 会带来安全隐患。

首先是控制力减弱。鞋底较硬, 影响驾驶人踩踏板的脚感, 导致难以掌握油门或刹车力度, 可能引发道路交通事故。

其次是反应时间延长。鞋后跟全空鞋, 容易脱落, 一旦脱落, 会影响驾驶人反应时间, 影响行车安全。

最后是安全隐患增加。鞋可能被刹车板勾住, 离开脚底, 导致无法操纵车辆行驶, 也可能卡在刹车踏板下, 踩不实甚至踩不到刹车, 遇到紧急状况, 无法及时采取有效制动措施。

无独有偶, 省公安厅交管总队高速六支队民警于近日在郝家庄公安检查站检查车辆时发现, 一名货车司机也将凉鞋后绑带移到前面, 凉鞋变成“拖鞋”。交警立即对其影响安全驾驶的行为予以纠正, “你这样踩刹车踩油门, 凉鞋就和拖鞋一样, 兜不住底, 非常危险!”

交警表示, 拖鞋虽轻便, 但因为与人的脚没有完全贴合, 如遇紧急情况需紧急停车时, 穿拖鞋、高跟鞋踩刹车时极易出现脚底打滑、踩不实以及踩不到刹车踏板等情况, 甚至出现鞋子卡在油门或者踏板上的情况, 严重影响行

那么到底哪类鞋子适合驾车时穿? 开车穿鞋, 注意以下几点: 重量要轻。厚重的鞋子体积不够轻巧灵活, 遇紧急情况无法及时做出精确反应。与脚的贴合度要高。与脚贴合度高的鞋子, 能使脚掌充分感受踩踏板的力度, 比如平底鞋。摩擦力要足够。只有足够的摩擦力, 才能保证鞋底与踏板间的贴合。

记者 杨沫