



市卫计委召开精准扶贫专题会

本报讯 通讯员李华民报道:为贯彻落实市委、市政府7月6日在崇阳县召开的全市精准扶贫工作推进会议精神,7月9日,市卫计委党组召开了精准扶贫工作专题会议。

会议首先学习了《省扶贫办关于反馈2017年度贫困县党委和政府扶贫开发工作成效考核有关情况的通报》和市扶贫办关于印发《咸宁市2018年度市直部门精准扶贫工作目标考核办法》文件精神。市卫计委驻崇阳县路口镇相所村第一书记李治辉汇报了相所村精准扶贫工作,以及结对帮扶工作存在的一些问题。

会议针对当前精准扶贫工作提出四点要求:一是扶贫工作要重视。成立以市卫计委党组书记、主任李华平为组长的精准扶贫工作领导小组,分管领导为市卫计委副主任章烈开;每月班子成员到相所村工作不少于4天,驻村工作队召开群众会不少于2次,新提拔副县级干部到村工作不少于3个月;每月24、25、26日为市直卫计委系统结对帮扶日。二是驻村工作要实在。为了加强驻村精准扶贫工作,7月份再增派一名年轻干部到相所村驻村工作;驻村工作队要履职尽责,每月在村不少于20天;参与驻村党组织生活;整理好工作台账,记好工作日志;制定贫困户脱贫方案和年度帮扶工作计划。三是信息报送要快速。驻村工作队每月向精准扶贫指挥部办公室报送信息不少于2篇,市卫计委扶贫办不少于1篇。四是健康扶贫要落实。成立专班督促各县市区健康扶贫工作,使我市大病救治率、医生签约率、贫困人口体检率、慢病规范治疗率均达到100%;各县市区要全面落实“先诊疗、后付费”制度;进一步推进“一站式结算”制度;安排20名骨干医生到崇阳县基层工作一年时间。

鱼岳社区卫生服务中心

开展远程医疗培训

本报讯 通讯员周凌峰报道:近日,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心开展远程医疗培训。

当天,该中心与中国人民解放军武汉总医院远程连线,分批对全体医护人员、公卫人员进行了“关注血栓、关爱生命”“护患沟通交流技巧”、“糖尿病足的临床诊疗策略”等专题培训。

除了远程培训,该中心还开展远程会诊项目,到中心就诊的患者,可以就近享受到县级以上医院的医疗服务。如在心电图、B超或拍片过程中遇到疑难病例,中心可与县级以上医院实时连线,由医生将检查结果远程传送到上级医院进行会诊,不仅使患者可享受远程专家的会诊并在其指导下进行治疗和护理,又可节省诊疗时间和费用。

远程医疗是降低医疗费用、满足广患者需求的一项全新的便民医疗服务。

官桥镇涌现干群献血热

本报讯 通讯员吕新林报道:“献血对自身有好处,对亲属输血有免费好处,今天带着4名村干部来献血。”7月6日,12次捐献4800毫升血的嘉鱼县官桥镇阴山村党支部书记李明华对笔者说。

据了解,为帮助咸宁市市中心医院缓解血库紧张局面,嘉鱼县官桥镇高度重视献血救人工作,一方面事先在镇机关和10多个镇直部门及16个行政村(社区)范围内下发通知,在了解献血人员有关信息后,打印“2018官桥镇献血人员名单”表格给市献血中心,便于掌握献血人数;另一方面与市中心医院采血人员沟通联系,决定7月6日上午为官桥镇献血时间,仅献血活动当日上午,该镇先后就有60多名干部群众踊跃献血。

健康教育

jian kang jiao yu

厕所革命,革出健康

咸宁市爱卫办 咸宁市健教所

五、卫生改厕有什么好处?

- 1、环保效益
减少蚊蝇密度;减少血吸虫、蛔虫、钩虫等寄生虫,致病菌和病毒对环境的污染;减轻农作物的污染。
- 2、社会效益
通过改厕可增加农民健康文明的卫生意识,促进农村环境的改善,提高农民生活质量和文明程度。
- 3、健康效益
有效地阻断了粪便传播疾病的途径;减少伤寒、霍乱、痢疾等肠道传染病的发生与流行;阻断血吸虫、蛔虫、钩虫等寄生虫的传播;降低中重度营养不良。
- 4、经济效益
卫生厕所因化粪池密封,减少氨氮挥发,有效防止粪肥流失;通过发酵处理,提高了肥效,促使农作物增产;减少购买化肥支出,减轻病虫害对农作物的侵害,带动了无公害绿色食品的生产。

六、使用无害化卫生户厕有什么注意事项?

