

“红领巾爱祖国”第十三届丽水市弘扬“浙西南革命精神”青少年中华经典诵读活动在景举办

本报讯(记者 吴诗茗)为传承中华民族优秀传统文化,弘扬和践行浙西南革命精神,引导青少年热爱祖国、热爱家乡。5月28日,“红领巾爱祖国”第十三届丽水市弘扬浙西南革命精神青少年中华经典诵读大赛在县文化中心小剧场拉开帷幕。

大赛主题为“红领巾爱祖国”,共设立了小学个人组、小学集体组、中学个人组、中学集体组、亲子组五个组别,吸引了来自全市的147名选手参赛。比赛现场,选

手们满怀热情,充满活力,以经典诗文诵读的形式诠释经典、演绎经典、传诵经典,情景再现革命历史,向观众展示中华诗文的无限魅力和浓厚深厚的家国情怀,赢得了台下观众的热烈掌声。

比赛邀请了相关领域的专业评委,从仪表形象、语言表达、姿态神情、朗诵效果、节目创意等方面对参赛选手进行现场点评和综合打分。经过公平公正的评选,最终,评出小学个人组、小学集体组、中学

个人组、中学集体组、亲子组一等奖共15名,二等奖共34名,同时,还评选出优秀指导老师及优秀组织单位等奖项。

本次青少年中华经典诵读活动由共青团丽水市委、丽水市教育局、丽水市少工委主办,共青团景宁县委、县教育局、县少工委、县青少年宫等承办,旨在通过诵读红色经典文章,传承中华文明,引导青少年弘扬浙西南革命精神,传承中华血脉里蕴藏的红色基因,争做新时代好少年。

县农业农村局青年宣讲团开展垃圾分类宣传活动

本报讯(通讯员 汤婷婷)为进一步深化垃圾分类的生活理念,增强居民垃圾分类意识,近日,县农业农村局青年宣讲团到红星街道开展垃圾分类宣传活动。

活动中,青年宣讲团成员挨家挨户发放

垃圾分类宣传单,结合知识问答等形式向居民宣传垃圾分类的方法,重点讲解了什么是垃圾分类、垃圾分类的意义以及垃圾分类有哪些好处。宣讲团成员还现场指导居民如何区分厨余垃圾、可回收垃圾、有害垃圾、其

他垃圾等,引导他们树立环保理念,积极引导绿色、低碳的生活方式。

下一步,县农业农村局将开展常态化垃圾分类宣讲和志愿活动,有效引导更多居民积极参与到垃圾分类行动中来。



国防润童心 浓浓爱国情

近日,县实验幼儿园开展以“童心系国防 共筑强国梦”迎“六一”国防教育主题活动。活动中,邀请了毛垟乡人武部工作人员为孩子们带来了一场生动详实、意义深远的主题宣讲,围绕什么是国防教育、为什么要开展国防教育、少年儿童应该怎么做等多个方面,生动阐释了开展国防教育的目的,将“红色种子”根植于孩子们心中。

(通讯员 徐永娟 摄)

孕妈妈必须要知道的这“碘”事

碘是人体必需的微量元素之一,是合成甲状腺激素的重要原料。而甲状腺激素参与机体的新陈代谢,起促进人体(尤其是大脑)的生长发育、调节新陈代谢和对其他器官系统功能产生影响的重要作用,几乎所有器官想要正常运转都离不开它。

食用含碘盐行动后,大大降低了因缺碘导致的甲状腺类疾病发病率,但仍有一个群体是易缺碘的人群,那就是孕妈妈们。

1、孕妇为什么容易缺碘

妊娠期间由于雌激素变化和代谢增高,需要母亲增加更多的甲状腺激素,孕妇对碘的需求量除了包括胎儿生长发育和母亲自身的需要外,孕妇本身血容量和尿排泄量增加也使得孕妇的碘需要量增加。因此,妊娠期更加需要补充足够的碘。

2、孕妇缺碘危害不小

孕妇缺碘严重时,胎儿有可能出现胎停育、畸形、早产、流产。

人类从胚胎期到3岁以内的这段时间是脑发育的关键期,而正常、成熟、健全的脑组织主要是在胚胎期发育完成的。在这个时期内,大脑神经的生长必须依靠

甲状腺激素,而碘元素是合成甲状腺激素的原料。

孕妇碘营养水平直接影响着胎儿的智力发育和生长发育,因为胎儿的碘供应来自母亲,所以孕妇的需碘量远远高于其他妇女,一旦缺碘,孕妇的甲状腺与胎儿竞争碘的能力增强,使胎儿缺碘更加严重,会影响大脑正常发育,造成智力障碍,出生后轻者出现听力、语言和精神运动发育障碍、单纯聋哑及克汀病。

