



忌太辣太烫

90 后的小胡每次吃火锅时都要选择超辣的锅底,他觉得这样吃火锅十分过瘾。可是每每吃完,肠胃就会出现各种不适:肚子痛、腹泻,嘴里也出现溃疡等现象。

胡严林提醒,吃火锅,我们在享受口腹之欲的同时,也要为自己的舌头、口腔和胃肠着想,因为它们怕烫、怕冷又怕负载过多。有人爱吃辣火锅,所谓无辣不欢。的确,适当的辛辣能够起到驱寒保暖的作用,但不能摄入过量。

胃肠道的许多疾病如胃炎、消化性溃疡等,以及痔疮的发作都与饮食太辣有直接或间接的关系。调味料如沙茶酱、辣椒酱对胃肠刺激大,有胃肠疾病的人,应尽量少用,有咽喉炎症、气管炎症和过敏性疾病的患者,辣味调料也应少用或不用。

“吃火锅前可以喝点酸奶‘打底’。”胡严林建议,酸奶可以给胃黏膜加上一道“保护层”,预防火锅的油腻,可以有效抵抗病菌的侵袭。

看着锅中的美味,千万不可心急,食物涮出来后晾凉再吃。一般来说,从火锅中捞出的食物温度很高,一不小心就会烫伤口腔和食道等消化道黏膜。经常吃滚烫食物的人总会口腔溃疡,食道癌的发病几率也要高出许多。

胡严林提醒,吃火锅时间也不宜过

长,尤其是在冬天,火锅很容易吃上两三个小时。如此长时间“作战”,对胃肠道的耐力是个极大的考验。它容易使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,导致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻,严重的甚至会导致慢性胰腺炎等疾病。

另外,不宜“冷热交替”,热辣的火锅配上凉爽的啤酒或饮料增大了对牙齿和胃肠道的刺激,胃肠道吃不消就会出现胃痛,甚至胃出血。因此,最好喝常温的果汁等饮料。

荤素搭配适当

年轻的左先生是个火锅爱好者。他说吃火锅不吃上几盘肉就不痛快,蔬菜随便吃几口就行。

对此,胡严林指出,这种方法很不可取,容易摄入大量的脂肪。如果经常这么吃易致肥胖。而且肉类中含有丰富的油脂、蛋白质,摄入过多极易引起消化不良和上火,引起牙龈肿痛、口臭、嘴上起泡、口舌生疮。

为了防止发胖,涮火锅的顺序很有讲究,最好的顺序是先涮蔬菜,将胃部填充一些,再吃肉类,蔬菜的量至少是肉类的两倍以上。

另外,叶类蔬菜切忌长时间放在火锅里煮,在沸腾的汤中稍加焯烫就可夹出。煮的时间过长会让营养流失,也会失去蔬菜鲜嫩的口感。半熟的肉虽然肉质滑嫩,但可能会

含有未被杀灭的细菌,引起胃肠感染。因此,一定要将肉煮至彻底熟透再吃。

慎喝火锅汤

“吃火锅不喝点火锅汤,完全不过瘾!”家住幸福路的张先生如此感叹道。实际上,他不知道喝火锅汤潜藏着多少健康隐患。

胡严林说,火锅汤里汇聚了各种肉片、鱼丸与蔬菜等其他食材,在涮完火锅后,很多人都喜爱喝上几口,虽然好喝但火锅汤确实不宜多喝。

牛羊肉、海鲜和蘑菇等,含有大量可引发痛风病的一种有机化合物——嘌呤,如果再喝点啤酒,造成尿酸在血液中沉积,容易导致痛风。汤里的嘌呤含量比肉类还要高得多,所以火锅汤被称为“超级杀手”,痛风、尿酸高的人不宜喝火锅汤。

火锅汤中的脂肪也不少,哪怕锅底是清汤,涮肉之后也会有很多脂肪流失到汤里。如果是用白汤、骨汤、红油汤做锅底,脂肪含量会更高。涮过蔬菜的汤中还会有残留的农药、亚硝酸盐、草酸等成分。涮后的汤里还有较高含量的钠离子,因此肾脏病、高血压的人也要小心。

胡严林强调,如果实在无法抗拒,那么就在刚开始涮煮时间比较短、涮煮材料比较少的时候喝。已经煮了一两个小时的火锅汤,还是不喝为好。

市眼科学会邀请知名专家讲座 促进学科发展

本报讯 记者刘晖、通讯员张帆报道:12月1日,市医学会眼科分会第二次代表大会暨青光眼诊治新进展学术讲座在市中心医院同济咸宁医院召开,来自鄂东南地区的近300名眼科医务工作者参加会议。

我市自2007年成立眼科学分会以来,眼科事业取得长足发展,临床技术快速发展,教学、科研成果频出,这得益于眼科学分会为广大医务工作者搭建了眼科治疗的交流平台,促进了眼科事业规范、科学、健康的发展。

