

Leisure 假日休闲报

2019年
5月6日
星期一

北京天气预报

星期一 05/06	晴 25℃ 西南风 3-4级 晴 10℃ 南风 <3级
星期二 05/07	晴 28℃ 南风 3-4级 多云 13℃ 西南风 <3级
星期三 05/08	多云 28℃ 西南风 <3级 晴 14℃ 南风 <3级

植树添绿不辞苦 绿水青山带笑颜



春风送暖,万物勃发,为贯彻习近平总书记绿色发展观,践行福彩公益理念,4月18日,新疆自治区福彩中心开展了“发挥党建引领作用,携手共建绿色家园”主题公益植树活动。

“那一组植树进度已经超过我们,我们也要加油了,尽快赶上去!”在植树现场,只见新疆福彩工作人员个个热情洋溢、干劲十足,有的拿铁锹、有的拎水桶,你追我赶,相互配合,每个环节衔接有序,虽然大家忙得满头大汗,却处处充满欢声笑语。不一会,就种下了一颗颗代表绿色希望的小树苗。

新疆福彩中心副主任冯志垠说:“习近平总书记在参加首都义务植树活动时强调,像对待生命一样对待生态环境,让祖国大地不断绿起来、美起来。我们此次公益植树活动,就是为了积极响应习总书记的号召,以福彩人的滴滴汗水构筑祖国的青山绿水!我们希望通过此次植树活动,提高福彩人植树造林和保护生态环境意识,进一步强化绿化家园的责任感,同时也能将责任融入工



作和生活中,为建设既有金山银山、又有绿水青山的大美新疆不懈努力!”

近年来,新疆福彩认真贯彻新时代党的建设总要求,以党的政治建设为统领,不断增强党支部的领导核心和政治核心作用。强化“四个意识”,坚决做到“四个服从”;严格执行民主集中制组织原则和请示报告制度;严格党内政治生活,坚持“三会一课”制度,认真落实党员干部双重组织生活会制度,强化党建信息上报,坚持领导干部做表率,由支部委员带头讲党课,坚持高标准,严要求;建立健全党内经常性教育工作机制,认真执行周三下午全体员工政治理论学习制度,探索党员干部“学习日”和中层以上干部学习教育常态机制,着力抓好常态化思想武装。

今年一季度新疆福彩党支部共组织开展了16场政治学习活动,学习文章92篇,组织开展慰问SOS儿童村、烈士陵园扫墓、携手共建绿色家园户外植树等活动,参加人员约900人次。

近年来,新疆福彩中心党支部坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,牢牢聚焦并服务于新疆工作总目标,坚持“民政为民,民政爱民”的工作理念,推动了各项工作平稳运行。

“民族团结一家亲”活动开展两年来,与阿瓦提县乌鲁却



勒镇的220多户群众结对认亲,与他们同吃同住同劳动同学习、同娱乐,加深了彼此之间的感情。

植下一棵树,收成万点绿。新疆福彩30名员工代表在此次活动中共种下90余棵树苗,在工作之外感受到了大自然的美好,也为构筑家乡的绿水青山贡献了一份力量。



公益福彩

无锡福彩为“地铁工人”免费公益体检

近年来,江苏无锡城际地铁建设发展迅猛,人们出行方便快捷,这不得不感谢我们可爱的地铁工人们付出的辛勤劳动和无私奉献。4月24日至25日,无锡福彩党支部与无锡地铁资源开发有限公司开展党建联盟主题活动,为3号、4号在建地铁路段300位工人开展免费体检和普及

急救知识及技能。

4月24日早上7点半,3号线新梅段在建工地上,工人们正在进行免费身体检查。体检内容包括内外科检查、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、胸透、心电图等18个项目。此次体检项目是由SK海力士幸福公益基金会开展的“幸福巴士”提供的,通过两

辆大巴车搭载的先进的健康诊疗器材及远程系统为地铁工人进行健康体检。“平时工作忙,没有时间,也没有这个意识要去体检,这次上门为我们服务,而且又是免费的,我们真心感谢呀。”现年51岁的工人老张拿到体检单笑了。

8点半,无锡福彩对近30名

工地管理层开展“心肺复苏”、“简单包扎”等急救知识及技能培训。培训会上,无锡福彩特邀红十字会999救援中心主任余雷现场讲课,福彩急救志愿服务队的志愿者们,一对一,手把手演示操作,指导纠正,确保每个急救技术要领传授到位,获得现场培训人员一致好评。

健康小常识

早上不刷牙就喝水 会把细菌喝进身体里吗

刷牙是我们每天起床后都必须要做的事情,但是有人会在意这样一个细节,到底在起床后是该先刷牙还是先喝水?经常听到有人说起床后不刷牙就喝水不利于身体健康,这样的说法是真的吗?

早上不刷牙就喝水 会怎么样?

起床后应该先刷牙再喝水,如果不刷牙直接喝水,就可能把口腔的细菌和污物喝进身体里?这样的说法,让不少人信以为真,原本起床就喝水的人就更加害怕了。但真相到底是怎么样的呢?其实口腔细菌也有好坏之分,有一部分细菌能够对人体有益,但是有一部分则是让口腔出问题。细菌并不能单靠一杯水就带走,有害的细菌不能被饮用水冲走,尤其是已经形成斑块的,只能通过刷牙和摩擦来破坏。因此起床后不刷牙喝水,并不能把大部分细菌带入消化道。

早上不刷牙 会有什么坏处?

牙龈发炎:长期不刷牙口腔内的细菌将破坏咀嚼系统,牙龈会变得很敏感,容易出血。

牙齿变黄发黑:如果长期早上不刷牙,牙齿的颜色就会发生变化,最常见的就是变为黄色。这不但会影响个人形象,还会让自己慢慢地感到自卑。

口腔异味:长期不刷牙会是细菌越来越多,而这些细菌又与食物残渣混合在一起,则会散发出一股异味。长此以往,还会形成牙结石,口腔异味加重,也更难去除。

出现蛀牙:特别是对于喜欢吃甜食的人来说,不刷牙会增加患蛀牙风险。这也会引起牙龈发炎,出现疼痛的症状。

总而言之,如果长期不刷牙会增加患口腔疾病的几率。日常生活中,我们需要保持口腔清洁,勤刷牙,最好早上晚上各一次,吃完食物后可以用清水漱口。

