

休息饮水用药 学习积分兑换

12座学习强国公益驿站启用

晚报讯 (记者 董艳 通讯员 丁梅)“在外面打扫卫生累了,就来驿站歇歇,在这里,咱们既能解乏歇脚,又能学习。”近日,薛城区物环集团环卫工人杨静、郭传奎等四人边说着边走进了在薛城区新华书店设立的学习强国公益爱心驿站。

走进驿站,左侧是爱心取水点的冷、热水供应台,四人每人免费取了一瓶水,走到线下学习点休息。“这里不仅温

度适宜,环境也很好。”参加工作不久的杨静拿出手机,打开学习强国APP,坐在软凳上开始学习。与杨静不同,郭传奎是名老环卫工人,也是学习强国的达人,在指导杨静学习后,他来到学习强国积分兑换平台,询问工作人员他的58881积分能兑换什么。在工作人员的指引下,他以7.8折的价格购买了一套《中国北斗》,并用享有的一年免费借阅的机会,借阅了一本《1937

延安对话》、一本《三国演义》。捧着一本书,郭传奎在学习点就读了起来。

“在这里歇歇很舒服。不仅能喝上免费的热热水,还能在休息时学点知识,感谢为驿站提供服务的爱心人士。”郭传奎说。他口中的爱心人士,是以枣庄国兴电器有限公司董事长王兴亮为代表的爱心捐赠人士以及志愿者、服务人员。王兴亮捐赠了4台冷、暖柜和多箱矿泉水,方便室外工作者饮

用和线上线下学习。

据薛城区委宣传部工作人员介绍,目前,薛城区依托新时代文明实践站、社区党建服务中心等场所阵地建成的全市首批12座学习强国公益爱心驿站已全部投入使用。爱心驿站以“服务人民,奉献爱心,回馈社会”为理念,将“学习强国”线下体验与“五为”志愿服务深度融合,为身边群众提供可学习、休息、饮水、用药、如厕等基本民生服务。通

过探索推广积分兑换、接单“微心愿”等服务,搭建起群众与志愿者的结对渠道,不断丰富学习强国线下活动。

热点看过来



上学坐上“定制”公交

9月15日,在山亭区西集镇中心小学,学生们依次走下定制公交车。自开学以来,该校多方联系,开通西集中心小学——东河岔村、西集中心小学——芦山口村、马庄幼儿园——东河岔村“定制”公交班车,方便家远的孩子上下学。(记者 王龙飞 通讯员 孙涛 摄)

劝导家长有序接送 缓解学校门口拥堵

晚报讯 (记者 任翔 通讯员 张树茂 郑磊)近日,市中区文化路小学党支部组织党员干部开展“创建文明城 党员当先锋”实践活动,倡导广大市民自觉遵守交通法规,养成文明出行的好习惯。

每天上学、放学时段,该校全体党员来到校门两侧,宣传文明城市创建,疏导交通,引导

过往市民,对行人、非机动车随意横穿马路、闯红灯等不文明行为进行劝阻。耐心劝导接送学生的家长文明出行,有序接送学生,杜绝乱停车行为。“活动开展以后,提高了大家的文明交通意识,也有效缓解了上放学时段学校门口路段混乱、拥堵的状况。”该校工作人员说。

120余件文物 亮相运河支队专题展

晚报讯 (记者 孔浩 通讯员 靖建 叶鹏)近日,由市中区鲁南抗战展览馆举办的运河支队专题展举行,展出珍贵红色文物120余件。运河支队百老战士张友仁、抗美援朝老兵褚庆华、抗日烈士褚雅青之孙及社会各界人士二百余人参加了活动。

鲁南抗战展览馆坐落于市

中区永安镇薄板泉村西的牛郎山下,是一处新近免费开放的民营展馆。据馆长葛龙飞介绍,运河支队是苏北鲁南地区坚持抗战的中坚力量,展馆将继续挖掘本地红色文化资源,加大力度做好革命史料及红色文化的研究和宣传工作,进一步弘扬老区精神,传承红色基因。

高血压逐渐年轻化,关于高血压你了解多少

高血压是最常见的慢性病之一,是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的重要因素。为了自己和家人的健康,让我们一起了解高血压,预防高血压从现在开始!

如何判断是否高血压?

高血压的标准全世界是一样的,非同日,三次测量收缩压大于140毫米汞柱,舒张压大于90毫米汞柱,无论是收缩压还是舒张压高,都可以诊断为高血压。

高血压如何用药?

应按医嘱有规律地用药,长期有效平稳降压,有利于心脑血管的保护。应定期进行门诊复查,建议城市患者每月

一次,农村患者每3月至至少一次,全面评估后及时调整治疗措施。服药期间如吃柚子,建议与服药时间间隔12小时以上。柚子对非洛地平、硝苯地平、尼卡地平、尼莫地平等地平类口服制剂作用明显,可不同程度的升高其血药浓度,多吃柚子可导致头晕等低血压症状。对辅助口服药物他汀类如阿托伐他汀、辛伐他汀、洛伐他汀等和镇静催眠药如地西泮、三唑仑、咪达唑仑等也有类似的作用。

生活上如何注意能预防高血压?

1.低盐。全世界普遍公认,吃盐越多,血压越高。健康的标准是普通人每

天摄入食盐小于6克,高血压的病人要小于5克;2.饮食合理。油少点,蔬果多些,蔬菜水果每天至少一斤;3.规律运动。即使中老年人每天也要做有氧运动。标准是:运动的过程中微微出汗,心跳不超过120—130次/分,但是不憋气。运动每个星期最好是5次,一次最好是半小时以上,最好是全身的运动,走路、慢跑、打乒乓球等都是不错的选择,随着年龄的增长,逐渐减少运动量是自然的,适度运动最好;4.控制体重。BMI如果超过28就是肥胖了,需要积极调整;5.戒烟。吸烟可以使高血压发生脑卒中、心肌梗死的危险增大3—4倍;6.限酒。脑

卒中90%跟高血压有关,而高血压脑卒中的病人里面90%跟喝酒有关系。三级高血压或者高危坚决禁酒,一级高血压严格限制——白酒每天低于50毫升;葡萄酒每天低于100毫升;啤酒每天低于一瓶;7.心理要平衡。平心静气、豁达乐观。有焦虑或抑郁的症状时可以借助药物调整。

