

倾心为民解难题 立足岗位暖民心

——市公安局监管支队主动作为切实为群众解难题



为贯彻落实以人民为中心的发展思想,按照党中央和省、市委关于“我为群众办实事”实践活动部署要求,近期,市公安局监管支队结合自身实际,从点滴小事做起,着力解决群众“急难愁盼”的问题。

公安监管场所远离主城区,周边公共服务设施严重缺少,群众在监管场所进行家属、律师会见常有诸多不便。另一方面,监所提审、会见人数较多,时常有群众在监所外等候,遇见雨雪天气群众没有地方避雨。此外,因缺少公共卫生间,时常存在如厕难的问题。

综合考虑情况后,监管支队高度重视,安排专人负责,经过实地考察、征询群众意见等措施,结合监管场所的实际情况和环境,最终决定在市看守所缓冲区外建设便民厕所和遮阳棚,切实解决群众遇到的“不方便的事”。

“虽然上厕所、遮阳避雨对于我们来说是小事,但通过监管支队这样暖心的举动,确实让不方便的事情变得方便起来!”“这下下雨不用担心了,真的很感动!”如今,便民厕所、遮阳棚均已建成,切实有效地解决了之前存在的问题,得到了来所办事的律师和群众好评。

“有些事情虽然很小,不去做不足为奇,但是做了就足以温暖人心。”市监管支队负责人说到。支队通过改善便民措施,因地制宜制定实施方案,细化工作措施,丰富内容形式,切实做到我为群众办实事,以实际行动进一步树立公安监管部门执法为民的良好形象。

群众无小事,一枝一叶总关情。下一步市公安局监管支队将继续补短板、强弱项,对标对表,进一步完善便民措施,因地制宜制定实施方案,细化工作措施,丰富内容形式,切实做到我为群众办实事,以实际行动进一步树立公安监管部门执法为民的良好形象。



不口渴就不需要喝水? 可频繁洗澡吗?

这些夏季保健小知识要知道

天气渐热,暑热或者暑湿容易损伤人体脾胃功能,对于素体虚弱的人来说,更容易出现脾胃损伤,引起倦怠乏力、身热心烦、食欲不振、腹胀腹泻等症状。这一时期,养生最好要顺应阳盛于外的特点,适当升发阳气,不要损伤阳气。在平时,要注意及时补充水分,高温作业或者户外作业时尽量避免太阳直晒的时候,汗出多时可适当补充盐分。

【不口渴,就不需要喝水吗?】
盛夏时节,由于出汗多,血液易浓缩,人们在睡眠或安静等血流缓慢的条件下,容易形成血栓,尤其是高血压患者,发生心肌梗死、脑血管栓塞的概率会明显高于他人。

因此,要重视水分补充,即使还没有感到口渴,也要适当补充些水分,特别是出汗多的情况下,更应及时补充水分。

【解暑消渴,只喝白开水就够了吗?】
夏天气温高,出汗多,大量出汗容易带走体内的盐分,使体内的渗透压失去平衡。此时,喝下去的水无法在细胞内停留,只能随汗液排出,排汗又会继续带走盐分,形成白开水喝得越多,汗出得越多,盐分丢失得越多的恶性循环,可能会引起肌肉无力、疼痛,甚至抽搐等。

所以,在高温作业、户外作业、高强度运动等情况下,需大量饮水时,可加入适量的盐,更利于补充水分。

【图干净,可以频繁洗澡吗?】

夏季炎热潮湿,每天温水洗澡,不仅可洗掉汗水、污垢,还能加快血液循环、消除疲劳、增强抵抗力。为了更干净,有些人会增加洗澡的频次,甚至一天多次洗澡。尤其是女性,平时喜欢穿热裤等紧身衣物,闷热不透气,所以洗澡次数也会更多,皮肤长期处于束缚闷热和过度清洁交替中,很容易出现不良反应,尤其是隐私部位,极易发生炎症。

建议衣着宽松、透气,适度洗澡,如有问题,需及时就医。

【保健小知识】
夏日炎热,易受风寒湿邪侵袭,出汗或者睡眠时不宜风扇直吹。有空调的房间,室内外温差不宜过大,不宜夜晚露宿,避免引发感冒、关节疼痛等。这一时期,受暑热刺激,大多数人胃肠功能相对减弱,建议以易消化、富含维生素的食物为主,多食酸味以固表,多食咸味以补心,适当食苦味以泄火。

合理锻炼有助于人体阳气升发,此时宜选清晨或傍晚,天气相对凉爽,场地宜选择水边、公园、庭院等空气新鲜的地方,以散步、慢跑、太极拳、广播操为宜。要合理安排午休时间,以避免炎热之势,恢复精力。上午9点左右可到户外进行日光浴,不仅杀菌消毒,还对心肺功能、循环功能及补钙等都有积极作用。

总之,夏季养生要注意保护阳气,不要贪凉,保持心情舒畅,合理安排起居,适当锻炼,科学养生。(来源:科普中国)

不要让孩子错过! 这种水果生津止咳降火

山竹,原名莽吉柿,被誉为“水果皇后”。它原产于东南亚,目前在我国的海南、广东等地都有种植。山竹吃起来酸甜可口,如大蒜瓣一样的果肉水润多汁,因此在夏季深受人们喜爱。

