

当好居民“红色管家”

物业服务与居民的生活息息相关。

今年以来,市物业办以党建引领“红色物业”建设,用红心点亮“民心”工程,为居民打造家门口的“红管家”,并以物业企业“星级评定”工作为抓手,深化“三个全覆盖”,即党建引领全覆盖、业委会(物管会)全覆盖和专业化物业管理全覆盖,各项工作取得明显成效。

我市于2021年11月在平顶山地区成立首个县级物业行业党委,由住建系统统一管理,同步落实物业行业4个党支部4名工作人员专职从事红色物业工作。建好物业企业党组织台账,对全市物业企业80余名党员集中管理,妥善解决了物业公司服务项目多、党员分散、管理不便等问题,实现抓党建与抓业务同频共振。自党委成立以来,全市45家有在管项目的物业企业中,已有4家企业成立党支部,剩余41家不具备成立党支部的企业,接受属地街道派出党建指导员共计41名,实现了物业企业党组织全覆盖;建好业主临时党支部台账,在69个物业小区均成立了业主临时党

支部,真正实现了物业企业和业主群体党建全覆盖,有效激发了基层治理红色物业创建工作活力。

在深入实施“双覆盖”攻坚行动推进业委会和物业公司党组织建设基础上,提高业主委员会中党员的比例,鼓励社区“两委”班子成员、党支部书记、党小组长、党员业主通过法定程序进入业主委员会。去年以来,全市组建业委会临时党组织16个,新成立和新换届的4个业委会中,党员比例达50%。同时,提倡业主委员会主任、物业服务企业负责人中的党员担任社区党组织特聘委员,推选优秀的业主委员会委员、物业服务企业项目经理担任社区居委会特聘委员,推动社区、物业服务企业各负其责、协调联动,心往一处想。

目前,我市已经着手拟定了《老旧小区物业服务方案》,属地街道及居委会在征求业主意愿的基础上,充分发挥现有广大业主、业主委员会或物业管理委员会的作用,结合老旧小区的规模,对单栋小区、超百户小区分类制定管理模式,可参照以

下两种模式实施老旧小区物业管理。

设立社区物业服务中心。属地街道牵头,由各社区组建物业服务中心,该中心协助街道物业办履行部分行政职能,受理居民投诉,协调各种矛盾纠纷,同时兼顾企业服务职能,主要是向暂不具备市场化物业管理条件或办事处管理小区提供有偿基本服务。单栋小区只提供最基础的卫生保洁、垃圾清运服务;多栋小区(低于100户)提供秩序维护、卫生保洁、垃圾清运等基本物业服务。不具备提供秩序维护的条件,可以在小区安装高清监控摄像装置,在社区建立监控指挥中心,有条件的要与公安智慧安防系统连接,通过监控系统做好秩序维护工作。

聘用物业服务企业提供专业化物业服务。务原则上各社区要注册成立社区物业服务公司,可以隶属社区物业服务中心,也可以单独设立,整合社区和无主小区现有人力、物资等各方资源,组建保洁、保安、绿化养护队伍,为本辖区内的居民小区提供物业服务,要兼顾保本微利的原则。同

时,要在市物业行政主管部门备案,为依法进驻无主小区提供服务,创造合法条件。社区物业服务公司要对从业人员进行专业化培训,提升服务能力,为下一步实现市场化、规范化服务打好基础。

针对大于100户的多栋小区,由属地街道指导居委会组织全体业主选举业主委员会,聘用社区物业服务企业,同时委托业主委员会与物业服务企业签订物业服务合同,无法选举业主委员会的由居委会牵头成立物业管理委员会与物业服务企业签订物业服务合同,业主和物业服务企业按照物业服务合同约定,履行各自的权利义务,业主按时交纳物业费,物业服务企业提供专业化物业服务。

一个个“红色管家”,犹如一个个“红色细胞”,通过以红色阵地为抓手,着眼群众身边的“关键小事”,提升物业管理效能和服务质量,进一步改善居民的生活品质,不断提升居民群众的幸福感、获得感。

融媒体中心记者 李晓伟
通讯员 李小鹏

如何为糖尿病患者进行心理疏导

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,治疗时间较长且治愈困难。糖尿病患者既需要积极接受治疗,还要保持良好、乐观的心态,拥有战胜疾病的信心。不少糖尿病患者之所以没能控制好病情,就是因为背上了“恐惧”“暴躁”“自卑”“绝望”等负面情绪。因此,为糖尿病患者进行心理疏导,对于有效控制病情尤为重要。如何为糖尿病患者进行心理疏导呢?日前,汝州市济仁糖尿病医院业务副院长、副主任医师、心血管内科专家杨天立为大家作了详细介绍。

