

外防输入 内防反弹

——树牢常态化防控意识



1.勤洗手



2.戴口罩



3.积极接种疫苗



4.非必要不聚集



5.非必要不离省



6.做好日常监测



7.煮熟食物



8.及时就医



四法选购腐竹

看色泽 腐竹是用黄豆制成的,优质腐竹的颜色不会很鲜亮,一般呈淡黄色,有光泽;次质腐竹色泽较暗淡或泛洁白、清白色,无光泽;劣质腐竹呈灰黄色、深黄色或黄褐色,色彩暗而无光泽。

查外观 好的腐竹为枝条或片叶状,质脆易折,条状折断有空心,无霉斑、杂质、虫蛀。

闻气味 优质腐竹有固有的香味,无其他任何异味;劣质腐竹有霉味、酸臭味及其他外来气味。

尝滋味 优质腐竹滋味鲜香;次质腐竹滋味平淡;劣质腐竹有苦味、涩味或酸味等不良味道。

生活小窍门



“地包天” 啥时矫正最合适

我孩子今年4岁多,还没开始换牙,但我发现他有点“地包天”,想带他去医院口腔科矫正,请问,什么时候矫正最合适?

读者:彭女士

彭女士:

我们俗话说的“地包天”,医学上称为“反颌”,即上下牙齿咬合时,下牙在上牙的外面,如果反颌不及时矫正,会导致上颌骨发育不足(后缩),下颌骨发育过度(前突),造成面中部凹陷,侧貌为“新月形”,影响美观和功能。

要提醒的是,儿童乳牙期的反颌是不适合矫正的,因为乳牙的牙根发育尚不稳定,如果治疗过程中牙齿出现松动和移位,将直接导致治疗的失败;其次,部分孩子在6-7岁进入换牙期,恒牙萌出后可以恢复正常的咬合关系,同样不必矫正。当然,如果萌出的恒牙也存在“反颌”现象,

那就必须要到专业的口腔医院矫正了,因此,最佳的矫正年龄一般在7-8岁左右。



读者来信

国家卫健委:

严格落实防控措施 疫情总体形势可控

国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华在近日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上表示,当前疫情总体形势可控,但由于本轮疫情波及范围大,人群面广,加之多个不同来源的输入病例导致的本土疫情叠加,增加了整个疫情防控工作的艰巨性和复杂性。

他说,国内外相关科学研究和疫情防控实践证明,德尔塔变异株并没有导致新冠病毒生物学特性发生颠覆性改变,传染源、传播途径基本清楚,现有

疫情防控措施对德尔塔变异株仍然有效,现有疫苗仍然有良好的预防和保护作用。

“我们要继续坚持‘外防输入、内防反弹’的防控策略以及常态化防控措施。”贺青华说,按照第八版新冠肺炎防控方案总体要求,各地要坚持早、小、严、实,科学、精准、有力、有序、有效处置发生的疫情。

贺青华介绍,内防扩散,要特别突出一个“快”字:第一时间全面激活应急指挥体系;第一时间启动重

点地区全员核酸检测;第一时间强化公卫、公安、工信的协同,做到应隔尽隔,集中隔离,规范隔离;第一时间按照“四集中”要求,中西医结合,“一人一策”全力救治患者;第一时间做好信息发布和舆论引导。

据悉,国务院联防联控机制综合组已派出20个工作组,督导重点口岸城市排查堵塞漏洞,强化外防输入和突发疫情处置。一旦发现疫情,坚决采取最严格、最彻底的应急处置措施,以最快的速度控制住疫情。

尘

土,也可把插座倒过来,轻轻拍打底部,然后用干布擦净表面尘土。一定要轻拍,重拍或干脆把插座在地上磕,会破坏里面的零部件。

现在不少插座内部都有一些防尘措施,当处于干燥、清洁的环境下



提个醒

插座积灰易导电

路,引发火灾。

电源插座应隔三四天清理一次。爱干净的人喜欢用湿抹布擦插座,这是大忌,因为抹布上的水分会让插孔变得潮湿,擦完后马上插上电源,容易引发短路。最好是用吸尘器吸出插座里的

