

远离“节日病” 健健康康过新年

春节期间该怎么吃才能避免身体不适？日前,人民网联合国家卫生健康委,邀请到中国疾病预防控制中心营养与健康所的两位专家,为网友们在节日期间健康饮食支招。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲指出:“节假日要保持均衡营养、合理进餐。在备餐时要注意,每天的食物种类要包括粮谷类、蔬菜水果、肉蛋奶、大豆类,注意荤素搭配、粗细搭配。谷类、薯类、杂豆类平均每天3种以上,每周要5种以上;蔬菜、菌藻、水果类每天平均4种以上,每周10种以上;鱼、蛋、禽畜肉平均每天3种以上,每周5种以上;奶、大豆、坚果每天2种,每周5种以上。”

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员补充说:“吃畜肉应首选脂肪含量较低的瘦肉,依据中国居民平衡膳食宝塔,每周要保证吃一斤鱼虾、一斤肉,每天

一个鸡蛋。大概是女性每天吃三两,男性吃四两左右。”何丽指出,春节期间应控制肉类食用量化标准,每天鱼禽肉蛋类食物的摄入量约120克至200克,是网友们自己的一个拳头大小。

坚果营养丰富,备受广大消费者喜爱,过年期间更是必不可少。“坚果每天应摄入10克左右果仁,也就是将自己的手在半握拳情况下,放一小把的量,比如两个核桃、十个左右巴旦木。”何丽表示,吃坚果要保证一天的膳食总能量不能超标,同样根据中国居民平衡膳食宝塔推荐,豆类和坚果每日应该摄入25克至35克。

她提醒爱吃坚果的朋友,一般坚果含

脂肪都在50%左右,肥胖人群应严格控制摄入量,以防多余能量变成脂肪存储在体内。高血脂的人,可选脂肪含量少一些的栗子、杏仁等坚果;糖尿病患者,可选择独立包装在量上进行控制,添加有葡萄干、蔓越莓干和苹果干等果干的坚果糖含量很高,建议将这些果干挑选出来;过敏人群选择坚果果要注意过敏源。

有的网友春节期间会食用过多零食,而且会吃多种食物。对此,何丽表示:“食物多样化不是指吃多种零食,而是要摄取不同种类食物。比如餐前吃糕点、喝饮料会影响正常进食,尤其对于一些食欲本不太好的老年人和小孩子,餐前吃太多零食

会影响正常吃饭,餐后食用太多会增加能量摄入。”

“吃零食也有讲究,最好在两餐之间少量吃一点,且选择甜度不高的水果。如果非要吃糕点,最好是在饥饿时稍微吃一点。另外,可选择稍微吃点坚果,但要控制好摄入量。”何丽补充说,吃饭时可可通过多咀嚼放慢速度,并要按时进餐、用较小号餐具保证食量稳定。

“假期里小朋友往往作息不规律,早晨不起晚上不睡,容易造成不吃早饭,晚上吃太多零食,这种不规律的进餐不但会影响孩子们的消化道的功能,还能造成营养不均衡,影响生长发育。”刘爱玲建议,小朋友要吃好一天三顿饭。

何丽还总结说:“无论在家还是在外就餐,要做到菜色浅一点,保持食物新鲜口感;香味淡一点,尤其是在外用餐,调料、香料肯定放得较多;口味轻一点,选择盐较少的、采用清蒸、水煮等烹调方式;素菜多一点,春节可选择档次较高一点的蘑菇、较为新鲜的绿叶菜;品种杂一点,是指各种各类的食物都兼顾到。” / 人民网

消防之声

桦甸大队深入辖区社会福利中心开展消防安全检查

1月15日,桦甸大队深入辖区社会福利中心进行消防安全检查,及时查处火灾隐患,进一步推动冬季火灾防控工作开展。大队检查人员到达社会福利中心后,重点对该养老机构疏散通道、安全出口是否畅通,厨房、餐厅、活动室装修材料是否符合消防安全技术规范要求,电气线路的铺设、灭火器材和消防设施的配置是否符合要求等情况进行细致的检查。检查过程中,大队消防监督人员还向单位负责人询问了各项消防安全制度的落实和工作人员是否经过消防培训合格等情况。通过此次检查,进一步增强了养老院全体人员的消防安全意识,提升了养老院负责人的管理水平,积极为人住老人营造安全、舒适、温暖的环境,促进了辖区安全稳定的发展。/ 金玉廷

伊通消防开展养老场所消防安全检查

1月13日,伊通满族自治县消防救援大队监督员对心意红养老公寓进行春节前消防安全检查,确保辖区养老场所的消防安全形势稳定。检查中,消防监督员重点查看了该单位的消防设施器材、应急照明、安全措施、疏散通道、疏散指示标志等情况,对养老院工作人员是否掌握应知应会消防安全知识进行了提问,向该单位工作人员及老人讲解养老机构火灾危险性发生火灾后疏散救护工作的难点和重点,提醒住宿老人们要遵守防火安全管理规定,严禁在床上吸烟、乱扔烟头,严禁私拉私接电线,切实做到防患于未然。针对检查中发现的问题,能整改的要求单位负责人立即整改,不能整改的依法下达《责令改正通知书》,对其进行限期整改。/ 记者 高鸿 报道

