

“关注生命,捐献热血”

疫情防控时期,献血时要注意哪些事项?

疫情防控,人人有责。为了落实疫情防控工作要求,保障临床血液供应,株洲市中心血站将积极做好疫情防控下的采供血工作,全力保障患者临床用血需求。

一、疫情防控下,参与无偿献血应注意什么?

- 1.做好个人防护措施。请大家携带身份证件,佩戴好口罩,做好个人防护措施,身体状况处于良好状态的前提下献血救人。
- 2.配合工作人员做好疫情防控工作。到达献血点后,请献血者配合做好以下工作:扫描场所码、出示健康码、行程码和疫苗接种记录,协助工作人员做好征询、测量体温、血压、填写表格及各项血液检测工作,保持手部卫生,并保持“一米线”的安全距离。
- 3.团体献血,实现人员不聚集。单位团体献血开展预约献血的方式,严格按照疫情防控相关要求,实现分时段、分批到达献血地点,避免人群聚集。
- 4.献血后还要关注一件事。如果献血后4周内,献血者出现了发热、干咳、乏力等新冠肺炎相关症状,或出现“黄码”、被要求隔离等情况时,请主动、及时告知市中心血站,联系电话0731—28896550。

二、疫情防控下,怎样保障无偿献血者献血安全?

- 为了确保献血者身体健康,守护好我市临床用血保障与安全,市中心血站高标准严要求。
- 1.严格落实我市各项防控措施和国家卫健委《血站新冠肺炎疫情常态化防控工作指引》等要求。
 - 2.严格开展工作人员健康监测,工作人员定期进行核酸检测,高标准执行“非必要不离市”等防控工作要求,最大限度减少人员流动。
 - 3.加强献血场所疫情防控措施,严格执行清洁消毒制度,为献血者创造安全有序的献血环境。
- 血是生命的源泉,爱是生命的曙光。目前,我市街头各献血点正常开放,呼吁广大市民严格按照疫情防控要求,保障自身安全的前提下,加入献血队伍中来,共度时艰,战胜疫情!

多地探索社区“共老”模式

如何应对上亿老年人口的养老问题?目前,社区“共老”模式,正在多地探索推广。

在宁夏银川市西夏区,“朔方吾老共同体”项目为周边社区4000多名老年人,提供上门生活照料、助餐配餐、日间托老、理疗康养、文化娱乐等服务。

“我们通过整合宁安巷等社区的公共养老服务资源,形成了社区居家养老服务共同体。”宁安巷社区副主任牛冬琴介绍,朔方路街道将社区日间照料中心、综合养老服务中心等场所及设施设备以1元/年租给社会组织管理运营,采取“无偿+低偿+有偿”的收费模式,促进企业组织可持续发展的同时,让辖区老年人享受到家门口的实惠服务。

部分手机App“收割”老年群体

近日,湖北武汉市民刘女士说,家里老人看了网络广告下载了一款中老年社交App,结果被引诱充值五六千元。如今,老年人普遍用上智能手机,但不少老年人欠缺网络安全知识,成为一些手机App的“收割”对象。

“我父亲不知道点了什么广告,无意间办理了一份保险,接下来每个月自动扣费并且没有通知。”谈起这件事,天津的程先生十分气愤。短短7个月,他父亲就被某网络保险平台扣款1800多元。

忽冷忽热,娃们穿多少才合适?

最近的大街上“棉衣与短裤齐飞,秋裤与丝袜一色”,简直穿啥的都有。有家长担心孩子穿少了冻感冒,宁愿多穿也不敢少穿。那么孩子到底穿多少才合适?

对此,儿科医生提醒,孩子的穿衣原则与大人有所差别,而由于孩子处于生长过程中,不同年龄段的孩子穿衣各有不同。

新生儿期(生后28天内的宝宝):这个阶段的宝宝,体温调节能力相对较差,在同等温度条件下,建议比大人多穿一层衣物。

婴儿期(1周岁以内的宝宝):

