

7类人群不宜碰粗粮

- 胃肠功能差的人群
胃肠功能较弱的人群,吃太多膳食纤维对胃肠是很大的负担。
- 缺钙、铁等元素的人群
粗粮里含有植酸和膳食纤维,会结合形成沉淀,阻碍身体对矿物质的吸收。
- 患消化系统疾病的人群
如果患有肝硬化食道静脉曲张或是胃溃疡,进食大量粗粮易引起静脉曲张出血和溃疡出血。
- 免疫力低下的人群
如果长期每天摄入的纤维素超过50克,会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低,造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害,降低人体的免疫能力。
- 体力活动比较重的人群
粗粮营养价值低、供能少,对于从事重体力劳动的人而言营养、热量提供不足。
- 生长发育期青少年
由于生长发育对营养和热量的特殊需求以及对于激素水平的生理要求,粗粮不仅阻碍胆固醇吸收和其转化成激素,也妨碍营养素的吸收和利用。
- 老年人和小孩
老年人的消化功能减退,而孩子的消化功能尚未完完善,消化大量的食物纤维对于胃肠是很大的负担。

吃粗粮应注意粗细搭配,同时摄入蛋白质、矿物质丰富的食品以帮助吸收。更不要过量。

 天气谚语

- 刮了长东南,半月不会干。
春季如连刮好几天东南风,风力达五级以上,这样将会出现一段连阴雨天气。
 - 西风刹雨脚,泥头晒不白。
下雨时吹了西风,雨虽暂时停了,但晴好时间不会长,一二天后又会下雨。
 - 春季少东风,夏季雨水穷。
春季东三面风少,则夏季雨水偏少。
- 秦卫堂

高家庄生态园 5.1 休闲游玩好去处



上海高家庄生态园地处崇明岛著名的景观道路——港西镇港东公路999号,占地面积1000亩,是一家集旅游、休闲、度假、餐饮、住宿、会务、娱乐、农业观光为一体的综合性生态休闲农庄。2009年被命名为3A级国家旅游景区,并先后荣获上海市旅游推荐单位、世博农业观光园等荣誉称号。因富有极有品位的创意设计和最有情趣的特色景观,高家庄生态园已被誉为高雅的景区、温馨的家园、美丽的田园。

高家庄生态园总体规划师法自然,以自然气息和田园风光吸引广大游客。该项目根据市政府关于建设崇明生态岛的总体要求,以生态农业旅游高标准建设,力求建成国内外游客前来崇明休闲度假、观光旅游的

理想胜地。目前已建成科普教育实验基地、垂钓俱乐部、丰收采摘园、清趣园、渔人码头、瀛都阁茶馆、鸟文化展示馆、原生态的会务接待中心、独具特色的民俗风情蒙古包、庭院式高家老宅、典雅的



食

飘香农家土菜馆,聚集崇明本土农家特色菜肴,隆重推荐高家庄生态园高湖野生大鱼头、森林散养土鸡汤,享誉海内外的崇明白山羊、大闸蟹等,让你回味无穷。



行

低碳环保电瓶游览车、双人单人自行车、马车等,让你尽情畅游高家庄生态园的特色美景。



游

高家庄生态园绿色景观亭台楼阁、高湖碧波、万米长城赏园区、科普教育基地鸟文化展示馆、孔雀园、清趣园等景点让你一天玩不够。



住

高家庄生态园特色农副产品、自种、自养、自酿、自销,崇明山羊肉、崇明老白酒、崇明有机大米、金丝瓜、白扁豆、崇明甜南瓜、马兰头等,让您在感受绿色生态环境的同时,又能把绿色健康食品带回家。



乐

浓郁的草原风情与茂密葱郁的绿色融为一体的民俗风情特色蒙古包,让你远离大城市的喧嚣,享受一片宁静。

独栋独享的森林别墅,让你在休闲度假的同时又能体现你的尊贵身份。

四星标准三星价格的吉祥客栈,寓意身体健康吉祥如意,超大面积观景亲水平台让你尽享大自然天然氧吧。

崇明古典园林式四合院——高家老宅,让你身临其境于古色古香的深宅大院。



住

壮阔清碧、风景如画的高湖畔,一排新颖别致、独具风格的生态小木屋为高家庄生态园“景中画、画景”的一大亮点。高家庄生态园垂钓俱乐部让您充分领略“海上钓鳖客李白”的风韵。

