



# 小手拉大手 让垃圾分开“旅行” 市教育系统丰富载体助力“四城联创”

通讯员 曹敏华 舒侠琳

本报讯 近日,市教育系统召开四城联创工作推进会,对创建工作再作推进。全市各中小学、幼儿园积极响应,迅速投身四城联创工作中。为进一步提高全校师生的文明意识和卫生意识,提升办学品位,永康二中把创建任务进行细化,把责任落实到部门、个人,做到责任清、任务明,动员广大师生积极参与,自觉行动,从我做起,从身边做起,从一言一行做起,

争取圆满完成四城联创工作,推动优雅城市大美乡村建设。

实验学校团委把创建工作落实在平时,组织团员到金胜山、西津桥一带清理垃圾,开展文明禁烟,宣传倡导垃圾分类等,用实际行动为四城联创工作添砖加瓦。

永康五中二(8)向阳中队近日来经济开发区郑村开展了聚力垃圾分类,共创文明城市,争做垃圾分类的小小践行者的暑期实践活动。队员们捡拾垃圾,对垃圾进行分类,同时,

还采访了村里的爷爷奶奶和环卫工人,宣传垃圾分类。

此次活动让队员更加深刻地理解到垃圾分类的重要性。他们纷纷表示,今后要带动身边的人一起做好垃圾分类。



## 茯苓肉包子

主料:茯苓50克,面粉1000克,猪瘦肉500克,发面300克,姜末、盐、胡椒粉、香油、贡酒、酱油、葱花各适量,骨头汤250毫升。

制法:先将茯苓研粉与面粉一起倒入盆内,加入发面、水和成面团发酵。再将猪瘦肉剁成末,倒入盆内加水、酱油拌匀,再将姜末、盐、贡酒、酱油、香油、料酒、葱花、胡椒粉、骨头汤等放入盆内搅拌均匀。待面团发成后加碱水适量,包成包子,然后将包子放入蒸笼内用武火蒸20分钟即成。

不思饮食、肥胖、咯痰之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

# 开展健康教育 提高健康水平

## 我市大力推进健康促进县建设工作

记者 潘燕佳

本报讯 近日,江南街道办事处、江南街道卫生院组织相关居委会、村社有关人员,进行健康促进县创建业务培训,这也是我市健康促进县创建工作中,关于健康社区建设的重要工作内容。

江南街道卫生院副院长陈红星围绕当前做好健康促进县(区)创建工作的重要意义和工作背景进行了细致剖析,针对创建健康社区、健康家庭等工作的具体要求进行了细心讲授。他表示,一个人的健康不仅要身体健康,还

要做到心理健康。如何创建健康家庭呢?陈红星表示,健康家庭要有良好的生活环境、健康的家庭氛围、健康的生活方式,还要具备较高的健康素养,比如不乱堆乱放、垃圾要分类等。各社区、村不仅要做好健康家庭的宣传工作,还要健全机制,实行统一建立档案、统一入户服务等方式,保障健康家庭创建工作落实到位。

本次培训为江南街道全面完成创建健康促进县工作进一步统一了思想,明确了目标和方向,提高了专兼职人员业务水平。

据了解,我市被列为浙江省

2018-2019年健康促进县建设县后,严格按照相关标准,建立健全健康促进工作机制,建立了覆盖社区(村)、医院、学校、机关、企业的健康促进队伍,全力推进健康促进县建设。健康促进工作对提高群众健康素养和健康行为具有十分重要的现实意义。市疾控中心相关负责人表示。



# 大司巷小学开展 爱心助农活动

通讯员 李群益 孙丽君

本报讯 近日,大司巷小学爱心助力小队走进石柱镇新店村为阳光花朵献上自己的爱心。

当下正是西瓜成熟的季节,各家各户都在地里忙着。而花朵家因家中缺乏劳动力,加之极端天气影响西瓜的销售,使花朵还缺少部分学费。该校家长和孩子们了解到花朵化劣境为学习的动力,并以优异的成绩考入永康一中的事迹后,决定通过自己微薄的力量予以帮助。

活动当天,学生们穿梭在瓜田间,手捧着一个个大西瓜,虽然天空下着瓢泼大雨,但仍然影响不了学生们、家长们的义举。他们不仅帮着花朵家摘下已成熟的西瓜,还认购了不少西瓜,尽力为花朵家化解心事。

大司巷小学相关负责人表示,通过此次让学生们更深刻地体会到了农民的艰辛与不易,懂得了珍惜和感恩,体会到了帮助别人的快乐。

# 网络成瘾也是一种疾病

## 市三院提醒:网络不是万能的,要学会科学上网

通讯员 胡芳珍

随着网络的普及,越来越多的人喜欢从网络中获取知识、了解社会,有些人甚至依赖网络生活。生活指南找网络,寻医问药找网络,心灵安慰找网络。可有时网络也会给我们带来伤害,近期市第三人民医院就接诊不少网虫患者。

失业在家的胡某,每天依靠上网玩游戏打发时间,还因此迷上游戏,白天晚上都在玩。久而久之,家人发现他行为怪异,他向家人表示自己已经中毒,血液变成蓝色,他还用针筒抽自己的血,拿去医院化验。甚至他还称自己已知晓未来的命运,自己某天将要死去,要求家人不要管他,还无故离

家出走。家人对此无可奈何,将其送至市第三人民医院就诊,经诊断其患有网络成瘾所致的精神障碍。

近期某地李某表示很不开心,他认为家庭不和睦,父母不关心,周围人对他冷漠,前途无望。于是他便想从网络中得到心灵鸡汤,结交朋友,当有网友将他拉进跟他相似经历的群聊时,他感觉找到了心中的家。可是那里面的人大多对社会有怨言,长此以往他逐渐失去了自我。最后李某被确诊为抑郁症,由家人带到专科医院进行治疗。

以上两个例子告诉我们,网络不是万能的,我们要养成良好的生活习惯,拥有正确的辨别能力,还要有良好的心态。如果真的有什么不适,还是

要相信科学。

那么,应如何摆脱网络带来的困惑呢?市三院相关科室主治医生表示,想了解更多的知识可以多看看书、看看报,想心情愉快可多结交朋友、多旅游,想增强体质应多锻炼、多跑步、多爬山。如果身体上存在不适,及时到专业医院就诊,千万不能自己对症下药。



公益广告

# 创建国家森林城市 绿染中国五金之都

眼下正值天气炎热,易发生森林山火,野外游玩、清理杂草切莫携带火源上山。

永康市自然资源和规划局(林业局) 永康日报社 宣