养老机构食堂列入广东重点监管项目

近日,广东省市场监管局官网发布文件,该局把养老机构食堂食品安全风险等级定为高风险(D级风险),实施重点监管,继续加大对

每周一膳
山药陈皮牛肉汤

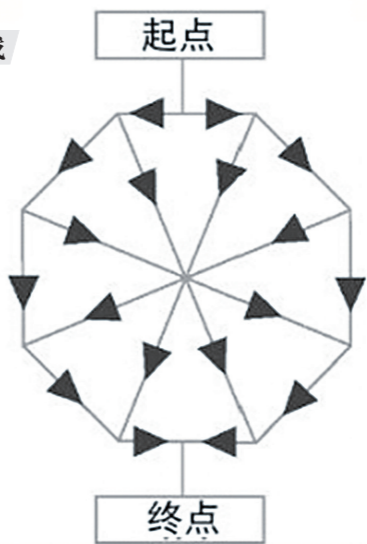
材料:鲜山药500g、牛肉300g、陈皮1小片、生姜适量(3至4人量)。

做法:鲜山药削皮后切成小块放入凉水中浸泡待用,牛肉切成小块,切时垂直肉纹理(这样煲出的肉不会太老),牛肉切完后余水去掉血污,然后将山药、牛肉、陈皮、姜片一同放入锅中,加入清水2升,武火煲开后改文火继续煲1至1.5小时,最后调味食用。

这款药膳温补脾胃、补益气血,对身体虚弱、气血不足、虚劳水肿的人具有一定的补益作用,加入陈皮不但可以加强健脾的功效,还可以祛除牛肉的腥味,由于山药含淀粉较丰富,糖尿病患者食用时需减少主食量,按150g鲜山药替换25g大米的比例来减少主食就可以了。(株洲市营养健康管理协会)

闯关游戏

从起点到终点,你只能沿箭头所指的方向前进。请问,能够带你穿越这座八角形迷宫的路线一共有多少条?

市城管局局长刘伟
本周三接听12345

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖智勇)记者昨日从市长热线办公室获悉,根据有关单位主要负责人接听12345政务服务便民热线工作安排,3月23日(周三)上午9时至11时,由城市管理和综合执法局党组书记、局长刘伟接听政务服务便民热线。欢迎广大市民届时拨打12345(溁口区及市区外居民请拨打22712345),向刘伟同志反映城管工作的意见和建议。

植树现场话党建
争创“标杆”见行动

▲植树行动也体现了浙商的团结协作精神。记者/王鸿摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心/王鸿 通讯员/易潇 曲宏)“坑还要挖深一点,否则树栽不稳!”3月19日上午,在热火朝天的博古山公园“我在株洲有棵树”植树现场,一支干劲十足的队伍格外显眼,他们就是浙江商会党支部的义务植树队。

别看他们平时一个个都是老板,可植起树来一点也不含糊。在支部书记卢伟彬的带动下,大家扬锄挖坑,挥锹铲土,最后将土压实,动作有模有样。“今天来的十多名党员代表,可都是精兵强将。”卢伟彬说,支部今年正在创建全省“标杆”支部,市里“认树认养”活动一启动,党员们就踊跃报名,目前已报名认树认养紫薇、海棠等70多棵。

“种好了,我们一起和树合个影。”几名党员还带了自己的小孩来植树,小朋友们合力种好一棵海棠树苗后,激动地喊着合影留念,现场气氛越发轻松起来。

一个多小时后,几十棵小树迎风而立,绿意一片。

浙江商会党支部共有党员60多人,是我市商协会中“五化”达标较好的支部之一,今年正争创全省“标杆”支部。对此,卢伟彬说:“虽然肩上压力不小,但信心充足,因为近年来,我们已形成了以党建带会建,以会建促党建,以共建促发展的“三建”工作新机制,今年只要持续发力,离‘标杆’一定会越来越近。”

最近你去哪踏青赏花了?

共赴春天之约,“赏花经济”带热乡村游

本报讯(株洲晚报融媒体中心/周蒿)上周,天气晴好,株洲各地的油菜花、樱花、桃花等都进入了盛花期,引来无数游客徜徉花海。火爆的人气,也激发了乡村经济活力,农家乐、民宿等随之火热。



▲航拍茶陵县秩堂镇万亩油菜花盛开。株洲晚报融媒体中心/肖蓉摄

游客饱了眼福,村民鼓了钱包

“真是太美了,这才是春天的味道。”3月19日,石峰区井龙街道茅太新村,广阔的田野上,油菜花金灿灿一片,专程来赏花的市民张慧与家人徜徉在花海中,边看花边忙着拍视频。因为前来赏花的游客多,村里组织了志愿者疏导交通。

