

社区开展为民服务活动

近日,红桥区多个社区开展为民服务活动。

4月10日9:30,礼貌楼社区组织居民开展红石榴书画活动。

4月11日9:30,七〇七社区在新时代文明实践广场,组织医疗志愿者免费提供血糖血压检测,耳鼻喉检查,幽门螺旋杆菌检测,并为居民发放爱心蔬菜。

4月12日10:00,河庭花苑社区在一期同心亭,组织芳草草地合唱团40余名同志合唱,宣讲员进行主题宣讲。10:30,永明社区在党群服务中心前小院开展美食汇活动。咸阳北路街市场监管所工作人员为居民讲解食品安全相关知识。辖区饭店为居民介绍美食的特色和做法。辖区居民一起品尝美食,促进社区居民共同参与意识,加深邻里感情。

4月14日9:00,十段社区在文化长廊组织大朋友和小朋友一起种植花草。14:00,幸福社区在新时代文明实践站,开展相亲联谊活动。

本报记者 狄慧

麻辣烫火爆 这样吃更健康

本报讯(记者庄媛)最近,天津麻辣烫火出圈,吸引很多“吃货”前往打卡,天津传统的麻酱麻辣烫也受到市民的喜爱。麻辣烫虽然好吃,但怎样吃才更健康呢?天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗表示,麻辣烫虽好吃,但也不能经常吃。

麻辣烫有肉有蛋有蔬菜,看起来食材丰富,营养价值高,但是由于汤底反复使用,调料重油、麻辣、重盐,这些对身体健康并不是很有利。所以麻辣烫虽然好吃,但也不能经常吃。如果喜欢吃,建议市民在家中自己制作,便于控制底料的质量和用量。食材建议种类丰富,可以增加蔬菜、豆制品、薯类的比例。一次不要进食过多,以免增加胃肠道的负担。汤底建议使用一次后不要再重复使用,并且尽量少油、少盐,煮食食材后尽量不喝汤锅中的汤。如果汤底本身就有底味,吃的时候不建议加更多的调味料。同时,虽然叫麻辣烫,但是也不要吃得过烫,烫出来的食材尽量晾一晾,等常温了再吃,以免损伤口腔和食管。

“见缝插针”变道 出事故承担全责

本报讯(记者胡智伟 王赫岩)记者自交管部门了解到,近期道路仍现较大车流量,特别是周末的上午时段,驾车出行很可能会遇到车多缓行情况。交管部门提示广大机动车驾驶人,变更车道需按照正确方法,自觉文明守法,切勿“贪图方便”穿插等候车辆,更不能压越实线变更车道,否则极易妨碍后车的正常行驶,轻则造成交通拥堵,重则容易引发道路交通事故,承担事故全部责任。

交管部门表示,临近平交路口与行车方向平行的位置施划有一段白色实线,其学名为“导向车道线”,是用来指示车辆在路口驶入段应按所指方向行驶的交通标线,禁止在行车过程中压越,否则会构成“违反禁止标线指示”交通违法行为;在导向车道线后方路段,延续的白色虚线则用来区隔各条机动车道,在白色虚线间隔的路段遇前方车辆排队或缓慢行驶时,借道超车或占用对面车道、穿插等候车辆,同样构成交通违法行为。同样被俗称为“白实线”不能压越的还有“导流线”,此种标线常在快速路、立交桥上出现,为白色V形或斜纹状,用于规范车辆行驶空间范围以保障安全。驾车时压越导流线,会构成“违反禁止标线指示”交通违法行为。需要广大驾驶人注意的是,以上两类违法变更车道的驾驶行为,一旦引发交通事故,驾驶人一般应负事故的全部责任。

据了解,《道路交通安全法实施条例》规定,道路同方向划有2条以上机动车道的,变更车道的机动车不得影响相关车道内行驶机动车的正常行驶。《天津市文明行为促进条例》规定,驾驶机动车违规变道的,由公安交管部门依照道路交通安全法律法规予以处罚。

沉迷手机情绪波动 心理教师为家长支招

本报讯(记者狄慧)开学一个多月,不少孩子沉迷手机无法自拔,家长一说还生气,眼看着学习成绩不断下降,很多家长为此着急不已。南开中心小学专职心理教师、国家二级心理咨询师霍君颜就高年级孩子沉迷手机问题、情绪波动问题给家长支招。

教孩子正确使用电子产品

假期中,许多孩子都会长时间与电子产品接触。面对丰富多彩的网络世界,孩子一不留神就会沉迷其中,每天手机、平板不离手,无心其他。而开学后,孩子每天大部分的时间被学习占据,接触网络的时间大大减少,就难免会“心痒痒”。于是,有的孩子就出现晚上偷偷玩、熬夜玩等情况,严重的甚至会产生厌学情绪,不去学校也要投身于虚拟世界中。关于电子产品方面的问题,多半是困扰家长和孩子最广泛的问题。作为成人抵抗不了手机的诱惑,何况是孩子们呢?那么如何帮助他们处理与电子产品的关系呢?