- 1、一是要使用卫生厕所,不能使用吸水难、质太硬的纸张,以防堵塞;二是不能让洗澡、洗衣服等生活污水和雨水流进化粪池,以免影响化粪池效果;三是每次使用厕所后必须及时冲洗干净,防止产生臭气、污垢、蝇蛆;四是便后要洗手,养成良好的卫生习惯。

七、建造无害化卫生户厕在选址上有什么要求?

建造无害化卫生户厕在选址时应做到厕所进庭院,既方便使用也便于管理;户厕应建在居室、厨房的下风向;尽可能利用房屋、围墙等原有墙体,以降低造价;地下化粪池部分应建在房屋或围墙外,以方便维修和出粪清渣;户外厕所要保持与水井、江河等水体和饮食店、食堂30米以上的距离。

现代人越来越注重养生,各种渠道推荐的养生方法五花八门,让人应接不暇。但是有些人照着做非但没有效果,甚至还引起不适。到底问题出在哪里?养生的关键是什么?来看看国医大师、广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心周岱翰教授怎么说——

国医大师的个性化养生观

养生应因人因时因地而异,生搬硬套很误人

养生助延年益寿也要重生活质量

“大家越来越注重养生,这是好事,但有没有想过养生的目的是什么?”周岱翰教授指出,现在很多人虽注重养生,但容易走入误区,对养生的目的没有正确认识是原因之一。比如,有些人一听说五谷粥养人,便几乎天天吃、顿顿吃,并讲究各种禁忌,这也不吃、那也不碰,过得像苦行僧一样,虽然觉得寡淡无趣、很辛苦,但为了“长命百岁”,还是在苦苦支撑。

“有些人因此过得并不开心,生活没有质量,这还怎么养生?”周教授说,推迟老年病的到来,延长寿命是养生的长远目标,而尽量提高生活质量、活得舒服是近期目的,两者都不能偏废。

忽视“三因”制宜生搬硬套小心伤身

周教授认为,要形成能提高自身生活质量和防病益寿的个性化养生方法,《黄帝内经》阐述的“三因”制宜——因人、因时、因地而异是基本的指导原则。

因人而异:每个人的性别、年龄、生理、心理等因素各有不同,养生不能忽视这些个体差异。

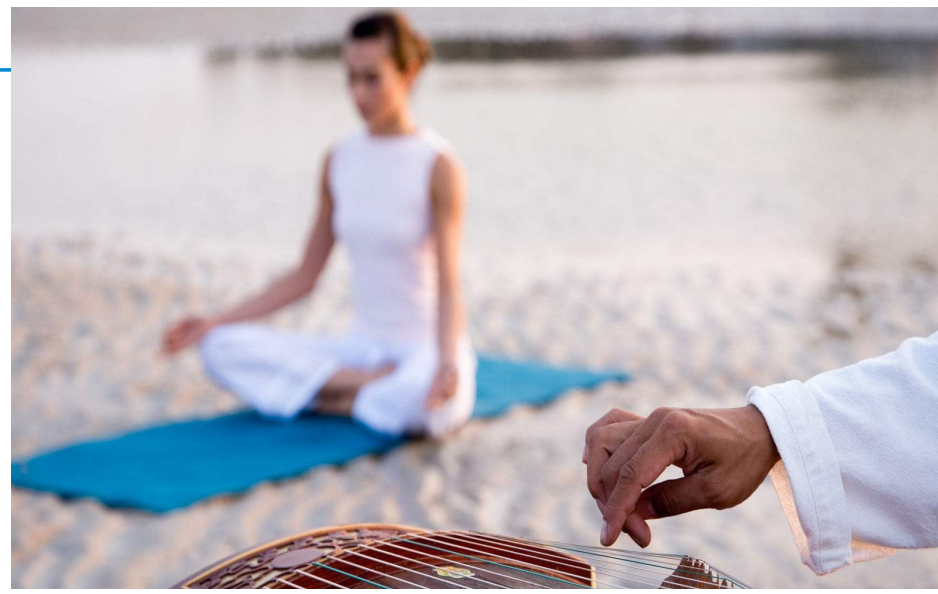
因时而异:一日之内有昼夜交替,一年四季有序变化,所以养生应顺应天时,日出而作、日落而息,春夏养阳、秋冬养阴。