山竹性凉,味甘微酸,归脾经,具有降火降燥、清热生津、利咽喉、清肺热等功效。在夏季时令水果中,可以适当地消暑、清热。

夏季天气炎热,孩子大量出汗,身体水分流失较快,如果饮水不足,体内津液就会被耗损,严重者还会损伤阳气,孩子就容易生病。当家长发现孩子有口干舌燥、便秘尿黄时,可适量吃一点山竹。此外,山竹果肉富含多种营养物质,具有抗氧化能力,有助于增进免疫系统健康,提高孩子身体的免疫力。

1、能清热降火,生津止渴
山竹性凉,当孩子出现口干舌燥、便秘尿黄等“上火”症状,可以吃一点山竹清热降火,山竹味道清甜甘酸,能刺激唾液分泌,起到消暑、生津、解渴的功效。

2、能防治腹泻等疾病
山竹具有独特的药用价值。研究表明,山竹肉中的氧杂萜酚对大肠杆菌和幽门螺杆菌等细菌具有抗菌活性,对慢性肠炎、痢疾造成的腹泻有收敛止泻的作用。

3、营养丰富,增强体质
山竹果肉含丰富的膳食纤维、糖类、维生素及镁、钙、磷、钾等矿物质,具有抗氧化能力,有助于提高身体的免疫力,能够增强孩子体质。

孩子吃山竹有什么禁忌?
尽管山竹的功效众多,但并不是所有孩子都适合吃,家长一定要了解山竹的食用禁忌,以免适得其反。

1、控制食用量,每次食用不要超过3个

孩子脾胃不足,更是虚寒之体,而山竹性味寒凉,过食容易损伤脾胃,所以不建议孩子多吃,每次食用不超过3个,每周最多1次。

2、不要和寒凉食物一起吃
山竹本身就是寒性食物,若和西瓜、苦瓜等凉性食物一起吃,会让孩子的脾胃更加寒冷,造成肠胃不适。吃完山竹后,当天的其他饮食应该选择性地平和或者性味偏温的食物,或者吃点驱寒的食疗方适当调补。

3、糖尿病患儿不建议食用山竹
山竹含糖分较高,会加重糖尿病病情,对健康产生不利影响。

4、肾病和心脏病患儿少吃
山竹含有较高的钾,肾病和心脏病患儿应少吃山竹,否则会加重病情。

5、肉有黄色的物质不能吃
山竹容易坏,若果肉已经有黄色的物质,说明存放的时间太久,导致里面果肉已经变质,这时最好不要食用。

总而言之,孩子饮食最重要的原则就是“适量”,并不是越多才越好。只有在孩子消化状况良好,脾胃功能正常下,才能更好地吸收这些营养。

最后,还要提醒家长,山竹果肉中有果核,给孩子吃时要特别注意,避免卡喉。

(来源:科普中国)



消防队伍学党史 焰蓝闪耀映初心(四)

滁州市消防救援支队——在党史学习中锻造过硬党员发展对象队伍

党史学习教育开展以来,滁州市消防救援支队创新开展党员发展“四员实践机制”,即为党员发展对象设立“党史小教员”“红色讲解员”“模范战斗员”“志愿服务员”四个岗位,牢牢守住党员发展“入口关”,从源头提升党员素质,熔铸队伍品质。

夯基固魂 把稳思想之舵
“抗大抗大,越抗越大……”在天长抗大八分校,支队今年的党员发展对象王涛正绘声绘色地讲着党史。这是支队安排的29名党员发展对象担任“党史小教员”和“红色讲解员”以来,在全市挂牌的5处思想政治教育基地和5处党性教育基地拍摄的第三部微党课视频。

党史学习教育开展以来,支队创新举措,将党员发展对象理想信念培树与支队部署开展的“三十个”主题宣讲(围绕“十大革命精神”、紧扣“十大英模精神”、依托“十大教育基地”讲党史)统筹结合,让党员发展对象在宣讲筹备中深化党史学习,在实景宣讲中坚定理想信念,在故事讲述中传播奋进能量。

实战检验 锤炼攻坚之能
6月21日,在长深高速公路天长往南京方向,一辆32吨的汽油罐车被一辆半挂车追尾,导致油罐车发生泄漏,一人被困,急需救援。经过现场勘查,消防员陈雷主动请缨,与站长陈涛和班长杨飞龙组成三人攻坚小组进行救援。经过

倒灌、稀释、监护,近5个小时的持续战斗成功解除了险情。

近年来,滁州支队不仅成立了战地突击队、设置了党员先锋岗,还针对党员发展对象创设了“模范战斗员”岗位,让党员发展对象在实战中锤炼打赢本领,砥砺战斗意志。“在实战中我更加坚定了自己加入党组织的信念,我要勇做一名在关键时刻能冲得上去的合格党员”,陈雷如是说。

纾难解困 坚守赤子之心
今年92岁的老党员张玉山精神矍铄,对消防员,张老打心底敬佩,对能够积极向党组织靠拢的年轻人,张老更是寄予厚望。“张老,您看现在水温合适吗?”党员发展对象黄仕杰正细心地为张老清洗头发。在石庙村,一场公益“义剪”活动正在进行。黄仕杰说,作为党员发展对象,能够加入支队组建的“志愿服务员”队伍,在应急救援之外为需要帮助的人贡献自己的一份力,这种体验特别好。

除了黄仕杰,全市消防救援队伍29名党员发展对象或走上包保路段开展文明劝导,或深入街道社区开展义务防火宣传,在“志愿服务员”岗位上,通过一次次暖心帮助,一回回志愿服务,他们深切体会到用心用情用力为群众办实事、解难事、做好事的重要意义,“我是谁、为了谁”的认知更加深刻,竭诚为民的赤子情怀更加深厚。(曹家云)