此次代表大会,邀请了中山大学中山眼科中心主任葛坚、广东汕头国际眼科中心常务副院长张铭志、同济医院眼科主任张虹、同济医院眼科副主任王军明等全国知名眼科专家进行讲座。专家们关于《我国原发性青光眼诊疗共识》、《白内障手术并发的处理》的专题讲座,生动阐述了当前眼科诊疗的新进展,让与会代表深受启发。

来自通山的一位眼科医务人员说:“这种高规格的学术讲座让我们基层医务工作者开了眼界,学到了技术,很难得很受用。”

我市打击非法行医 净化就医环境

本报讯 通讯员黄飞雄报道:我市自5月份开展打击非法行医专项行动以来,取得显著成效。至目前,共查办非法行医案件121件,罚款47.4万元,清理无证行医人员21人。

由于“打非”涉及多部门的职能交叉,我市由政府牵头,成立由卫生、公安、工商等部门组成的全市打击非法行医专项行动

工作领导小组,明确各部门职能以及联动执法工作要求,信息共享,合力打击。

我市还建立县、乡镇(街道)、村(社区)三级立体专业监管网络,实现网格化管理。同时,重视群众投诉举报,强化社会监督。公布“打非”投诉举报电话,启动有奖举报机制,及时反馈案件查办信息。今年全市共接到群众投诉举报非法行医案件27件,调查核实22件,回复27件,回复率100%。

在严查严打非法行医行为的同时,组织开展了居住人群健康服务需求和适应程度调查,并大力扶持民间特色医疗专科,健全医疗服务体系,凸现服务本质。



公告

村白茶五组集贸市场升级改造
项目现已经启动,原门面于2013年2月28日租赁期满,望各位租赁户在即日起,7日之内将门面清空,腾出房屋,租赁户如逾期不清理,因此产生的损失由租赁户承担。

咸安区温泉办事处白茶村五组
2013年12月4日

罚没物资拍卖公告

受赤壁市工商行政管理局委托,我公司定于2013年12月11日上午10时30分在公司拍卖大厅公开拍卖赤壁市工商局罚没不知名厂家生产的螺纹钢一批,共计31.494吨(具体详见清单)。地点:赤壁市工商局指定存放地内。有意竞买者,请持有效身份证明在2013年12月10日下午16时之前交纳3万元竞买保证金,到我公司办理竞买登记手续。注意事项:1. 竞买人必须具备废旧物资回收资质或合法的钢材生产经营;同时提供营业执照原件供委托人审核。2. 物资以现状拍卖,拍卖成交后,具体数量、重量以现状为准,如数量、重量有误差,拍成交价不作调整。 公司地址: 湖北省咸宁市温泉邮电路特1号 公司网址: www.hbzcpm.cn

遗失声明

咸安区中医医院江南(女,1992年11月出生)遗失护士执业证书,编号:201042011400,特声明作废。
通城县龙泉水稻专业合作社遗失组织机构代码证,代码:562746308,特声明作废。
咸安区健康久久大药房遗失药品经营许可证,证号:鄂DA1010111,特声明作废。
嘉鱼县鱼岳二小游于秀遗失位于鱼岳镇凤凰大道155号国有土地使用证,证号:嘉国用(2000)第22455125-1,分摊面积36.91平方米,特声明作废。
巍巍食府王芳遗失地税税务登记证,证号:420123197012264549,特声明作废。

咸宁市建筑装饰协会会长单位 设计乙级 施工贰级

金宁装饰
进军家装市场

设计为魂
诚信为根
低碳环保
质量为本

www.hbjinning.com

地址:湖北省咸宁市温泉国际大厦B座2001室 装修电话:0715-8133980

崇阳县中医院 骨科更专业

鄂中医广[2008]第04-11-4号
联系电话:13971802002 0715-3380653、3383481
地址:崇阳县天城镇程家巷62号

雷王体育

运动装备、场馆设施专业供应商
雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。
电话:8263689 18907249913
地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)
网址:www.lgwg.com

用细节温暖患者

记者 刘子川 通讯员 陈影

在赤壁市人民医院,患者们都说,这里不仅是治病的地方,更是温暖心灵的港湾。

11月17日,走进赤壁市人民医院,随时随地可见白衣天使们亲切的笑容,听到她们温暖的话语,感受到亲人般的关爱。

“每天都能看到聂护士的笑脸,她经常嘘寒问暖,让人心里暖暖的。”田裕金患有肺心病,已经住院十多天。他家住在陆管委,距人民医院4公里路程,儿子在外务工,妻子也忙于杂事,很难抽出时间照看他,护士聂婧成了他最好的朋友。

入院初期,聂婧每天为他在食堂打饭,躺在病床上的田裕金,只要一按呼叫按钮,聂婧立马就跑来照看。为此,他总是说:“聂护士什么都好,就是太客气了。”