因地而异:地理环境可以影响人体,比如不同地区气候特点不一,人的体质不一,养生应将这些地域特点考虑进去。

“了解了‘三因’制宜,就知道为什么养生方法不能生搬硬套,而应根据个体差异和所处时间、空间的变化去调整。”周教授强调说。有些人照着别人介绍的养生方法做非但没有效果,甚至还适得其反,问题就出在生搬硬套,忽视了因人、因时、因地制宜。



jian kang shi dian



食疗治病?千万莫痴信

“民以食为天”,虽然养生的内涵很丰富,但食疗几乎是最受关注的养生手段了。

“中医学的学术特色是整体观念和辨证论治,食疗亦不离其宗,强调要因人因病辨证施膳。”周教授说,中医临床食疗学不但着眼于食物的营养,还着眼于食物的性味。药物有寒、热、温、凉四气,辛、甘、酸、苦、咸五味,食物也不例外。因此,必须根据体质的寒热虚实进行辨证施食,不要道听途说,人家吃什么有用,未分寒热虚实、不加辨证就跟着吃,小心养生不成反伤身。

另外,不少人对中医食疗存在错误的认识,以为它能替代药物治疗,有些人甚至病了不求医、不服药,痴信“食疗能治病”。对此,周教授引用唐代孙思邈的论述说:“安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。”他进一步解释说,合理的饮食是“安身之本”,日常应以五谷杂粮为主食,配合五畜肉类的补益、水果蔬菜的辅助以充盈各种营养成分,才可能有健壮的体魄。虽然中医倡导“杂合而治”,食疗可以辅助、弥补药物或其他疗法的不足,但代替不了药物所起的作用。近年来,国外报道有人因为滥用所谓的“保健”或“防癌”食物而出现了“健康食物痴迷综合征”,错过了最佳的治疗时机,这种现象应引起警惕。

太多不切实际的欲望易伤身

周教授说,养生更应重视“养心”“养神”。而提到“养心”,古人有“清心寡欲”之说。当然,有适当的欲望和更多的追求本非坏事,但若太过不切实际甚至是不当的强求,就要及时反省了。

“多欲易伤身,这不是药补或食补力所能及的。”周教授说,现代社会物质的大量丰富又撩起人们更多的欲望,离古人提倡的“清心寡欲”“无心为大还”的境界越来越远。对于多数生活早已超饱和小康,但工作压力相对较大的都市人来说,适当地卸下精神包袱,养精蓄锐,少做些无谓虚耗精力和心神的事,可能比吃什么大补的药食都更重要。

入夏饮食有“七宝”



夏日天气湿热,人们出汗多、消耗大,常会出现睡眠欠佳,倦怠乏力等不适。出现这些症状时,除了去医院诊治,也可借助日常饮食来调节。快来看看中医专家为你介绍的适合夏季食用,具有祛暑、开胃、泻火等效果的食材吧——

苦瓜泻火
暑热容易让人上火。《滇南本草》记载:

苦瓜入心脾胃三经,可以泻火、消暑、益气、止渴。从营养学角度看,苦瓜能增进食欲、健脾开胃,缓解夏日食欲减退。苦瓜还有降糖作用,尤其适合糖尿病患者夏季食用。不过,苦瓜性寒,易伤脾胃,孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者,不宜过量食用。

绿豆解毒

绿豆性凉味甘,能清热消暑、止渴利水,是夏季消暑佳品。从营养学角度讲,绿豆特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。

陈醋开胃

许多人一到夏天就没食欲,这是因为夏季易出现津液耗伤,暑湿困脾,影响脾胃的运化功能。此时,可适当吃点醋。醋入肝、胃经,可以开胃,促进唾液和胃液分泌。

炒菜或拌凉菜时点几滴陈醋或米醋,不仅能改善菜品口感,也有助消化吸收,增进食欲。夏天各种微生生物容易生长繁殖,而醋酸具有抑菌作用。

大蒜杀菌

大蒜是夏日餐桌上不可缺少的食物。大蒜富含铁、硒等微量元素及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌,特别是生吃杀菌效果最好。吃饺子加点蒜泥,拌凉菜加点蒜末,炒青菜加点蒜蓉,都是很健康的吃法。需要注意的是,用大蒜炆锅时油温不宜过高,烹调时间不宜过长。

