

土制月饼

中秋团圆,中秋思亲,在我幼小心灵的底板上找不到一点蛛丝马迹。生活在偏僻的农村,一年都难得跟随父母翻出对面的那座高山一次,几乎天天就在那块狭小的天地里转,哪还有团圆和思亲这样遥远词语的生存之地。但作为小孩子的我们,每日每夜都在巴望着快点快到中秋节,那样就有月饼可以吃了。现在回想起来还觉得有点可笑,过中秋佳节就只是为了吃,吃那在现代人看来早已过时的土制月饼。那时烤吃几个饼子不足为奇,但人们的物质生活水平还相对较低。烤出来的饼子要么缺油而焦糊,要么缺油打粉而硬如钢铁。直到中秋节,人们才省吃俭用去街上买一些配料,比如:花生、香油、芝麻、白糖等,然后好好烤几个饼子犒劳一下自己,当然最主要的是想增

### 在朝鲜过中秋

记忆里,最特别的一次中秋节是在朝鲜旅游时过的。后来,每逢中秋脑海里就会漾起在朝鲜过中秋的别样趣味,令我久久不能忘怀。朝鲜的中秋和国内一样也是农历的八月十五,不过中秋在朝鲜语中被称为“罕佳玉”或“秋夕”。其起源是因为朝鲜半岛在古代曾深受中华文化的影响,所以至今仍保留着农历新年、端午节与中国极为相似的传统佳节。后来,因为环境与民族的差异,在漫漫岁月中,朝鲜又渐渐衍生出了自己独特的民俗文化。不像我们中秋时,会邀请两三好友在一起赏月饮茶、品尝月饼。在朝鲜,中秋则是一个欢庆丰收的农家节日。这一天,为表达丰收的喜悦,同样也为了祈求来年风调雨顺、五谷丰登,朝鲜的农民会用新打的谷米做成各种食物,带上新米

两团和好的面擀成薄薄的一片,中间撒一层搭配好的馅儿;然后把它们的边紧紧地捏在一起,捏成齿轮状的较为美观;最后在上面用古瓦或其他有凹凸不平图案的东西轻轻地压一下,把图纹印在上面放到大肚子土锅里就行了。大肚子锅架在三个土砖上,上面用平底锅生一盆燃烧旺盛的柴疙瘩火来烘烤,下面用木炭火温烤,可谓两面夹攻,这样就绝对不会出现半生不熟的情况。在不断加柴的同时,还要时不时把火盆端下来给月饼打气眼、刷香油,已烤黄的地方要用干净的南瓜叶盖起来,不然会烤焦。不一会儿,一股浓浓的香味就会随着袅袅炊烟飘出来,直扑鼻孔,让人馋涎欲滴。农村的小孩那时上学几乎是不吃早餐的,但中秋节过后几天却例外。同学们都各自把家里烤得最好的月饼带到学校里,等下课的时候就全部摆在桌子上,男女生共享。我们吃得津津有味,同时要对着所有的月饼评头论足一翻,比如:哪个的月饼馅儿放多了、哪个的月饼香油刷少了、哪个的月饼火候不足烤得不蓬松……但没有一点歧视的意思,只是觉得这样好玩而已,说了就说了,谁也没有把它放在心上。就算平时某些同学之间关系再不好,只要在一起吃月饼,立即就会大变样,所有的怨恨都消散了,所有的缺口都补圆了。那些快乐而有趣的场景怎么也忘不掉,至今还老是在脑海里闪现,可惜时光不能倒流,人生没有返程的车票,一切只能遥远地回望。

随着生活水平的提高,农村里的土制月饼也退到了时代的背后。现在人们几乎都不再自己烤月饼了,村里有人专门买了烤箱来为大家服务,只要把原料拿过去,不需要多少工夫就可以拿着香喷喷的月饼回来,而且价格很便宜。既省时又省力,这样的好事何乐而不为呢。但有些美好也随之一去不复返,失落感油然而生。如今,我在城里吃过很多种月饼,有火腿的、有豆沙的、有水果的、有白糖的;有精装的、有散装的,有昂贵的、有便宜的;有本地的、有外地的。但总觉得没有以前的土制月饼好吃,味道怪怪的,其似乎缺了点儿什么。



