

培育和践行社会主义核心价值观

湖南高速铁路职业技术学院开展无偿献血活动

1100余名师生献血 42 万余毫升

本报讯(陈书云 唐 琼) 12 月 18—20 日, 湖南高速铁路职业技术学院开展无偿献血活动, 共有 1100 余名师生参加献血活动, 献血量达 42 万余毫升。

18 日上午 10 点, 活动现场迎来了许多学生, 大家挽起袖管, 一个接一个走上采血车献血。傍晚时分, 还有学生在排队等候。据了解, 在献血活动之前, 学校进行了大力宣传和动员, 在学院广播、微信群发布无偿献血知识, 营造了良好的参与氛围。

活动中, 市中心血站党委书记唐先绪带领该站行政一支部党员志愿者, 在活动现场开展志愿服务。志愿者们按要求来到各自的服务岗, 向过往的同学宣传无偿献血, 并认真解答关于无偿献血的疑问。

用爱心为生命加油

衡东县草市镇开展无偿献血活动



草市镇爱心人士在献血前验血

本报讯(唐 琼) 近日, 衡东县草市镇开展无偿献血活动, 120 名爱心人士参加献血, 献血量近 4 万毫升。

为加大无偿献血宣传力度, 普及献血科学知识, 营造“无偿献血、无尚光荣”的良好社会氛围, 衡东县委政协副主席肖可员带队来到草市镇开展无偿献血活动。该镇党员干部带头献爱心, 广大村民积极响应。

当天, 在草市镇政府和高塘村设立两个献血点, 爱心人士按照流程登记、填表、体检、采血。据悉, 此次参与献血的人群中不仅有年轻的党员干部, 还有多年坚持参加献血活动的老同志, 他们纷纷表示, 能用爱心为生命加油, 是一件很自豪的事情。

当天, 虽然天气寒冷, 但志愿者们还是早早地来到了献血点, 大家排队等候医务人员量血压、体检、采血等。献血队伍中有多年坚持献血的老同志, 也有第一次参与献血的“新兵”。据了解, 祁东县教育系统每年都会组织干部职工参加无偿献血活动。

祁东县教育系统:

六百教职工捋袖献血



祁东县教育系统教职工献血

本报讯(陈书云 唐 琼) 近日, 祁东县教育系统开展无偿献血活动, 县教育局机关、县及乡镇各学校教职工踊跃参与献血, 共有 620 余名教职工献血, 献血量达 20 万余毫升。

当天, 虽然天气寒冷, 但志愿者们还是早早地来到了献血点, 大家排队等候医务人员量血压、体检、采血等。献血队伍中有多年坚持献血的老同志, 也有第一次参与献血的“新兵”。据了解, 祁东县教育系统每年都会组织干部职工参加无偿献血活动。

冬至大如年
如何正确进补？

冬至, 一年中黑夜最长、白昼最短的一天。从这天开始, 将步入一年中最冷的时候——“数九寒天”。但是过了冬至, 白昼一天比一天长, 阳气回升, 又是天地万物循环往复的开始, “天时人事日相催, 冬至阳生春又来”。

中医理论中有“气始于冬至”的说法, 指阴阳二气的自然转化。在这个阴阳交接的时段, 饮食要注重多样, 营养均衡搭配, 适当多补充高蛋白、高钙质的食物。冬至这天, 我国有北方吃饺子、南方吃汤圆的习俗, 这是民间历来讲究冬至进补的一种体现。

在我国民间有“冬至大如年”一说, 还有“冬令进补”的习俗。那么, 在实际生活中, 冬天进补到底该注意些什么?