住院期间,聂婧总是称呼他为“大爷”,每天打针吃药,都解释得清清楚楚,说起话来也是礼貌得体。

最让他感动的一次是,有一天他刚打完降血压的吊针,感到胸口有点闷热,便解开衬衫,敞开胸口躺在床上。细心的聂婧看到他有不适,上前询问后,立即准备给他打葡萄糖。

看到护士如此亲切,田裕金在感动之余,提出了一个不情之请:“能不能给我一根香蕉,我不想打葡萄糖。”聂婧立即为他拿来了一根香蕉。

再过两天,田裕金就要出院了,他说:“在这里住院,心里感到很舒服,病好得也快点。”

田裕金的经历,是赤壁市人民医院打造优质护理示范病区的一个缩影。对于该工作,护理部主任何华给出了一道工作等式:“优质护理”=“规划化护理+人性化服务+细心操作”。

在该院护理部,记者看到一张护理部调查表,该表包含环境、照顾、技术、态度、及时性五个项目。何华说:“每个月,医院都会开展三级随访,将结果纳入月绩效考核,评选出病人最满意护士。”

今年,赤壁市人民医院继续落实全国医疗卫生系统“三好一满意”活动,结合政风行风评议工作,推进优质护理和“三好一满意”工作的开展,打造优质护理示范病区。

医院开展了《人性化护理与规范化护理谁更重要》的辩论赛,制定《人性化护理服务细则》及《考核评分标准》,以此作为护士行动指导,并深入了解患者的需求,实施人性化护理。

为确保落实,赤壁市人民医院开展三级随访,护理部抽调部分人员进行暗访。该院成立了人性化护理检查小组和满意度调查小组,既要掌握满意率,又要掌握满意度,并将结果纳入月绩效考核。

通过以上措施,近半年来,赤壁市人民医院医患相处和谐融洽。



马桥开展随访服务

营造良好计生工作氛围

本报讯 通讯员刘明开、刘志广、金良军报道:日前,咸安区马桥镇计生办干部积极开展“五上门”宣传服务活动。

该镇“五上门”宣传服务活动包括:新婚期上门随访,做好优生优育和计生政策的宣传;孕期上门随访,为孕妇提供全方位的计生服务;产后上门随访,指导产妇产后及时落实避孕节育措施,术后上门随访,镇计生干部及时了解育龄妇女术后恢复情况,并告知相关注意事项,药具随访,对用药的育龄妇女按时发放药具,并及时告知注意事项。

通过上门随访,使计生干部在观念上由“要我服务”变为“我要服务”,在工作方法上由“行政推动”变为“服务引导”,极大地赢得了广大育龄群众的好评与信任,使计生优质服务深入人心,营造了良好的人口计生工作氛围。

沙坪推出系列措施

规范社会抚养费征收

本报讯 通讯员蒋静静报道:近年来,崇阳县沙坪镇进一步加大社会抚养费征收力度,推出一系列工作措施,促进社会抚养费的顺利征收。截至11月底,该镇已完成社会抚养费征收240万元。

该镇扩大宣传,提高广大群众政策知晓率。组织镇、村干部开展大规模的送到户活动,提高群众主动缴纳社会抚养费的认识。同时通过村务公开栏、计划生育宣传栏公开社会抚养费征收情况,增加征收工作的透明度。

对未征收或未缴清社会抚养费的征收对象进行全面摸底排查,杜绝漏报、瞒报现象。对全体计生工作人员进行专题培训,不断提高文明征费、规范征费的水平。

烟草中有哪些有害物质?

科学家对香烟成分进行长期的研究后指出:香烟烟气中的化学成分多达6000余种,其中70余种为致癌物质,包括一些促癌剂或辅助致癌物。它们是造成吸烟者成瘾和健康损害的罪魁祸首。主要有害物质有尼古丁、焦油、一氧化碳、放射性物质和刺激性化合物。烟草中还含有氰化钾、甲醛、丙烯醛、砷、汞、镍、镉、氨、砒霜和杀虫剂等致命成分。

香烟在燃烧过程中生成多环芳烃苯(A)蒽以及多种亚硝胺等化学致癌物,仅就致癌的亚硝胺化合物而言,就有10多种,特别是由烟碱生成的香烟中特有的亚硝胺具有强烈的致癌性。

香烟中的尼古丁是高度成瘾性物质,其成瘾性仅次于海洛因。烟焦油中含有强致癌物质3,4-苯并芘。二手烟(被动吸烟)比吸烟者本人吸入的有害物质更多、更毒。吸烟者一番吞云吐雾后,不但自身头发和衣服上残留香烟气味和有害物质微粒,就连周围环境的沙发、靠垫和地毯等物品都会沾染烟毒,科学家称这类烟害为二手烟。

咸宁健康教育

展示时间:2013年12月9日-12月10日,展示地点:赤壁市工商局指定存放地内。有意竞买者,请持有效身份证明在2013年12月10日下午16时之前交纳3万元竞买保证金,到我公司办理竞买登记手续。注意事项:1. 竞买人必须具备废旧物资回收资质或合法的钢材生产经营;同时联系电话: 0715-8268088 13872181110 刘先生 湖北中成拍卖有限公司 2013年12月4日