转移注意力,发展兴趣爱好。帮助孩子发展广泛的兴趣爱好,让

他们有喜欢的事情、爱好的事情做,而不是除了学习以外就只能玩手机。帮助他们缓解压力、紧张焦虑等情绪。学会教授孩子一些缓解压力的方法,比如带孩子共同运动,一起阅读、散步等。

制定规则。手机不是不可以玩,而是要适时、合理地去玩。可以跟孩子共同制定玩手机的规则,孩子参与规则制定才更愿意遵守。

加强亲子关系。平时跟孩子共同交流、运动、做游戏等。好的亲子关系就是优秀的教育,他们会习得人际处理方法,从而获得更多的朋友,视野也会更宽广,而不是局限于手机的虚拟世界里。

教孩子管理好自己的情绪

作为家长要时刻关注孩子的情绪表现,尤其是青春期、临近小升初毕业的学生。处于青春期的孩子因为内分泌荷尔蒙的原因,会出现情绪无常的变化,孩子面临升学压力较大的时候,情绪也会有异常反应,家长要多给孩子些包容,并引导他们学会情绪管理。家长要怎么做呢?

首先要及时发现孩子情绪异常行为。当发现孩子情绪异常反应的时候,家长要进行情绪的辨别,知道孩子的情绪诱因来自什么事情,然后才能对症下药。孩子产生任何问题的时,情绪产生是最早的,无论何种情绪表现方式,都是正常的现象,要接纳理解孩子的情绪,而不是评价孩子。家长要帮助孩子发泄情绪,可以通过运动、绘画、深呼吸等方式先帮助孩子宣泄掉负面情绪,接下来就需要帮助孩子调节情绪了。一定要记住先处理情绪,再处理事情。

当孩子情绪稳定后,跟他们共同分析问题的原因,找到积极、合理的部分,然后改变孩子的想法,建立新的观点,孩子的情绪自然会得到缓解。当孩子情绪平静后,他们能够平和地处理这件事情后,也会在这个过程中学会整合资源,提升自己的综合能力,对自己负责,管理好自己的情绪。

以上情绪管理的方法同样也适用于家长自身情绪管理,学会做一个情绪稳定的父母,才能提供给孩子们内心稳定的价值。



无偿献血 挽救生命

近日,天津港保税区蓝天应急救援志愿服务中心、天津市东丽区平安蓝天应急救援服务中心的队员们纷纷挽起袖子参加无偿献血活动,及时为紧张的血库补充了血液,挽救患者生命。

本报记者 曹彤摄

过敏季如何防治咳嗽变异性哮喘

本报讯(记者刘波)春暖花开,万物复苏,花粉过敏季悄然到来。很多过敏性鼻炎、哮喘患者开始出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、胸闷等先兆症状。天津医科大学朱宪彝纪念医院呼吸内科提示,如果不及时给予相应处理,可能会诱发哮喘的急性发作,出现呼吸急促、呼吸困难等症状;也有部分患者仅出现咳嗽这一临床症状,这部分患者就需要警惕发生咳嗽变异性哮喘的可能。

咳嗽变异性哮喘是哮喘的一种特殊类型,是指以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现的一种特殊类型哮喘。在支气管哮喘开始发病时,有5%~6%是以持续性咳嗽为主要症

状的,多发生在夜间或凌晨,常为刺激性咳嗽,此时往往被误诊为支气管管炎。

在花粉过敏季预防咳嗽变异性哮喘,需要注意以下几个方面:避免过敏原的吸入,尤其是花粉、尘螨、动物的皮毛等,容易诱发咳嗽变异性哮喘的发作。出门需要注意防护,佩戴好口罩,回家后及时清洁衣物,清洗鼻腔,从而减少花粉的吸入。饮食方面也应该注意,尽量避免进食海鲜类的食物。进食其他食物时,如果引起咳嗽症状的加重或者出现其他过敏的症状,包括皮疹等,也需要注意避免再次进食此类食物。

需要注意预防呼吸道的感染,

另外也应该避免吸入冷空气,以及一些呼吸道的刺激物,因为上述情况也有可能诱发咳嗽变异性哮喘的加重。

此外,对于咳嗽变异性哮喘不仅需要采取上述的预防措施,还需要坚持长期、规范的药物治理。建议治疗时间至少8周以上,部分患者需长期治疗或按需间歇治疗。部分患者会发展为典型哮喘,坚持治疗可能有助于预防典型哮喘的发生。在花粉过敏季,尤其要重视规范化治疗,除了常规用药外,要随身带药,以备不时之需。过敏症状特别严重且用药后症状缓解不明显的患者,应及时就医。