睡觉是最好的进补

“冬令进补, 开春打虎”, 几乎是每个进补的人熟知的“名言”。对于中国人来说, “冬令进补”, 差不多就像是“人饿了需要吃饭”一样的公理。

春生、夏长、秋敛、冬藏。其中冬藏, 意为藏于养精蓄锐, 藏于休养生息。所以进补的第一要招, 先补觉。

古语曰: “起居有常, 养其神也, 不妄劳作, 养其精也。”就是不要晚睡、不要熬夜。“时长保证”是优质睡眠的一个必要条件。因此, 在冬季, 适度的慵懒, 偶尔睡个“回笼觉”, 都是冬藏之时顺应身体呼唤的养生之道。

同时, 中国有一句老话, “民以食为天”, 美食、美味、补益等概念浸淫在我们的文化当中; 我们刚刚“秋贴秋膘”, 而后又“冬再补膘”, 这样不停地“补”下去, “只能是一胖毁所有, 三斤之后又三斤。因此, 在不会饿着的好光景的当下, ‘补’的精髓, 还是要量‘出’为‘入’更合理”。

饮食均衡才是“补”

什么才是正确的进补方式呢? 吃得适度, 吃得均衡, 才是“补”。

首先, 不要迷信“大补膏”。冬令补膏, 性价比不高, 不必迷信, 不管广告吹得多么天花乱坠, 哪怕是祖传秘方也好, 都当它是“大力丸”就好, 不必当真。

其次, 药补不如食补。对于普通人群, 食物就是最好的药物, 没有必要追风吃药, 补药也是药, 没必要。只要膳食均衡, 就是补。

总之, 冬令进补, 睡补第一, 睡个小小的懒觉是养生之道; 水补不能少; 动(运动)补不能缺; 食补就是多食蔬菜水果, 均衡膳食, 这样, 吃得香还不胖。

(本报综合)



衡阳群众

文明健康 有你有我

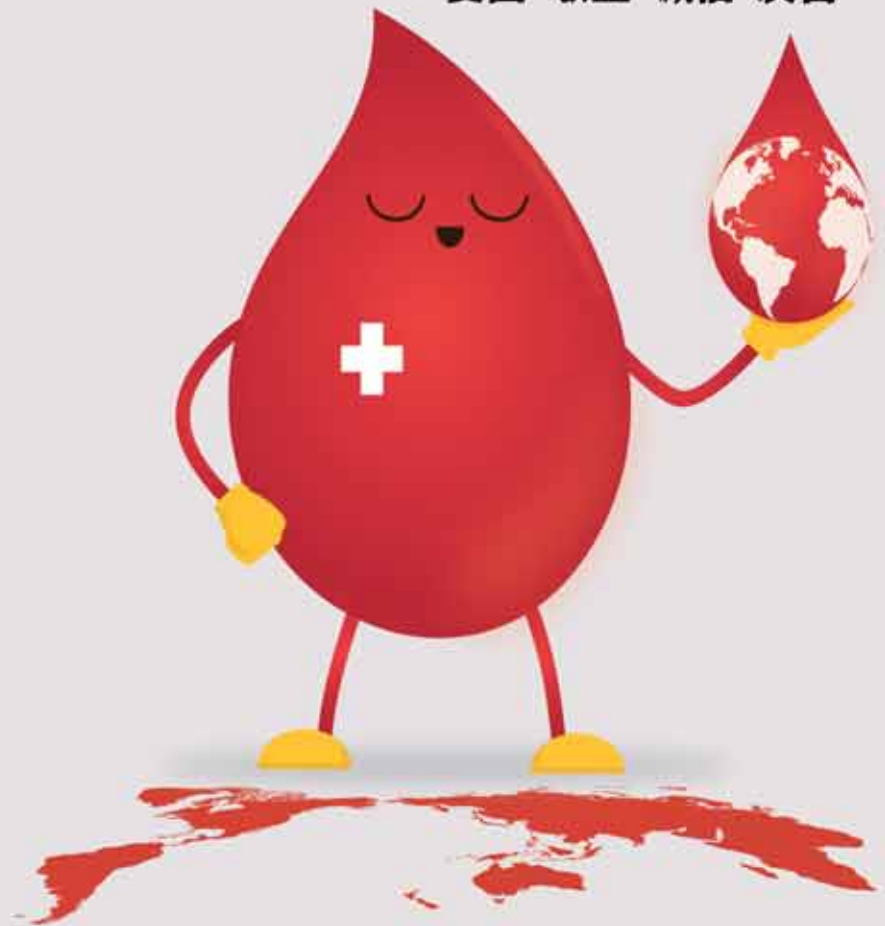
安全血液拯救生命
献血让雁城更健康

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善



衡阳市创建全国文明城市工作领导小组办公室
衡阳市创建国家卫生城市工作领导小组办公室 宣