那么,碘是不是越多越好呢?当然不是,孕妇若是过量补充碘,可能会导致宝宝出生后甲状腺功能减退。

3、孕妇如何有效预防“碘”缺乏

孕妇孕期饮食搭配应当科学合理。妊娠期不仅碘的需要量增多,其他营养素也需要相应地增加。如果蛋白质供应不足、某些维生素无机盐摄入不足,或营养素搭配不合理,将会影响孕妇对碘的吸收利用,阻碍甲状腺激素的合成。

食用含有碘盐标志的精制盐。除碘盐外,需要经常食用一些富含碘的食品。海产品是碘的良好食物来源,如海带、紫菜、淡菜、蛤干、蛭干、干贝等,能有效预防

碘缺乏。

已经出现碘缺乏症状的孕妇,除了通过食物摄入补充外,还应该专业医生的指导下选择适合孕期的配方补碘制剂进行补碘。

4、妊娠期患有甲状腺疾病的患者是否需要补碘

妊娠期患有甲状腺疾病的患者也需要补碘,食用加碘盐是最好的方法。患有自身免疫性甲状腺炎、甲状腺功能减退的孕妇,建议定期监测甲状腺功能,及时调整甲状腺素剂量。

妊娠前有甲亢并且日常低碘饮食的患者,为保证妊娠期充足的碘储备,在备孕前3个月就应开始食用加碘食盐。妊娠期甲亢孕妇也要摄取足够的碘,并定期监测甲状腺功能,根据甲状腺功能的结果及时调整抗甲状腺药物的剂量。具体请咨询专科医生。

(县疾病预防控制中心 宣)

★ 健康资讯 ★

景南乡开展第26个“5·29会员活动日”宣传服务活动

本报讯(通讯员 雷欣悦)为广泛传播健康生

活理念,倡导健康生活方式,5月28日,在中国计生协第26个“5·29会员活动日”来临之际,景南乡计生协开展“5·29会员活动日”宣传服务月活动。

活动中,景南乡邀请县妇计中心副主任王芳开展“优雅更年、从心出发”为主题的线上专题讲座。提高群众对更年期的认识和关注,促进更年期女性的身心健康,并建议保持规律的作息时

间,保证充足的睡眠,进行适量的运动,以及保持良好的饮食习惯,调节身体和心理状态。

本次活动还对二孩、三孩家庭育儿补贴政策、计生奖励扶助政策、免费优生优育健康检查政策等进行宣讲,参加活动的现场群众了解了相关人口生育政策,积极参与免费婚前及孕

前优生健康检查。

县老年活动中心组织开展老年人疫苗宣教活动

本报讯(通讯员 沈淑君)近日,县老年活动中心特别邀请了鹤溪卫生院的医务人员,为老年朋友们进行了一场生动的疫苗宣教活动。

随着年龄的增长,老年人是流感、肺炎、带状疱疹等感染性疾病的高危人群。特别是在当前天气多变、乍暖还寒的季节,老年人除了要注重保暖外,更需要通过接种疫苗来预防这些常见疾病。活动中,鹤溪卫生院的医务人员充分发挥其专业优势,用通俗易懂的语言详细讲解了流感和带状疱疹疫苗的相关知识,包括疾病的表现、感染源以及预防方法。同时,还针对老年人的健康知识进行了全面的指导和宣教,深受老年朋友的欢迎。此次活动共吸引了60余名老年人参加。大家纷纷表示,在老年活动中心不仅能够休闲娱乐,还能不断增加保健知识,真是受益匪浅。

县老年活动中心负责人表示,将继续坚守“老有所养、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”的服务理念,通过组织多样化的活动,致力于丰富老年人的精神文化生活,并将健康教育和自我保健能力的培养融入其中,全方位提升老年人的生活质量和健康水平。

鹤溪街道百岁社区开展应急拉动演练

本报讯(通讯员 雷林燕 徐曼婷)为进一步提高社区应急应战能力,提高应急队伍体能素质,强化组织的凝聚力和战斗力,确保在遇到急、难、险、重突发情况下,应急队伍拉得出、顶得上。近日,鹤溪街道百岁社区联合应急救援队、民兵连开展户外应急拉练活动。

当日上午9时,在开训动员大会后,队员们集合前往“畚乡之巅”上山头,进行民兵队列训练、户外应急救援演习、野外耐力拉练。在队列训练过程中,参训队员个个精神抖擞、热情饱满,动作整齐划一,用高标准严格要求自己。在救护演习过程中,认真汲取专业救护知识,学习创伤、意外骨折等应急处理方式。在野外耐力拉练过程中,学习正确配合呼吸节奏,深度发展耐力素质,提升有氧耐力水平,仅1个多小时就成功登顶“畚乡之巅”,并完成回环,全程10余公里。

本次户外应急拉练活动提升了基层应急救援实战能力,增强干部队伍建设意识、凝聚力。大家纷纷表示,将继续保持坚定的信心,以更加昂扬的斗志、更加优良的作风,全力以赴投入今后工作中。