原来,我们都一样,离开故土来到了这座城市,思乡的情结让我们天涯咫尺。乡愁已细化成一个个具体的人和物件,当岁月拉响记忆的风铃,缕缕思乡的愁绪便如漫堤的潮水,咸湿了整个世界。那些故乡的人物风土,永远停驻在记忆的某一角落,隐线一经牵绊,往事便如皮影一般在心头一次又一次跃动起来,常常让人泪流满面。不过,如果要究其奖励的根源,还得要追溯到古代的朝鲜。在当时,黄牛作为重要的生产资料,地位非常重要。所以,人们会用黄牛作为对获胜者勇气和力量的最大嘉奖。而如今,虽然农耕的方式变了,但这份特殊意义却依旧被留存了下来。除了民俗,朝鲜商家在中秋时的行为也颇值得一提。如果你在中秋当日行走在平壤的商业街,你会惊讶地发现无论餐馆还是商场都会挂出“今日休息”的牌子。在朝鲜,中秋假日仅有一天,所以,朝鲜人都会在这一天专心享受宝贵假期,和我们国内的商家集中开展促销活动截然不同。朝鲜人在中秋时不吃月饼,但他们也有自己传统的中秋美食——松饼。它用糯米粉制作,呈半月形,分绿白两色,裹着豆沙或者枣泥馅,和月饼颇像。

### 故乡的桂花树

生活在柳城,桂花树随处可见,秋风乍起的时候,冷不丁空中会送来一阵醉醇厚的桂花香,寻味望去,总能瞅见一株或一片叶腋处点缀着一圈圈白色、黄色细小花朵的桂花树。我对桂花情有独钟,在我用心翕动鼻翼嗅闻的刹那,眼前总浮现出故乡那棵高大的金桂树,两人合抱不下的茎干上露出黑色的圆点,那些斑斑点点中蕴含着无穷的生命力,一旦春季来临,总会在斑点中央泛起绿意,让人感知生命勃郁的力量;肥厚的叶片长得密不透风,树冠如撑开的碧绿帷盖,举起阔大的帷幔,将尘世的喧嚣完全阻挡在一树之外。儿时,我时常一个人流连在树下,那紧实的泥地有如室内地面一般光洁,站在树下,环视四周,时有清朗的微风徐徐拂荡,如秋夜的月光一般慢慢泛上人的心湖,一股微凉的甜味袭上心头。在履足了秋天的物质馈赠之后,又饱览绚丽的秋日之色,嗅吸那浓郁的秋日之味,蓦地,一个人就陶醉其中了。中秋前后,金桂总是如期盛开,小小的黄灿灿的花瓣,如嘟嘟的婴儿小嘴,含笑迎向路人,仿佛一个个个下凡的仙界小童,一张嘴一哈气便香满乾坤。童年的我,望着洒落一地银辉的月夜,总是想起王建的一首诗:“中庭地白树栖鸦,冷露无声湿桂花。今夜月明人尽望,不知秋思落谁家?”总觉得亮白如昼的月和圣洁如许的桂花有某种隐秘的联系。那时的我还不懂思念,不能明了游子天涯思归的那种浓得化不开的深情。成年后,我离开了家乡,一年难得回故乡几次。每到秋天,我总爱去桂香公园。坐在一棵金桂树下休息,微风乍起,花落似雪,那种独有的颗粒感香味盈满我的世界。恍惚中,我仿佛又回到了儿时,坐在家乡那棵金桂树下,眯着眼睛看同伴们用竹篙敲打桂花,那些细小的花朵,如精灵一般扑向空中,划出一道美丽的弧线,宛如星斗耀亮天际,亦如颗颗星辰纷纷坠落银河。小红惊诧地望着众花垂落的盛况,她那月芽儿一般的双眼沾满了桂花,如《镜花缘》中的唐小山,在花的世界,她幻化成了我心中永远的花仙,她伸出洁白的手掌、手臂,众小花便在她手掌、手臂上腾跃。“阿姨好。”我正沉醉于花香的世界,一声柔软的呼唤将我拉回现实,一位窈窕少女正陶醉于花的繁盛,欲与我一同分享这激动人心的胜景,似有一种“停船暂借问,或恐是同乡”的喜悦撞击我的心胸,我们一同坐在花树下攀谈起来。