乡村游已不仅仅是赏花

花期比较短,季节性太强,受气候条件限制大……简单粗放的“赏花经济”,难以支持乡村游的可持续发展,更无法满足游客多样化的心理期待。如何将“赏花经济”产业链不断延伸?株洲不少乡村正在做有益尝试。

石峰区促进大冲花海与九郎山绿心、秋瑾故居等景点同步发展,增强体验乐趣;以秩堂油菜花节为媒,茶陵同步开展农耕研学体

赏花攻略

这些地方的油菜花已进入最佳观赏期

本报讯(株洲晚报融媒体中心/温琳 通讯员/龙磊)当春风吹过江南大地,油菜花又进入了一年一度的盛花期,漫山遍野,一片金黄,展示着春的气息。去哪赏油菜花最合适?本报联合市文旅广体局,为你推荐这些地方。

荷塘区徐家塘。在徐家塘,万亩油菜花徐徐盛开,大地一片金黄,与民居、远山融为一体,构成一幅画卷般的乡村美景。

天元区石三门。石三门的油菜花花期较晚,一朵连一朵,一簇接一簇,延伸到十里八乡,如此美妙的景象,犹如铺上金色地毯。

荷塘区新市村。株洲郊外的新市村,开放花期在3月中下旬,不容错过。

茶陵县秩堂镇。秩堂的万亩油菜花竞相开放,花田间掀起层层金色波浪,偶尔还能见到蜜蜂在花海中穿梭采蜜。这里已连续多年成功举办油菜花节,每年吸引数万人前来观赏。

攸县酒仙湖社田村。酒仙湖油菜花已进入一年一度的最佳观赏期,1300亩油菜花散发清淡花香,无论是“凹造型”,还是抖抖音,都是360°无死角的美。

春风十里,桃花盛开。在醴陵清水湾,千亩桃花次第开放,赶上周末,处处是前来赏花的游客。

打开微信朋友圈,“晒花照”不断刷屏。除了上述两地,茶陵县秩堂镇万亩油菜花、天元区石三门花海、荷塘区徐家塘、芦淞区白关镇等

也是市民争相前往的赏花胜地。

“赏花经济”带动乡村游,游客饱了眼福,村民鼓了钱包。“中午接待了20多桌客人,按平均200元一桌算,就有2000多元的收入,除掉成本开支,可以赚不少呢。”石峰区大冲村农家乐老板罗先生说。

国滑翔伞邀请赛,有力带动周边特产销售,增加村民就业。

“越来越多的乡村依托绿水青山、田园风光等自然资源,将花景区与农耕体验、生态康养、研学旅行、山地户外、汽车露营等多业态进行了融合。”有业内人士介绍,眼下,株洲乡村游仍有不少短板,但也有不少乡村形成了特色鲜明的品牌,在带动群众增收的同时,也为乡村振兴提供了重要支持。

现

为鼻塞、流大量清水样鼻涕、流泪、结膜充血、喘息、皮肤瘙痒、皮疹等。”省直中医院皮肤科副主任唐毅介绍,女性皮肤的角质层比男性薄,且更敏感,过敏后多表现为皮肤红肿瘙痒、皮疹,男士则以眼睛发痒、眼睑红肿、流泪、流清鼻涕、打喷嚏的症状居多。

医生建议,对花粉过敏的人,花粉浓度高的时期要减少户外活动。如需出门,尽量选择上午8时至下午2时。因为白天风比较大,大部分花粉在空中漂浮,正午过

后气温逐渐降低,到傍晚时风力减小,花粉沉降降到2米以下,就会被吸入呼吸道,或者落入眼睑、黏附在皮肤上,引起过敏。

有过敏史的人,花粉季节户外活动时记得戴口罩,活动后,清洗面部、鼻腔、眼睛等沾有花粉的部位,更换外衣,睡前洗澡去除花粉。对于多年都定时发病的过敏患者,除了做好防护外,还可随身携带一些常用的抗过敏药物,如息斯敏、扑尔敏等。

后气温逐渐降低,到傍晚时风力减小,花粉沉降降到2米以下,就会被吸入呼吸道,或者落入眼睑、黏附在皮肤上,引起过敏。

有过敏史的人,花粉季节户外活动时记得戴口罩,活动后,清洗面部、鼻腔、眼睛等沾有花粉的部位,更换外衣,睡前洗澡去除花粉。对于多年都定时发病的过敏患者,除了做好防护外,还可随身携带一些常用的抗过敏药物,如息斯敏、扑尔敏等。