时,插座只要定期清理就可以了。浴室里最好用带有防水罩的插座,因为水汽可能让灰尘、毛发等成为导体,形成通电状态,有人把这叫做“积污导电”。此外,长期不拔掉的电源插头也要经常清洁,否则也容易产生“积污导电”。

小验方

治日光性皮炎方

取生地25克,苦参、连翘、银花、黄柏各10克。加減:症见皮损肿胀、水疱糜烂、渗出、疼痛、小便短少、大便干结或溏、苔白腻或黄腻、脉滑数等,加生石膏30克,知母10克;瘙痒剧烈者加全蝎6克,海桐皮15克;大便秘结者加生大黄6-10克(后下);药后大便溏薄者加淮山20克,同时浮肿者加冬瓜皮、茯苓各30克。每日1剂,水煎服。

治嗅觉不灵方

取冰片20克,细辛10克,共研细末入瓶。每天对准瓶口闻10-20次,闻完后盖紧瓶口,7天1疗程,一般1疗程奏效。

(本方仅供参考)

夜间小腿抽筋 从“补肾”入手

夜间小腿抽筋医学上称为腓肠肌痉挛,是由于腓肠肌强直性、疼痛性的痉挛所致。中医认为,这类患者大多由于气血虚、末梢循环不好而有“血瘀”的症状。

夜间小腿痉挛患者通常可按摩委中、承山、阳陵泉、太冲穴来舒缓,建议在睡前用40℃热水热敷小腿20-30分以促进末梢循环,再按摩相关穴位。天冷的时候睡觉要注意脚部的保暖。天热时冷气与电风扇不要一直对着小腿。体内有钙质缺乏、骨质疏松的人应多补充钙质。

中医调理此症,主要从“补肾”着手。可用补肾药来减缓钙质的流失。临床上辨证可用补养气血、活血化瘀以及补肾药来改善,有助于缓解腿部肌肉的疲乏,以及促进末梢的循环。通常补养气血方可用八珍汤;加强末梢循环可用艾叶、桂枝;补肾方可用龟板胶、续断;活血的药方可用益母草、丹参、泽兰等。

药膳茶饮保健方可用当归6克、黄芪15克、丹参10克、艾叶6克,以800毫升开水冲泡,有助于补养气血、温经散寒、活血通络。



教你一招

吉林桦甸农村商业银行股份有限公司老金厂支行逾期贷款催收公告

陈彦波3万元、李宝中3万元、王秀华2万元、赵玉林3万元、李宝中2万元、王秀华3万元、赵玉林2万元、张丙荣3万元、张丙荣2万元、赵驰2万元、赵驰3万元、韩长军3万元、齐春艳3万元、齐春艳2万元、韩长军1.902726万元、郭玉英2万元、郭玉英3万元、赵明2万元、朱彩云2万元、赵明3万元、朱彩云3万元、赵丹丹2万元、周建波2万元、赵丹丹3万元、周建波3万元、陆甲海2万元、王成军2万元、李庆国3万元、祝晓红3万元、王成军3万元、陆甲海3万元、李庆国2万元、祝晓红2万元、张兆波3万元、陈爽3万元、张兆波2万元、陈爽2万元、韩光太3万元、李德传2万元、钟来珍2万元、李德传3万元、钟来珍3万元、禹成珠5万元、高建5万元、宋伟冬5万元、宋亚芹5万元、张凤有5万元、盛革新5万元、王春杰5万元、刘冬慧2万元、郑胜娇5万元、祝学文5万元、杨晓慧5万元、薛敬光2万元、王泽玉2万元、王泽玉3万元、付海龙2万元、付海龙2.8万元、王春红2万元、吕玉梅2.5万元、孙有志10万元、刘中午10万元、李洪涛3万元、冯长利10万元、吕环众5万元、李成江10万元、赵勇2万元、孙若辉5万元、刘志艳5万元、刘志斌10万元、桑英伦10万元、张金艳5万元、张宝富5万元、蔡文武3万元、张生昌3万元、杨桂富10万元、冯利5万元、刘金成10万元、唐玉春8万元、陈鹤玮8万元、宋长生8万元、郑洪涛8万元、徐国有5万元、吕侠8万元、郑亚杰5万元、黄瑞涛5万元、李铁勇5万元、修叶霖8万元、孙永民10万元、佟瑞民8万元、张守军3万元、孙旭5万元、孙立维5万元、张传福3万元、宣平5万元、王建3万元、