绿茵网球场又是高家庄生态园的一大亮点。它由人工草坪建造而成,是您休闲健身的好去处,也是您举行正规比赛的理想选择。

高家庄生态园特别为您打造了独具匠心的影视播放厅、影音歌唱厅及原生态会议中心。另设有崇明沙船咖啡吧、瀛都阁茶馆、森林棋牌室、丰收采摘园、水上步行球、水上游艇、卡丁车、碰碰车、骑马等,是您旅游、休闲、度假、餐饮、住宿、娱乐、会务的好去处。

宝宝健康,从接种疫苗开始

疫苗接种关系到宝宝一生的幸福,也是每一位宝宝的基本权利与基本义务,接种疫苗对于预防疾病具有重要意义,全社会都应关注和参与预防接种工作,宝宝健康,从接种疫苗开始。

2013年4月22~28日是第28个全国预防接种周,今年全国宣传主题是“宝宝健康,从接种疫苗开始”,上海宣传主题是“预防接种,健康一生”。

自从宝宝出生开始,随着时间推移,宝宝从母亲身上带来的各种抗体浓度将逐渐下降,免疫力会逐渐减弱,发生乙肝、脊髓灰质炎、结核病、麻疹、百日咳、白喉、甲肝、流行性脑脊髓膜炎、乙型肝炎、肺炎等等传染病的风险也就逐渐加大,一旦染上这些疾病会对宝宝的健康带来严重危害,尤其是其中一些病毒性疾病,无有效治疗手段,甚至可能危及生命或留下后遗症。

而疫苗接种是世界公认的可以迅速、可靠地建立免疫屏障,保护少年儿童身体健康的有效措施,是预防传染病发生的最有效手段。我国为此也出台了相应的法律、法规,以确保所有儿童均能得到有效全程接种,健康权益得到应有保障。通过疫苗接种,世界上影响了几代人健康的天花已经被消灭,更多的传染病在实施疫苗接种后发病率大大降低。

由于当前国情所限,政府财力不足以保障所有疫苗实施免费接种,国家从传染病防控的实际情况出发,将疫苗划分为以下两类:第一类疫苗,是政府免费向公民提供的,公民应当依照规定程序受种的疫苗,如上海市0~6岁儿童规定受种第一类疫苗共有11种24剂次,分别为:卡介苗1剂、乙肝3剂、脊灰疫苗4剂、麻疹1剂、麻腮风2剂、百白破4剂、乙脑2剂、白破1剂、A群流脑2剂、A+C群流脑2剂、甲肝2剂。第二类疫苗,是指由公民自费并且自愿受种的其它疫苗,大家可以根据自己的财力选择接种,如水痘、HIB、肺炎、流感、轮状病毒、霍乱等等。

为了儿童的健康成长,实行属地化管理,不管是本地儿童还是外来儿童,请及时带您孩子到居住地所在社区卫生服务中心接种门诊按要求接种各种疫苗,同时要妥善保管预防接种证,以备入学、入托时查验。

预防接种家长须知

如何办理和管理预防接种证?

(1)在本市医院出生的新生儿,医院将为其接种第1剂乙肝疫苗和卡介苗,并发放预防接种证;(2)如果儿童从外地迁入本市,请在1周内主动到居住地的社区卫生服务中心接种门诊办理预防接种手续;(3)孩子满月时,监护人携带接种证到就近的社区卫生服务中心接种门诊办理后续预防接种手续并接种第2剂乙肝疫苗。办理后续接种手续时如果能够提出出生证明和户口本,则应向经办医生出示;(4)如果您孩子的居住地发生迁移,请及时到新居住地所在社区卫生服务中心接种门诊办理预防接种手续;(5)预防接种证是受种者预防接种记录的有效证明。国家明确规定托幼机构、学校在办理入托、入学手续时须查验本证。预防接种证一定要妥善保管,如有损坏或遗失应及时到原接种门诊办理补证手续;

预防接种前家长应该做什么?