王玉立

# 推进爱国卫生专项行动 共同创建国家卫生城市

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2020年9月28日 星期一 阵雨 16℃ ~ 26℃ 第1691期 编辑/罗绍亮 传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com 微信扫一扫 关注大理融媒

## 创卫美了美了我们的生活

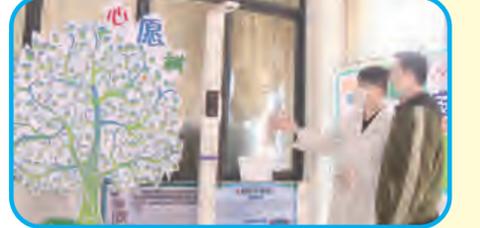
“我们居住的环境比起以前确实改善了很多,现在的政策是真的好。”家住滇纺老干房小区的居民梁美英阿姨高兴地说:“我们要从自身创起,把自己居住的环境打扫得干干净净、清清爽爽,我们自己卫生了,我们的城市才卫生。” 下关街道宁和社区滇纺老干房居民楼建于上世纪80年代,长期缺失物业管理,严重影响住户生活。小区去年纳入了棚户区改扩翻整治项目,改造完成后小区内绿化、凉亭、晾衣区、电动车停车区,再加上社区工作人员、网格单位经常到小区开展环境卫生整治,小区的环境越来越好,受到了居民的广泛好评。 滇纺老干房小区的网格化挂钩联系单位是邮储银行大理分行,银行的志愿者们也经常和社区工作人员、居民们一起打扫小区环境卫生,让“老小区”焕发出新气象。 创建国家卫生城市是市委、市政府立足全市经济社会发展全局作出的一项重要决策,更是惠及全市人民的民生工程。自创卫工作开展以来,我市坚持从老百姓关注的难点热点问题入手,举全市之力,聚全民之心,实现了全面创卫、全民创卫、长效创卫。 为贯彻落实全市创建国家卫生城市标准要求,进一步推动创建工作和管理工作的精细化,大理州、市将大理市建成区分为180个网格,由212个中央、省、州、市属单位进行结对挂钩,落实包保责任。同时,在建成区推行“街(路)巷长”工作机制,由处级领导担任街(路)长、科级领导担任巷长,对负责的街道进行巡查,协调解决街道市容市貌、环境秩序等方面存在的问题。 “龙祥社区全力投入到创卫行动中,取得了看得见、摸得着的效果。作为社区居民,看着我们生活的环境一天比一天更美了,我们特别高兴。”太和街道龙祥社区居民施一中一边指着身后干干净净的小区,一边激动地说。 在创建国家卫生城市工作中,龙祥社区努力提升社区综合服务功



发放创卫宣传材料



开学第一课



三减三健现场宣传



保护洱海,捡拾垃圾

## 创卫宣传“花样多” 创卫氛围“意更浓”

随处可见的创卫宣传标语,群众喜闻乐见的宣传活动,行走在大街小巷的志愿者……在创卫如火如荼开展之际,全市各级各部门争当创卫排头兵,积极开展形式多样的宣传活动,为创卫的顺利开展打下了坚实的舆论和思想基础。 相比丰富多彩的校园宣传,社区采用志愿者散发传单等志愿服务活动又让创卫宣传活动变得通俗易懂,朗朗上口的标语和生动形象的宣传图片也同样引起了众多市民的关注,让创卫宣传更容易入耳入心。与此同时,在正阳时代天街举行的创卫知识有奖问答活动又采用广大市民群众喜闻乐见的形式,在一问一答中不断调动了市民的参与热情,同时创卫的主人翁意识和创卫的使命感也在活动的参与中不断升华…… 在创卫宣传中,“两合一报”这些传统媒体矩阵依然发挥着重要的作用,加上两微一端、自媒体等新兴传播媒介的助力添彩,户外广告、电子滚动大屏等也纷纷加入,形成了强大的创卫宣传舆论合力,营造了浓厚的创卫氛围。除此之外,今年新兴的创卫宣传方式层出不穷,为每一个群体精心“量身定制”的宣传方式让创卫更加家喻户晓,创卫宣传氛围也变得意义更加浓厚了。