海带降脂

夏季出汗多,血液黏稠度高,高脂血症患者不妨吃点降脂食物,而海带是不错的选择,有降脂、降压功效。

摄入大量油腻食物会升高血脂,此时将海带煮熟后切丝,加入陈醋或米醋,与

白菜丝一起拌着吃,不仅美味,还能消食解腻。

鸭肉滋补

夏季消耗较大,清热解暑的同时也应该适当进补。鸭属水禽,不仅富含人在夏天急需的蛋白质等营养成分,而且鸭肉不温不热,可补虚生津、利尿消肿,适合容易上火的夏季吃。但由于鸭皮中的脂肪含量较高,食用时最好将鸭皮刮去。

生姜驱寒

“冬吃萝卜夏吃姜”。生姜含有挥发性姜油酮和姜油酚,具有活血、祛寒、除湿、发汗等功能,此外还有健胃止呕、驱腥臭、消水肿之功效。夏天很多人贪凉吹空调、吃冷饮,易受风寒;冷热交替可能导致受凉感冒、腰腿酸痛。生姜可解表散寒,温肺止咳。故医家和民谚称“家备小姜,小病不慌”。

(本报综合)

夏季如何科学艾灸?

本报讯 记者陈希子报道:暑期来临,家住咸安阳光社区的王女士觉得燥热乏力,想通过艾灸调理下身体。王女士想咨询,夏季艾灸有哪些注意事项呢?

阳光社区服务中心相关工作人员介绍,艾灸,是一种中医疗法,是用艾叶制成的艾条材料,产生艾热刺激体表穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病的目的。

由于艾灸以火熏灸,稍不注意,有可能引起局部皮肤的烫伤。所以凡暴露在外的部位,如面部、手足部,尽量不要直接灸,以防形成瘢痕,影响美观。妊娠期妇女的腰骶部、下腹部等不要施灸。另外,人体关节部位、大血管处、心脏部位

不适宜艾灸。

艾灸时要专心致志,不要分散注意力,以免艾条移动,不在穴位上,影响效果。持艾条的手保持平稳,避免因手不稳,使燃烧的艾条触碰并烫伤皮肤。

不要急于求成,一次艾灸多个穴位。日常养生灸,每次可灸2-3个穴位,一个穴位灸10-20分钟即可。每次艾灸的疗程最好间隔一个星期左右。

艾灸后要多喝温水,不要食冷饮、冷水,有助排泄器官排出体内毒素;艾灸后不可以马上洗澡,几小时后再洗澡。

艾灸期间,不要食辛辣刺激性食物,不要暴饮暴食,多吃清淡的食物,还要保持心情愉悦,多到户外运动或散步。



生活顾问

夏季如何祛湿?

本报讯 记者朱亚平报道:进入7月后,标志着炎热的夏季已经来临,咸宁也正式进入闷热、暴晒的温度,当湿与热交织在一起,湿气就很可能入侵我们的身体,那怎样祛湿养生就成了人们最关注的话题。

市中医院治未病中心相关负责人介绍,湿气是百病之源,由于天气和环境等因素,加上人们自身的不当饮食习惯,难免会不同程度受到湿邪的侵袭,所以要特别注意祛湿。

首先要判断自己体内是否有湿气。有湿气的人通常腹部大、面部爱出油、疲劳头昏没精神、小腿肚子肿胀、排便粘稠出不来、耳朵里面有湿的耳屎、睡觉流口水等,如果有5种以上症状的市民,都应该提高警惕,

可以适当从饮食上进行调整。

冬瓜是一种常见的蔬菜,最珍贵的是其中含有不少的水分,能够达到一半多。在天气热容易流失机体水分时食用冬瓜,不仅可以更好地吸收冬瓜中的营养,还能够为机体补充更多的水分。中医认为,冬瓜皮、冬瓜子具有很好的利尿消肿、利尿去暑的作用,对于有湿气的人,平时就可以熬些冬瓜皮来饮用。

夏季,人体新陈代谢加快,蛋白质消耗增加,由于消化功能下降,又使蛋白质摄入减少,体内呈现出负氮平衡状态。可适量吃些豆类,如红豆、青豆、扁豆、蚕豆、绿豆、赤豆等,有效补充体内蛋白质的不足。很多豆类都具有健脾利湿功效,能够有效缓解湿郁热伏的症状,令人神清气爽。除此之外,薏仁、鲤鱼也有祛湿功效。