杨天立说,首先,要正确认识糖尿病。很多人之所以会害怕糖尿病,是因为对它没有系统的了解,或者是相信了糖尿病谣言之。糖尿病虽然无法治愈,但是这并不意味着糖尿病就是绝症。首先要让患者知道,只要能改变生活习惯(在饮食上加以控制),遵医嘱按时服用降糖药物或者注射胰岛素,同时加以运动的辅助治疗方式,是完全可以使血糖控制在合理的范围内的。千万不能自己吓自己,或者一听见得了糖尿病就一蹶不振,这种心理是不利于病情稳定和控制的。

第二,要正视并发症。大多数人之所以会感到抑郁或者感到恐惧,是因为糖尿病并发症的存在。这些并发症防不胜防,严重的甚至会剥夺糖尿病人的生命。并发症就在这里,害怕与不害怕都不会有太大的影响,重要的就是及时调整好自己的心态,正视并发症,积极做好各种并发症的预防。如果只是单纯的恐惧和害怕,不做各种预防工作,并发症很快就会到来。

第三,周围人的鼓励。周围人的鼓励、支持和理解是非常重要的,能够使糖尿病人重新树立起信心,恢复斗志。

最后,要培养自己的兴趣爱好。糖尿病人选择自己感兴趣的一两项兴趣爱好进行坚持,比如运动、唱歌、乐器、书法等,既能够使病情得到控制,又能转移注意力,使心情变好。每一项兴趣爱好都有很多人共同参与,这样就可以交往很多的朋友,有效排除负面情绪。

杨天立提醒糖尿病患者注意,得了糖尿病,保持良好的心态,对控制血糖和提高生活质量至关重要。糖尿病患者要对自身的情绪改变引起重视,出现不良症状应及时到正规医院进行合理的心理疏导和药物治疗,通过自身和医生的共同努力有效控制病情。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 宁艳

关注脑健康,请多吃这些食物



图片来源网络

阿尔茨海默病是一种常见的老年疾病,会导致记忆力、思维能力和行为的逐渐丧失。虽然目前尚无完全治愈阿尔茨海默病的方法,但一些研究表明,饮食对预防阿尔茨海默病、维护脑健康起着至关重要的作用。在这里跟大家分享一些对脑部功能有益的食物,希望能帮助大家更好地关注自己的脑健康,预防阿尔茨海默病的发生。

1. 蓝莓和其他浆果类水果

蓝莓和其他浆果类水果如草莓和黑莓等富含抗氧化剂,具有减少炎症、保护神经细胞和改善脑功能的潜力。研究发现,这些水果中的抗氧化剂可以减缓认知衰退,并提高记忆和学习能力。此外,蓝莓还含有多种维生素和矿物质,对促进脑血管健康也很有益。

2. 鱼类和Omega-3脂肪酸

鱼类,尤其是富含脂肪的鱼类如三文鱼、鳕鱼和沙丁鱼,是Omega-3脂肪酸的良好来源。研究表明,Omega-3可以改善记忆力和思维能力,减少患阿尔茨海默病的风险。建议每周至少吃两次鱼类。

3. 蔬菜和水果

蔬菜和水果是均衡饮食的基础,也对预防阿尔茨海默病起着重要作用。色彩鲜艳的水果和蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂,可以保护大脑免受损害,而且有助于提高记忆力和专注力。尤其是深绿色蔬菜如菠菜、羽衣甘蓝和甘蓝,以及橙色或红色水果如胡萝卜、番茄和橙子,其所含的营养素对脑部健康非常有益。

4. 坚果和植物油

坚果和植物油富含健康的脂肪酸,如单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。这些脂肪酸有助于降低心脑血管疾病的风险,并对大脑健康有益。杏仁、核桃、橄榄油和亚麻籽油等食物是良好的选择,每天可适量摄入。

5. 茶和咖啡

研究发现,茶叶中的茶多酚和咖啡中的咖啡因都具有抗氧化作用,可以改善认知功能、提高注意力、记忆力和学习能力。此外,绿茶中的儿茶素还被认为有助于改善情绪和缓解焦虑。但请注意,过度摄入咖啡可能会导致不良效果,因此要适量饮用。