于艳杰5万元、陈国云8万元、胡金财3万元、李凯民2.25万元、陈延平2万元、郭志新2万元、郭志新3万元、陈延平3万元、韩光太2万元、王玉林2万元、潘伟宗3万元、李世静2万元、刘清华2万元、刘清华3万元、安禄3万元、索忠文5万元、赵内岩2万元、王玉成2万元、王玉成4万元、翟琦5万元、李军2万元、宋桂林2万元、孙岩2万元、孙岩3万元、李军3万元、宋桂林3万元、谷席2万元、贾凤芹2万元、崔殿良2万元、贾凤芹3万元、崔殿良3万元、杨桂梅3万元、卢宝3万元、刘海英5万元、徐守福2万元、刘桂斌2万元、孙艳龙2万元、张淑芹2万元、薛维兰2万元、李和2万元、孙艳龙3万元、徐守福3万元、刘桂斌3万元、张淑芹3万元、薛维兰3万元、李和3万元、徐涛2.68269万元、迟凤龙3万元、徐涛2万元、迟凤龙2万元、丁玉民3万元、安凤清2万元、王万忠2万元、宋凤英2万元、王万忠3万元、安凤清3万元、宋凤英2.899335万元、邱昌江2万元、张艳增2万元、邱昌江3万元、刘继龙2万元、刘继龙3万元、张艳增3万元、张强2万元、胡海乐2万元、张强3万元、胡海乐3万元、唐国辉3万元、徐海泉3万元、唐国辉2万元、徐海泉2万元、张宝金3万元、褚建华3万元、张宝金2万元、褚建华2万元、李文军2.980652万元、张玉国3万元、李金宝2万元、李金宝3万元、张玉国2万元、李慧3万元、李慧2万元、武春生3万元、薛超3万元、王升研2万元、孙凤云2万元、王升研3万元、孙凤云3万元、任相军2万元、任相军3万元、孙占军3万元、王柏3万元、王柏

2万元、吴清华2万元、吴清华3万元、李忠玉2万元、李忠玉3万元、张青林3万元、刘丽杰3万元、刘素贤3万元、刘丽杰2万元、张青林2万元、刘素贤2万元、刘鑫桐2万元、范锡琴2万元、范锡琴3万元、刘鑫桐3万元、孙春雷3万元、宫玉雪2万元、宋学贵2万元、宋学贵3万元、宫玉雪3万元、邹景春3万元、常宝军3万元、朴成龙2万元、赵显玲2万元、赵显玲3万元、朴成龙3万元、徐国强2.588542万元、徐国强2万元、李世静3万元、赵继福3万元、王东辉2万元、骆宝苹2万元、王敏2万元、吴春河2万元、吴春河3万元、王东辉3万元、王敏3万元、骆宝苹3万元、王凤玲4.8万元、王焕旭5万元、孙会林2万元、王俊芹2万元、孙会林3万元、王俊芹3万元、吕福和5万元、田洪亮2万元、王凤吉2万元、谢文军2万元、谢文军3万元、王凤吉3万元、田洪亮3万元、邱之龙3万元、姜宇3万元、邱之龙2万元、姜宇2万元、周殿雪3万元、吕志刚3万元、毛郡朗5万元、毛郡朗3万元、胡永德3万元、董淑兰、嵇玉梅、嵇玉梅、董淑兰、葛淑玲、张艳丽、张奎龙、周殿良、冯宝成、王俊财、李秀莲、付秀云、贾尔贺、贾尔贺、朱金英、付占云、薛艳宏、汪玉国、王国才、张传宝、芦岩、芦岩、丁志强、张云鹏、王滨、王江、张明芳、姜凤娟、于国华、付文忠、丁玉梅、姚久波、李玉华、李全禄、高中礼、任久红、刘超、王凤英、王凤英、戚玉有、戚玉东、胡廷鸿、丁文利、戚玉祥、李淑华、刘国栋

以上人员在吉林桦甸农村商业银行股份有限公司老金厂支行贷款已经逾期,请于15日内还款,否则后果自负。