通榆大队深入辖区金融机构开展检查指导工作

1月15日,白城支队通榆大队指战员深入辖区农商银行开展检查指导工作。检查指导过程中,大队指战员主要对该单位消防疏散通道、安全出口是否畅通;电器线路敷设是否符合消防技术标准;否制定各项检查巡查并记录在册;是否制定灭火应急疏散预案等情况进行了详细检查。通过此次检查指导,进一步加强了该单位消防负责人的消防安全意识,为确保辖区消防安全形势持续稳定打下了扎实的基础。/ 房宇悱

镇赉县消防检查 易燃易爆单位消防安全

近日,白城市消防去除镇赉大队指战员深入到易燃易爆单位,开展省“两节”前易燃易爆单位消防安全检查。先后深入到镇赉县南湖石油液化气站等4家易燃易爆单位。针对检查中发现的灭火器过期失效、防火沙遇冻结块等消防安全隐患,当即落实了具体的改正措施。指战员要求被检单位要高度重视“两节”期间消防安全工作,确保“两节”期间消防安全工作万无一失。/ 张欣

桦甸消防大队 开展重点场所节前消防安全检查

1月14日,桦甸消防大队监督员深入春节期间客流量比较大的第一百货大楼商场、万客隆超市、金都购物中心等公众聚集场所,进行节前消防安全工作检查指导。监督员对各单位自动消防设施、安全出口和疏散通道、疏散指示标志和应急照明灯、内部消防安全提示和宣传等情况进行逐一检查抽查和测试、提问。检查结束后,监督员向各单位负责人提出了具体要求:要定期组织员工开展消防安全教育培训和灭火疏散演练活动,全面提升本单位防控火灾能力。督促单位要提高消防安全管理水平,春节期间及时清理占用通道的物品,指派专人看守消防车通道和燃放烟花的行为,增加巡查人员和检查频次,确保节日期间单位的消防安全。/ 金玉廷

永吉消防救援大队联合派出所 召开消防车道整治工作部署会

1月14日,永吉消防救援大队在城北派出所召开消防车道整治工作部署会。会上,大队指挥长通报了近期国内因消防车通道被阻,延误最佳灭火救援时机的两起火灾事故,并分析了当前辖区消防车道治理存在的难点。各部门要深刻认识消防车道整治的重要意义,全力抓好消防车道整治活动,坚决确保不发生较大以上火灾事故。二是要集中治理。要利用本次消防通道集中整治,建立长效机制,引导车辆规范停放,确保消防通道畅通。三是要齐抓共管。需要相关部门和社会各界的共同参与、合力推进。四是要严肃追责。工作中因治理行动开展不力或履职不到位,除依法追究违法当事人法律责任外,将严肃追究相关部门和人员的责任。/ 记者 吕闯 报道

通榆大队开展春节前消防安全检查

春节临近,为确保节日期间消防安全形势稳定,1月14日白城市消防救援支队通榆大队指战员深入到辖区宾馆,开展春节前消防安全检查。通榆大队指战员先后检查了宜家宾馆、美苑商务宾馆。检查中,大队指战员来到宾馆接待大厅,检查了消防通道、安全出口是否畅通等情况;消防设施、消防安全标示是否完好;紧急预案制定情况等。通过开展春节前消防安全检查,还进一步增强了单位的火灾防范意识,为节日期间消防安全奠定了坚实的基础。/ 房宇悱

商场宣传志愿者 进入“角色”立足岗位宣传消防

为不断提高广大社会群众的消防安全意识,近日,镇赉县白天鹅商场 消防宣传志愿者“进入”角色,以商场为宣传阵地,宣传消防安全常识,助推“两节”期间消防宣传持续升温。宣传中,一面向经商业户的购物群众宣传消防安全常识,一面把消防知识宣传单位发到经商业户和购物群众群众手中。受到了经商业户和购物群众群众的一致好评,收到了较好的消防宣传效果。/ 张欣

桦甸消防救援站多项措施 做好冬季队伍管理工作

为进一步做好冬季安全工作,遏制各类事故的发生,确保队伍内部安全持续稳定,桦甸消防救援站采取多项措施,全面加强队伍管理工作。一是强化思想工作。二是强化纪律意识。三是强化安全工作。组织驾驶员认真学习交通道路法律、法规,严禁违反交通规则,杜绝乘车和行驶中的思想麻痹和侥幸心理。严禁发生公车私用、开快车、带病车、霸权车和各种违章违规驾车等问题。针对冬季行车问题,要求全体驾驶员在雨雪天气安全行车,杜绝因道路结冰等问题发生安全事故。四是强化执勤备战工作。全体指战员在每天早晚交接班时认真检查车辆器材装备和个人防护装备,确保车辆“油、水、电、气”充足,车辆装备等硬件时刻处于完整好用状态。/ 金玉廷