# 我市各级各部门齐发力 再掀爱卫创卫新高潮



▲在城乡环境综合治理中,我市各部门、各单位工作人员深入各个网格,开展“三清洁”工作,全面提升人居环境。



▲近期,我市加快洗手设施建设,引导游客、市民勤洗手、讲卫生。洗手台建成后,市民主动洗手的频率明显提高,受到群众好评。



▲我市加大公共场所清洁消毒力度,持续巩固疫情防控成果,推进常态化清洁消毒,对全市3927个公共场所开展全面检查,达到公共场所清洁消毒全覆盖。

## 大理镇

### 实行网格化管理 扮靓古城市容环境

大理镇在创建国家卫生城市中,压实网格责任,通过行业包保、挂钩包片,持续不断开展环境卫生整治,使大理古城的环境不断发生变化,积存垃圾少了,乱扔乱倒的少了,居民的公共卫生意识增强了。

地处古城北门的银苍社区,一直把爱国卫生工作摆在重要位置,致力提高居民的卫生意识和健康素养,努力打造“团结和睦、宜居宜业”的幸福和谐新社区。“在创卫活动中,社区积极发动群众,强化宣传和网格化管理,提升居民的参与意识,发挥志愿者的优势,进一步提升社区环境。同时,通过邀请市二医院医务人员进社区讲授健康知识,提高社区居民的健康意识。”大理镇银苍社区党总支书记、居委会主任吴玲告诉记者。

作为大理古城保护管理的职能部门,市古城保护管理局全面开展秩序整治,持续深化大理古城景区网格化常态化管理,有重点、有步骤地对城区不文明行为进行综合整治,确保市容环境整洁亮丽。市古城保护管理局综合执法大队大队长赖盛富介绍,市古保局综合执法大队印发2万多份创卫整改通知书,下发到商户、个人以及单位,做到家喻户晓。同时联合相关职能部门,对大理古城核心区、各街道以及古城周边进行综合整治,得到了群众的一致好评。

大理镇始终把创建国家卫生城市工作摆在镇党委、政府重要议事日程,强化组织领导、宣传发动和责任落实,形成了条块结合、部门联动、齐抓共管的工作格局。大理镇洱海流域综合执法大队中队长张超郁说:“大理镇在创卫工作中全面落实8个方面、40条、184项工作,取得明显成效。爱国卫生组织管理落实到位,健康教育和健康促进有效推进,人居环境得到优化,重点场所卫生常抓不懈,辖区内未发生重大食品安全事故,病媒生物防制成效明显。”

记者 杨辉 戴向晖



▲我市进一步健全食品安全管理体系,坚持把好许可关、入口关、监督关、规范关,取缔无证经营行为,食品安全卫生监督覆盖率达100%,同时严格检查从业人员体检、健康证办理情况,全市证照齐全的“六小”行业达标率达90%。  
记者 郭鹏昌 摄

## 满江街道

### 创新思路 统筹抓好创卫工作

自我市创建国家卫生城市工作开展以来,满江街道在市创卫办的指导下,投入人力、物力、财力和精力,按照国家卫生城市创建标准,深入开展爱国卫生、健康教育、病媒生物防制、基础设施建设、城中村综合整治、市容市貌、食品安全及“六小”行业整治等工作,紧紧围绕创建目标,以创新的思路和方法,统筹抓好创卫各项工作,取得良好成效。

工作中,满江街道不断强化组织领导,层层落实责任,有效保障创卫工作有效运行。各村(居)利用橱窗、黑板报、卫生宣传专栏进行卫生法规、健康知识宣传和普及;正确引导社区居民积极参与有益身心健康的活动,从根本上提高居民自身的健康知识水平和保健能力。