6. 维生素E和B族维生素

维生素E是一种强效的抗氧化剂,可保护神经细胞免受自由基伤害,并减缓认知衰退的进程。坚果、种子、橄榄油和深绿色蔬菜等食物是良好的维生素E来源。此外,B族维生素如维生素B12、叶酸和维生素B6也对大脑功能至关重要。牛肉、禽肉、鱼肉、豆类、全谷物和绿叶蔬菜是获得这些维生素的良好食物来源。

7. 低盐食品和低脂肪食品

高盐和高胆固醇摄入与心脑血管疾病的风险增加有关,而这些疾病与阿尔茨海默病的发展密切相关。因此,控制盐和胆固醇的摄入对于预防阿尔茨海默病非常重要。应减少加工食品、咸味零食和高胆固醇

的动物产品的摄入,并尽量选择新鲜食材和低脂肪食品。

8. 深色巧克力

深色巧克力中含有丰富的抗氧化剂和可可碱,可以改善心血管健康并促进血液流动。由于大脑是身体中需要最多血液供应的器官之一,良好的血液循环对于脑健康至关重要。适量食用深色巧克力可以改善学习和记忆能力。

9. 富含镁的食品

研究发现,镁可以帮助调节大脑关键受体的功能,在学习和记忆方面起重要的作用。镁缺乏会导致学习和记忆能力下降,而充足的镁摄入则可预防神经退行性疾病和认知能力下降。绿叶蔬菜、豆类、坚果和全麦等都是富含镁的食物,建议尽量多食用。

请记住,饮食只是保护脑健康、预防阿尔茨海默病的一部分。均衡饮食结合健康生活方式如适度锻炼、充足睡眠、保持社交互动等将为您的大脑提供全面的支持。

让我们共同致力于关注脑健康,预防阿尔茨海默病,让智慧永驻。

来源:科普中国

秋天到 南瓜俏

秋天到,南瓜俏。南瓜不仅香甜软糯,还具有不错的养生作用。中医认为,南瓜性温,味甘,入脾、胃二经,有补气益肺、健脾和胃等功效。现代研究发现,食用南瓜能预防动脉粥样硬化和胃黏膜溃疡,还能预防及调理前列腺增生。此外,因为南瓜中含有丰富的维生素A及膳食纤维,而且具有低糖、低热量的特性,常吃南瓜还有助于减肥。

南瓜营养丰富,常被用来做成点心、菜肴和汤羹,是秋季养生佳品,下面为大家推荐四款南瓜养生膳食方,以供选用。



图片来源网络

南瓜山药盅

材料:小南瓜1个,山药30克(或可根据南瓜容量大小调整),白砂糖适量。
做法:山药煮熟碾成糊状,南瓜切掉顶部,挖掉瓢,放在碗中。将山药糊放进南瓜内,隔水蒸30分钟,然后根据个人口味加糖调味。
功效:补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。

南瓜小米粥

材料:南瓜300克,小米100克。
做法:南瓜洗净,削皮去瓤,再切成小块,小米淘洗干净。锅置火上,加适量清水煮沸,放入小米、南瓜块,用大火煮沸,转小火煮至小米软烂、南瓜熟透即可。
功效:补中益气,健脾益胃。

南瓜杏仁汤

材料:南瓜250克,杏仁25克,盐适量。
做法:南瓜洗净,削皮去瓤切小块,杏仁洗净。锅中注入清水,加南瓜块、杏仁,大火煮开后改小火煮至熟烂,加适量盐即可。
功效:润肠通便,降脂减肥。

百合蒸南瓜

材料:南瓜约600克,鲜百合3至4个,白砂糖适量。
做法:南瓜洗净,去皮去瓤,纵向切成薄片,围成圆形置于碗内,再将鲜百合洗净后放入南瓜中,加适量白砂糖后放入蒸笼,先大火煮沸,然后小火蒸熟即可。
功效:止咳润肺,可润秋燥。

来源:中国中医药报



保持健康生活方式远离慢性病

近年来,越来越多的重大疾病呈现出发病年轻化的趋势,尤其是糖尿病、高血压、颈椎病、癌症……这些曾经的“老年病”,越来越频繁地发生在年轻人身上。而罪魁祸首,正是年轻人不健康的生活方式,例如熬夜刷剧、久坐不动、含糖饮料不离口、不爱运动……年轻人却没意识到,糖尿病、脂肪肝、颈椎病、胃溃疡、高血压等慢性病正在悄悄地找上门来。年轻人今天对身体的放纵与不重视,都是在透支身体健康。