(1)孩子打预防针时必须带上《预防接种证》,医生凭证接种;(2)接种前家长将受种者近期的健康状况如实地告诉医生;(3)在预防接种前,请了解本次接种疫苗的信

息,了解疫苗的禁忌症、不良反应和注意事项;(4)冬天接种最好换上柔软宽大的内衣,便于挽袖子打针,也不会摩擦针眼处皮肤;(5)饥饿和过度疲劳时接种,容易发生晕针,所以接种前应让孩子吃好,休息好。

预防接种后应注意哪些问题?

(1)疫苗接种后须至少留观15~30分钟,无反应方可离开医院;(2)回家后继续加强观察,接种后适当休息,多饮开水,并注意接种局部的清洁;(3)服脊灰疫苗后,半小时内不宜进食热食及哺乳;(4)接种后如果有发热、局部红肿、疼痛等反应,除对症处理外还应及时告知接种医生做好相关记录和报告;局部反应可用清洁毛巾热敷,每日数次,每次10~15分钟,可以帮助消肿,减少疼痛;若体温较高(≥38.5℃)且持续数日,或出现其他更严重的症状,应及时就诊治疗,以免延误病情;(5)接种卡介苗3~4周后,接种处会出现红肿,不能热敷,逐渐形成小脓疱,并自行溃破,结痂皮自行脱落,留有一小疤痕,这是接种卡介苗后的正常反应。

□崇明县疾病预防控制中心

崇明县第二届03“健康宝宝”网络评选启事

为宣传合理的婴幼儿养育方法,给家长和宝宝提供展示交流的机会,2013年崇明县第二届03健康宝宝评选活动,将继续通过专家打分和网络投票相结合的方法,评选出我县新一轮03健康宝宝。欢迎广大家长和社会各界人士踊跃参与。

参赛对象

共分四个月龄组,即:
宝宝组(2011年10月1日~2012年4月30日)
贝贝组(2011年3月1日~2011年9月30日)
丫丫组(2010年7月1日~2011年2月28日)
囡囡组(2010年1月1日~2010年6月30日)

投票办法

- 1、登陆上海崇明教育信息网:61.152.202.86/jxxx/jkbb/,点击“我要投票”进入宝宝列表页面。
- 2、选择您准备投票的宝宝,点击宝宝图片或图片右下角“投一票”,进入该宝宝投票页面。
- 3、每个月龄段只能投其中一个宝宝,四个月龄段只能投四票。(每个IP地址限投每个月龄段1票)。

投票时间

2013年4月25日~2013年5月10日

主办单位

崇明县教育局

承办单位

崇明县社区早期教育指导中心

咨询电话:59611964

本活动解释权归主办方所有
□崇明县社区早期教育指导中心
二〇一三年四月二十日

招聘启事

上海瀛泰红木家具有限公司是一家专业制作与销售红木家具企业,因公司业务需要,向社会公开招聘以下人员:

木工主管2人(男)

年龄:30~55
月底薪:6600
岗位要求:5年以上木工经验,能独立按图按要求放样与制作,并能按照生产工艺合理组织与安排木工工作。

木工8人(男)

年龄:30~55
月底薪:5400
岗位要求:5年以上木工经验,能独立按图按要求制作家具。

木工助理5人(男)

年龄:25~40
月底薪:4500
岗位要求:3年以上木工经验,能熟练掌握锯/刨工艺,配合木工工作。

家具导购员3人(女)

年龄:25~45
月底薪:1800
岗位要求:底薪加销售提成,有销售经验者优先考虑。

有意者请速前来报名。

报名时间:2013年4月16日至2013年4月30日,择优录取,额满为止;一经录取,签订劳动合同,并缴纳城镇社会保险金(大城镇)。

报名地址:崇明工业园区西引路787号(上海瀛泰红木家具有限公司)

报名电话:13701609700 15900787978
联系人:陆先生