针对“六小”行业存在的突出问题,满江街道联合环保、自然资源、派出所等部门,对辖区内“六小”行业1105余户进行走访排查,对排查中发现的问题与业主沟通及时整改。同时,街道进一步加强农村

食品安全监管工作,对辖区内的农村宴席做到指导、检查、监管全覆盖。

满江街道还在辖区内的主次干道、小区、村(居)委会、村民小组等制作宣传展板46面,张贴宣传标语95块,定期对辖区内所有健康宣传栏进行更换,通过各类宣传平台对相关创卫工作进行宣传,增加居民对创卫工作的知晓率,营造全民参与创卫的良好氛围。记者 马元娟

## 下关公路路政管理大队

### 开展路域整治 助力创卫

9月25日,下关公路路政管理大队联合巍山公路分局开展环境卫生整治行动,确保路域环境整治、安全、畅通。

当天,下关公路路政管理大队和巍山公路分局组织机关干部职工40余名,外聘农民工65名,到关巍路开展“风暴式”大扫除活动。“此次‘风暴式’大扫除共出动约100人次,还有2辆清扫车、2辆洒水车 and 1台装载机配合整条路的路面环境整治。”巍山公路分局局长余剑辉介绍。下关公路路政管理大队大队长杨国

庆对记者说:“我市路政管理部门积极参与创卫工作,同时大力督促重点工程施工单位和沿线住户参与环境卫生整治,把路政管理工作与创卫工作统筹安排、同时推进。” 记者 郭鹏昌 马元娟

## 餐饮行业

### 落实“净餐馆”行动 让消费者吃得放心安心

自开展爱国卫生“7个专项行动”以来,我市按照上级党委、政府安排部署,积极开展各项工作。辖区餐馆积极响应“净餐馆”专项行动,以实际行动打造安全卫生的就餐环境,受到了广大消费者的好评。

在“净餐馆”专项行动中,我市围绕周边环境整治、就餐场所干净、后厨合规达标、仓储整齐安全、餐饮用具洁净、从业人员健康、配送过程规范“七个达标”,突出“明厨亮灶”创建、洗手设施配套、消毒措施落实等重点指标,全面落实餐饮服务食品安全操作规范要求。

位于城区的中红海广场把海底捞和外婆味道作为“净餐馆”专项行动的示范点,积极对照“七个达标”的具体要求,逐一落实,为消费者营造了安全、洁净的就餐环境。“客人进入餐厅后,可以从四个大屏幕上直接看到整个后厨的工作,消除客人对食品安全卫生方面的顾虑,让客人吃上放心菜、健康菜。”外婆味道中红店店长李晓云介绍。

海东镇裕春鱼庄是游客和市民喜欢光顾的一家鱼庄,位于环洱海沿线,周边环境优美,店内整洁卫生,门前苍洱风光一览无余。店主人杨文军是个勤快人,为确保餐饮服务环境卫生全改善“七个达标”,他每天负责采购新鲜食材,在烹饪过程中严格按照卫生标准进行,同时认真做好“门前三包”工作。

据了解,我市自2016年组织开展“明厨亮灶”工作以来,已累计完成4976家餐饮服务单位建设,其余1847家正在推进,力争年底实现“明厨亮灶”全覆盖。同时,积极探索餐厨废弃物资源化利用和无害化处理模式,经营场所餐厨废弃物由顺丰洱海环保科技有限公司统一进行资源利用和无害化处理。 记者 彭黎明 杨尔华 杨振飞

# 人人参与环境治理 天天享受健康生活

## 遗失启事

麦吧面包坊于2019年12月在搬迁店面过程中不慎将税控盘遗失,号码为:66180360160,特登报作废。

## 云南省爱国卫生“7个专项行动”

1、今年7月到明年底,在云南省开展的爱国卫生“7个专项行动”是指哪“7个”?

“清垃圾、扫厕所、勤洗手、净餐馆、常消毒、管集市、众参与”。

2、“7个专项行动”的具体内容是什么?