吉林市船营消防救援大队 组织召开打通“生命通道”现场会

近日,吉林市船营消防救援大队组织召开打通“生命通道”消防安全现场会,对打通“生命通道”消防安全专项治理行动进行专题部署。区应急局、区消防大队、派出所、街道、社区等单位领导参加会议。会议在船营区致和街道222社区组织召开。会议要求,要严格按照上级部署要求,结合辖区实际,精心组织开展打通“生命通道”消防安全专项治理,解决消防安全突出问题、严格排查、督改问题。要督促提醒物业服务企业、居民小区管理单位加强消防车通道日常管理工作,引导居民群众按照道路交通安全法法规的规定停放机动车和非机动车,严禁将车辆停放在消防车通道上,严禁占用、堵塞、封闭消防车通道。/ 曹文亮

通榆县领导带队 开展元旦期间消防安全检查工作

进一步提高商场消防安全管理水平,切实保障人民群众生命财产安全,1月3日,通榆县县长刘振兴、常务副县长何忠安带领应急管理局、消防大队、商务局、市场监督管理局等部门相关负责人组成专项检查组深入辖区商场开展节日期间消防安全大检查。营业期间,各场所的各类广告视频,要有消防安全宣传提示内容和疏散逃生常识定时滚动播出,同时,要组织开展全员性的消防安全培训和消防演练,切实提升员工的消防安全意识和能力水平。/ 房宇悱

镇赉三部门联合查重点养老场所 “两节”前消防安全

近日,镇赉县公安、民政、消防等三部门组成联合检查组,深入重点养老场所,开展“两节”前消防安全开展专项检查。检查组先后检查了镇赉县社会福利中心等8家较大养老场所。检查组要求各养老场所一定要高度重视场所的消防安全工作,“两节”前要组织开展一次消防安全隐患排查,向老人进行一次消防安全教育,确保入住老人节日期间消防安全万无一失。/ 张欣

伊通多部门联合开展消防安全通道整治

近日,伊通县应急局、公安局、交警大队、县消防救援大队等部门成立联合检查组,对全县住宅小区开展消防通道专项整治行动。检查中发现,一些小区居民在应急通道上违规停放私家车和电动车,仅留有一条窄小车道,严重影响了消防通道畅通。执法人员当场下达整改通知书,要求立即整改,并对占用消防通道的私家车主进行宣传教育,劝导移车,确保居民住宅小区消防车通道畅通,切实打通“生命通道”。/ 记者 高鸿 报道

伊通县领导带队检查 人员密集场所消防安全

近日,由伊通县常务副县长宿刚带领县应急局、民政局、卫计局、消防大队、各乡镇主管部门组成联合检查组,对伊丹镇社会福利服务中心、伊通县民族医院、县物美超市等人员密集场所进行春节前消防安全检查,切实增强人员密集场所处置初期火灾和自防、自救、自查的能力,为人民群众欢度新春佳节创造了一个平安温馨的消防安全环境。/ 记者 高鸿 报道

桦甸消防救援站 开展体能训练 扎实推进冬训工作

为进一步提高消防指战员业务水平,大力提升队伍灭火救援能力,桦甸消防救援站积极组织消防指战员开展体能训练,全面强化队伍体能素质,扎实开展冬训工作。夯实训练基础。狠抓体能素质。坚持以增强消防指战员身体素质为基础,每周定时开展体能训练及器材装备训练,重点在打好体能基础上下功夫,坚持循序渐进,张弛有度、因材施教的原则,积极开展一系列集力量、耐力、爆发力、协调性为一体的体能训练。巩固训练成果。同时建立指战员训练登记册,针对每名队员每次考核的训练成绩进行登记、对比,及时发现训练中存在的问题,改进训练方法手段,积极推动指战员训练成绩稳步提高。/ 金玉廷

通榆大队开展 易燃易爆场所消防安全检查

为加强对辖区易燃易爆经营场所的消防安全管理,杜绝火灾事故的发生,1月2日,通榆消防大队深入辖区中国石油八面加油站、通什油城等易燃易爆场所开展消防安全检查。大队指战员同时要求场所管理人要自觉遵守消防安全管理规定,强化员工消防安全知识培训,切实增强单位自身防御和抵御火灾的能力。通过此次检查,进一步提高了易燃易爆单位人员的消防安全意识,消除了存在的消防安全隐患,为辖区易燃易爆场所冬季消防安全奠定了基础。/ 房宇悱