慢性病全称是慢性非传染性疾病,不是特指某种疾病,而是对一类起病隐匿,病程长且病情迁延不愈,缺乏确切的传染性生物病因证据,病因复杂,且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。常见的慢性病主要有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病,其中心脑血管疾病包含高血压、脑卒中和冠心病等。

慢性病发病为何趋于年轻化

慢性病发病趋于年轻化的原因有多种,常见的有不健康的饮食行为、身体活动不足、超重肥胖、工作生活压力大、睡眠不足、抽烟喝酒等。

1.不健康的饮食行为。不健康的饮食行为是一系列慢性疾病包括心血管疾病、癌症、糖尿病和其他与肥胖相关的疾病的主要危险因素之一。如今生活条件改善,年轻人



图片来源网络

餐桌上总少不了大鱼大肉,从而导致能量摄入过多,蔬菜水果摄入不足,增加超重肥胖、糖尿病、高血压等发生风险。

2.身体活动不足。随着经济迅速发展,居民生活方式发生变化。人们上下楼乘电梯,出门坐车,长期处于久坐,看电视、电脑和手机时间长,总是处于久坐少动的状态。目前,我国大多数居民身体活动不足。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国22.3%的成年居民身体活动不足,高达86.0%的6至17岁青少年身体活动不足。

3.超重肥胖。目前,我国成年人超重肥胖率达50.7%,也就是说我国有一半的成年人都处于超重或肥胖的状态。超重肥胖者体内脂肪堆积过多和分布异常,是心血管疾病、糖尿病、高血压、癌症等疾病的重要危险因素。2017年全球疾病负担研究显示,全国13.5%的心血管疾病死亡归因于超重肥胖。

4.工作生活压力大。时下,不少年轻人生活和工作的承受着巨大的压力,精神总是处于紧张、焦虑状态。如果长期处于这种状态,可能会引起血糖、血压波动,内分泌紊乱,这些

都会增加患糖尿病、高血压等慢性病的风险。

5.睡眠不足。由于白天工作或学习,很多年轻人经常在晚上熬夜看手机、玩电脑,或者是长期熬夜加班,严重影响睡眠质量,导致入睡困难、失眠、免疫力下降。有研究显示,睡眠质量差可能有损心脏健康,可使患心脏病的风险增加141%。

6.抽烟喝酒。抽烟和喝酒是两大有害健康的因素。长期抽烟,不仅会导致慢性阻塞性肺部疾病,甚至还会增加患糖尿病、心血管疾病、癌症等的风险。过量饮酒也与多种疾病相关,会增加肝脏损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症的发生风险。

预防慢性病应该怎么做

1.合理膳食。合理膳食是保证健康的基础。在日常生活中,应遵循《中国居民膳食指南》的建议,做到少油、少盐、低糖、低脂饮食,限制红肉、酒精饮料的摄入,多吃新鲜的蔬菜和水果。一日三餐中尽可能多地选择不同的食物种类,避免长期摄取单一或者较少

的几种食物,每天吃到12种以上的食物,每周吃到25种以上的食物。

2.充足的身体活动。身体活动是实现能量平衡和体重控制的基础。有研究显示,充足的体活动不仅有助于保持健康体重,还能增强体质,降低全因死亡风险和心血管疾病、癌症等慢性病的发生风险;同时也有助于调节心理平衡,缓解抑郁和焦虑等精神问题。《中国居民膳食指南》建议,各年龄段人群每天都应进行充足的身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,每天进行主动身体活动6000步,减少久坐时间。

3.戒烟限酒。预防慢性病,戒烟限酒势在必行。吸烟对人体有害无益,一根也不能抽!应有意识地远离吸烟人群,充分认识到吸烟的危害,增加戒烟的决心。饮酒对健康也并无益处,如果饮酒应当限量,成年人一天饮用的酒精量不超过15克,约折合啤酒450毫升,白酒30毫升。儿童青少年、孕妇乳母、慢性病患者不应饮酒。

4.心理健康。保持积极向上的心态,切忌情绪过于激动、疲惫、过劳。进行自我心理调适,处理好负面情绪,可向亲朋好友倾诉,合理地宣泄情绪。当自己不能解决心理问题时,要主动寻求专业人员的帮助,通过心理医生的疏导,积极调整心态。

5.充足睡眠。睡眠对改善身心健康具有重要作用。每天应保证有充足的时间睡眠,养成良好的夜间生活习惯,睡觉前不吃太多东西,也不饿着肚子,不在床上使用平板电脑或手机。建议成年人每天有7至8小时的睡眠时间。

木子