

强化成品油市场监管 保障人民生命财产安全

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志,家庭健康是全民健康的基础。为深入贯彻《“健康中国2030”规划纲要》,实施健康中国行动,全国妇联、国家卫生健康委员会和国家体育总局决定联合开展“健康中国母亲行动”(以下简称“母亲行动”),旨在通过多种形式普及健康知识,充分发挥母亲在促进家庭健康中的独特作用,让她们成为家庭中的健康指导员、管理员、督导员,带领全家提高健康素养。如何达到上述目标,受访专家们给出了以下建议。



健康家庭 母亲是带头人

1 普及健康知识 提升健康素养

国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安表示,在社会经济

发展中,女性可以说“巾帼不让须眉”,撑起了半边天。

在家庭生活中,她们又起着监护所有家庭成员健康的重要角色。她们的

健康素养、运动和饮食习惯等,决定了家庭成员的健康走向。

2 加强家庭营养和膳食指导

虽然我国居民健康素养在不断提高,但盐油糖摄入量超标、果蔬吃得太少、杂粮摄入不足等问题仍然存在。

指出,要想解决这些问题,就要从一点一滴抓起。

倡导家庭平衡膳食,有效防控慢病;注重食物多样、荤素搭配等,通过小份、粗细搭配及多种颜色的食物搭配来实现营养均衡;根据孩子身体发育情况均衡膳食,培养他们

健康文明的饮食行为;根据老人健康状况调整饮食,预防营养缺乏和肥胖等情况;推广家庭分餐制,使用公筷公勺,注意饮食卫生,筑牢防控传染病的家庭防线。

3 重视疾病预防

等到生病再治疗,效果只能事倍功半,所以预防要将关口前移。

指出,家庭健康是全民健康的基础,女性是促进家庭健康的指导员。母亲可以带领全家人学习健康知识,包括青春

期、老年期等各阶段相关疾病的预防知识。和家人一起养成健康习惯,如作息规律、吃动平衡。提醒家人讲究个人卫生,

饭前洗手、早晚刷牙、不随地吐痰。家中常备血压计、血糖仪及急救药箱等,每年还可以组织一场全家大体检。

4 关注心理健康 提高生活幸福感

家是我们心灵的避风港,乐观积极的家庭氛围能提高全家的幸福指数。

何在短时间内安抚家人仍是一个非常技术性的问题。在日常生活中,家人间可通过几个简单的状态来相互判断心理是否出现问题。比如原来能睡着,现在

总是辗转反侧;原来喜欢吃的,现在不喜欢吃了;莫名其妙的情绪变化,小刺激大反应等。当出现这些现象时,就要考虑家人最近是不是压力大了。这时

可多给予对方身体上的接触,帮其缓解压力。打造一个健康的家庭心理环境,还要多认真倾听家人的诉说,作为母亲,可以当一个好的倾听者。

5 带动家人健身 提高身体素质

科学健身在生命全周期、全过程中都有积极作用,上海体育科学研究所研

究员刘欣认为,如果母亲有良好的运动习惯,会提高全家人的运动积极性。

不妨给家庭成员配备合适的运动器材,督导家人积极定期参与体育活

动,对久坐少动等行为进行管理,传播分享体育健身知识。

6 倡导清洁卫生 改善生活环境

鲍勇指出,舒适整洁的家庭环境单靠母亲是无法实现的,需要调动所有家庭成员共同参与。每周制订一个打

扫日,利用空气净化器来直观感受家庭空气质量,根据数据有针对性地调整生活环境。如果是在乡村,还需要净化、绿

化、美化庭院,不乱堆粪土,不乱扔柴草,清理卫生死角盲区,广泛参与空气污染防护、垃圾污水处理。

高嘉悦

濮阳市第三届「新时代好少年」先进事迹展示

编者按

6月20日下午,我市举行“出彩好少年 奋斗新时代”——濮阳市第三届“新时代好少年”先进事迹发布活动,现场发布了濮阳县城关镇三中周俊克等10名新时代好少年的先进事迹。现予展示。