(1)“清垃圾”,做到裸露垃圾全消除。全面消除城市建成区、交通沿线裸露垃圾,扎实推进村庄清洁行动,因地制宜开展生活垃圾治理、推进垃圾分类,加强垃圾无害化处理、资源化利用,实现城乡环境整洁干净。

(2)“扫厕所”,做到公共厕所全达标。持续深入推进“厕所革命”,全面消除城镇旱厕,推动学校厕所建设达标,农村公厕提质达标,加强公厕运维管理,确保所有公厕

达到“三无三有”标准。

(3)“勤洗手”,做到公共场所洗手设施全覆盖。对学校、医疗机构、旅游景区、公园广场等重点公共场所洗手设施进行全面建设 and 改造升级,不断提升规范化管理水平,确保数量充足、质量达标、管理到位、经久耐用。

(4)“净餐馆”,做到餐饮环境卫生全达标。持续实施“明厨亮灶”工程,加强从业人员健康管理,规范外卖食物配送过程,不断改善餐饮服务环境卫生条件,确保餐饮消费放心、安心、舒心。

(5)“常消毒”,做到公共场所清洁消毒全覆盖。开展室内外环境卫生清洁整治,推

## 创卫知识小贴士

创卫是创建国家卫生城市的简称。创卫对于推动城市基础设施建设,加强城市管理,改变城市面貌,改善人居环境和投资环境,提升城市品位,促进经济发展,提高人民生活水平具有重要意义。

1、什么是国家卫生城市?

国家卫生城市是由全国爱国卫生运动委员会评选命名的国家级卫生优秀城市,这是城市卫生工作的最高荣誉,是评价和反映一个城市整体发展水平和文明程度的重要标志,是重要的城市品牌之一。

2、为什么要创建国家卫生城市?

通过开展国家卫生城市创建活动,能进一步加快城市基础设施建设步伐,改善城市环境,完善城市服务功能,整合城市卫生资源,为人民群众创造更加优美的工作、学习、生活环境,提高市民健康水平,促进社会经济全面发展。

3、创建国家卫生城市包括哪些内容?

根据《国家卫生城市标准》,国家卫生城市要做好八个方面工作。(1)爱国卫生组织管理;(2)健康教育和健康促进;(3)市容环境卫生;(4)环境保护;(5)重点场所卫生;(6)食品和生活饮用水安全;(7)公共卫生与医疗服务;(8)病媒生物预防

## 全民健康生活方式

1、合理膳食

- ①食物多样,谷类为主,粗细搭配;
  - ②多吃蔬菜、水果和薯类;
  - ③每天吃奶类、大豆或其制品;
  - ④常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;
  - ⑤减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;
  - ⑥食不过量,天天运动,保持健康体重;
  - ⑦三餐分配要合理,零食要适当;
  - ⑧每天足量饮水,合理选择饮料;
  - ⑨如饮酒应限量;
  - ⑩吃新鲜卫生的食物。
- 日常膳食中应做到“一二三四五”和“红黄绿白黑”。
- “1”指每天饮一杯牛奶,内含250毫克

- 钙,也可用每天喝两杯豆浆代替。
  - “2”指每人每天摄入碳水化合物250—350克,即相当于主食6—8两。
  - “3”指每天进食三到四种高蛋白食物,包括瘦肉一两,或鸡蛋1枚,或豆腐2两,或鸡鸭2两,或鱼虾2两。
  - “4”指四句话:有粗有细(粗细粮互相搭配);不甜不咸(每人每天碘盐摄入量不超过6克);三顿五顿(指在总量控制的情况下,少量多次,有利于防治糖尿病、高血脂);七八分饱(每顿饭吃到七八分饱就可以了)。
  - “5”指每天食用500克水果及蔬菜,这是预防癌症很有效的措施之一。
- 红黄绿白黑:“红”是指如无忌忌症,可

进常态化清洗消毒,强化卫生质量监督监测,严格落实疫情防控要求,打造卫生安全、公众放心的公共场所。

(6)“管集市”,做到农贸市场环境卫生全达标。全力整治农贸市场环境卫生,强化交易监管,保障食品安全,实施标准化农贸市场示范工程,着力打造整洁、安全、放心的现代化农贸市场。

(7)“众参与”,推进健康文明生活方式全民参与。充分发动人民群众积极主动参与,开展爱国卫生大扫除活动,倡导健康文明生活习惯,推动全社会健康素养水平明显提升。

3、爱国卫生专项行动倡导的“六条新风尚”是指?