周俊克
年龄:16岁
类别:爱国
濮阳县城关镇第三初级中学初三年级学生。他心怀远大理想,爱党爱国爱家,荣获河南省“我为祖国点赞”演讲比赛十佳选手荣誉称号,并在濮阳市“新时代好少年”演讲比赛中荣获一等奖、作文竞赛二等奖等。



耿嘉旭
年龄:11岁
类别:自立
华龙区孟柯乡孟柯小学四年级学生。她出生在一个特殊的家庭,从小体弱多病,但是她没有被困难击倒,在家里当父母的好帮手,在学校当老师的好助手。她成绩优异,奋发向上,自立自强,是同学们的好榜样。



晁梓昊
年龄:10岁
类别:热心公益
开发区实验学校四年级学生。他热心公益,孝老爱亲,6岁时注册成为一名小小“志愿者”。多次参与各项志愿服务活动,服务时长604.5小时,制作多篇“抗疫手抄报”、撰写诗歌宣传抗疫知识,儿童画作品被中国艺术科技研究所评为“漫画五级”。



施雨彤
年龄:12岁
类别:勤学善思
濮阳市第一初级中学一学生。她勤奋刻苦,善于总结,成绩名列前茅,收集整理家乡故事100篇,钢琴、声乐、单簧管均达到专业九级,被评为濮阳市文明学生。



肖雨茜
年龄:16岁
类别:创新创造
濮阳市第一高级中学高一学生。她善于观察,热爱钻研,不断创新,积极参加科技创新大赛。作品《3D打印无人机》荣获第34届河南省青少年科技创新大赛青少年科技创意成果一等奖,《夜跑安全神器设计与分析》获得34届河南省青少年科技创新大赛青少年科技创意成果二等奖。



张倬溢
年龄:9岁
类别:多才多艺
濮阳市第二实验小学三年级学生。他勤奋好学,多才多艺,荣获“2018年全国少年儿童阅读年系列活动‘全国最美亲子共读时光’图文征集活动”三等奖、2019年“央音”全国青少年艺术展演钢琴展演银奖、濮阳市展演金奖、河南省图书馆“诵读经典诗文 聆听最美声音”活动优秀奖、市朗诵一等奖,学校“三好学生”“优秀班干部”。



魏子奕
年龄:11岁
类别:同心抗“疫”
濮阳市油田第五小学五年级学生。她敢于实践,宣传环保,在共青团中央未来网“宝贝拍视频 守护大武汉”公益视频中创作的短视频《抗“疫”花木兰》获金奖,奖金全部捐赠湖北,通过葫芦丝九级考试和拉丁舞国家金星二级考核,被评为“濮阳市文明学生”。



张怡沁
年龄:9岁
类别:同心抗“疫”
濮阳市子路小学二年级学生。班长、路队长,4月在“‘青’手相牵·共抗疫情·为爱加油”主题活动中,参与的微视频被共青团濮阳市委、市少工委、市青少年活动中心评为一等奖;5月被市妇联、市教育局、市文明办评为优秀儿童;学校三好学生、优秀大队干部、优秀路队长。



杨源强
年龄:8岁
类别:文化传承
濮阳市第六中学小学部二年级学生。自幼对中华优秀传统文化有着浓厚的兴趣,“唱、念、做、打”如数家珍,他还带动身边的人一起学,被老师和同学称为“传播传统文化的小使者”,在30余个国家级、省市级博物馆都曾留下他小小的足迹。



孙维鹏
年龄:14岁
类别:文化传承
濮阳市杂技艺术学校学生。“没有最好,只有更好”是他的座右铭。他品学兼优,在去年9月“金龙杯”杂技大赛中成绩优异。同年10月,在吴桥国际杂技艺术节比赛中获得团队铜牌。



6月21日,北京市大兴区旧宫镇的一名社区干部在为小区的入口设备消毒。近日,北京市大兴区各机关抽调大批党员、干部下沉到社区参加一线防疫工作。同时各街道、乡镇、社区工作人员和志愿者也全部投入到24小时循环制的社区防控、疫情排查、环境消毒、居民服务等工作中,干部居民齐心协力抗击疫情。
新华社发