社交距离、勤于洗手、公筷公筷、革除陋习、科学健身、控烟限酒。

控制。

4、创建国家卫生城市“市民十要十不要”的具体内容是指?

- 一要支持参与创建,不说脏话粗话;
- 二要爱护公共设施,不乱贴乱画;
- 三要爱护花草树木,不践踏绿地;
- 四要讲究公共卫生,不乱倒垃圾;
- 五要公共场所禁烟,不乱丢杂物;
- 六要遵守交通规则,不乱穿马路;
- 七要有序停放车辆,不乱停乱放;
- 八要入店进店经营,不占道经营;
- 九要熟知健康知识,不随地吐痰;
- 十要文明礼貌谦让,不闯红灯。

5、创建国家卫生城市,市民怎么做?

(1)爱护环境卫生,讲文明有礼貌,积极参与创卫工作,做到不乱倒垃圾、乱排污

4、爱国卫生运动我们应该怎么做?

(1)环境清洁“搞”起来。人人动手开展室内外环境大扫除,清理日常垃圾,清除卫生死角,不随地吐痰,不乱扔乱倒。

(2)卫生死角“堵”起来。室内外不堆积杂物,妥善储存食物,及时清倒垃圾,封堵所有直径大于0.6厘米的孔、洞、缝,使老鼠“入室无门”。

(3)翻盆倒罐“动”起来。清除各种积水和积水容器,水培植物每隔七天换水洗碗,控制蚊虫孳生,房间适时安装纱门纱窗。

(4)除害技巧“学”起来。潮湿环境容易滋生细菌,室内应注意通风,保持干燥;减少病媒生物传播途径,杀灭老鼠越冬蚊虫。

(5)一“要”一“不要”。在公共场所就餐,要自觉使用公筷公勺,形成良好的用餐礼仪;不要食用野生动物。

水,不随地吐痰,随地大小便,不乱挂衣物

乱贴乱画,不乱堆乱放,乱设摊点,不占道经营、不违规饲养禽畜,不私搭乱建、乱停车辆。

(2)注意饮食营养卫生,不销售、不食用不符合卫生要求的食品。

(3)不在公共场所吸烟,发现吸烟现象主动劝阻,不大声喧哗。

(4)积极向有关部门举报城市脏、乱、差现象,主动劝阻和投诉损害公共卫生、市政设施的行为。

(5)积极参加创卫宣传培训,环境治理、除害防病、卫生清扫等活动。

(6)主动学习健康知识和健康生活方式,养成良好的习惯,不断提升个人健康素养水平。

“七”指健康人的运动强度一般以心率=170(或150)-年龄(岁)为宜,每周至少3次达到这样的运动强度。

②其他形式的运动,如:游泳、打太极拳、骑自行车、爬山都很好。运动最重要的是量力而行,循序渐进,持之以恒,终生相伴。

4、心理平衡

心理平衡应做到“三三三”三个“快乐”:一心助人为乐,事事知足常乐,常常自得其乐。

三个“正确”:正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会。

三个“既要”:既要尽心尽责奉献社会,又要尽情品味美好人生;既要事业上有所进取心,又要在生活上有平常心;既要精益求精于本职工作,又要有多姿多彩的业余生活。

# 爱国卫生你我他 美好环境靠大家



- 清垃圾 裸露垃圾全消除行动
- 扫厕所 公共厕所全达标行动
- 勤洗手 洗手设施全配套行动
- 净餐馆 餐饮服务环境卫生全改善行动
- 常消毒 公共场所清洁消毒全覆盖行动
- 管集市 农贸市场环境卫生全面提升行动
- 众参与 健康文明生活方式全参与行动