



## 通城县人民医院驻村工作组 引水抗旱保丰收

本报讯 通讯员吴林艳报道:8月22日晚上,通城县人民医院党总支书记金凌应带领医院驻马港镇何婆桥村工作组在金家召开屋场会,村民反映急需灌溉农田。会场外的小溪已经断流,存积的一些洼水也散发着刺鼻的气味,正值水稻抽穗结谷,若无水村民将会颗粒无收。想方设法也要把水引到田里去!和村委综合分析研究村里的情况后,金凌应定下了一周引水的目标,想通过百丈潭水库放水入田,让种植的农作物“有水喝”。

定下目标后,第二天一早,驻村工作组和村干部立即找马港镇党委书记夏效宇反映情况,夏效宇马上向县防汛指挥部请示放水抗旱,县领导非常重视,立即下达开闸放水抗旱的指示。可是闸门年久失修,已多年未开闸放水,老百姓心急要水,强行撬闸,把提闸阀门撬断了,无法开闸。管理处葛主任马上请来工程师商量如何开闸。工程师说需挖开闸门更换,最少得三、四天时间。这一折腾,时间已过去了三天。26日上午,金凌应刚从武汉开会回来,听了工作组的汇报,马上到金家考察旱情,禾田已经干涸开裂,旱情十分严重,金凌应对管理处管理人员说“我私人先掏腰包启动”,管理处负责人也被金凌应的想法感动了,当即答应由管理处先掏钱请人紧急开闸放水。

短短5天时间,何婆桥村犯愁的灌溉用水问题得到了彻底解决。闸门开启,渠道建成后,能解决200亩农田的灌溉用水问题,水稻产量可大幅增加,可实现一般农田亩均增收10%。同时,该项目也解决了邻村的灌溉用水需求,让周边村民受益。老百姓说,通城县人民医院扶贫工作组说话算数,事情办得又快又好,全部竖起大拇指点赞。

## 湖科口腔医院联合青龙社区 为教师免费检查口腔

本报讯 通讯员刘洁、郝晶报道:为了响应国家“爱牙日”号召,并且致敬人民教师,9月10日,湖北科技学院口腔医院联合咸安区浮山办事处青龙社区,开展“师恩回馈·健康口腔”免费体检公益健康活动。

据调查显示,目前患有不同程度职业病的教师占教师群体的34.5%。因特殊工作环境和职业特点,教师口腔较为干燥,更易形成菌斑,从而引发各类口腔疾病。此次活动,为浮山中小学、天翌幼儿园的老师们送去口腔检查代金券和体验卡,共计150张,受到教师们一致好评。

此次活动将持续到9月30日,教师可到该医院免费进行口腔系统检查及超声波洁牙,并且可以自选项目进行口腔治疗。医院将为他们制定个性化诊疗方案,进一步增强教师口腔保健意识,提高口腔健康水平。



近日,嘉鱼县新街镇卫生院在卫生院门前开展主题为“基本公共卫生,我服务、你健康”宣传活动。共发放各类宣传单与折页400多份,发放宣传礼品价值800余元。  
通讯员 格红超 田波 摄



## 黑色素瘤发病率增长迅速

黑色素瘤恶性程度高、发病率增长迅速。记者日前从北京大学肿瘤医院和中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会黑色素瘤专委会获悉,我国黑色素瘤检出率增加,每年新发病例约2万例。

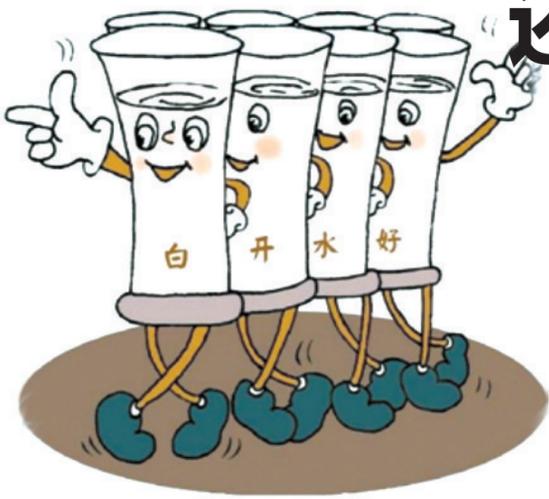
北京大学肿瘤医院副院长郭军介绍,亚洲黑色素瘤主要以肢端和黏膜型为主,与西方白人黑色素瘤发病特点存在较大差异,在治疗方式上不能完全照搬西方经验。

据介绍,以往黑色素瘤的化疗、放疗有效率非常低,化疗单药总体有效率不足10%。而近年来,黑色素瘤的临床治疗方面取得了数次突破性进展,黑色素瘤已经成为治疗模式变化最快的恶性肿瘤之一。

北京大学肿瘤医院肾癌黑色素瘤内科主任医师斯璐说:“目前全球晚期黑色素瘤的1年生存率已从20世纪90年代的25%至35%延长到目前的75%,个体化靶向治疗和免疫治疗成为其中最关键的突破点。”

“由于中国黑色素瘤发病位置以肢端居多,很容易被忽视,确诊时已经是晚期。”斯璐说,正常的痣应该是边界清晰,规则对称的棕色、棕黑色的圆形痣,直径小于5毫米。明显隆起的皮内痣一般不会恶变,若发现不对称、边缘出现地图样或波浪样的改变、颜色变为污浊的黑色、且直径超过5毫米、或短期内突然长大的痣,应注意观察并及时前往专业医疗机构就诊。  
(本报综合)

# 最健康的 还是那一杯白开水



## 2 白开水,当之无愧的健康饮品

中国人素来对白开水有一种“母亲般”的依赖情结,那是小时候搪瓷杯里的记忆!

在华东师范大学2018届毕业生典礼上,一名来自意大利的硕士毕业生演讲时打趣地说,4年来,不管他的身体哪里不舒服,中国同学们都会让他多喝点开水,中国的白开水厉害得不得了。这句话虽有调侃的意味,却也道出了白开水在国人心中的地位。

白开水确实是健康的饮品!  
白开水无太多禁忌人群,无论谁,无

论什么状态,白开水都不是禁忌,相信没有哪一种饮品有白开水这般“百无禁忌”。

水是生命之源,人体70%左右都是水分,而白开水无疑是最好的补水佳品,不仅解渴,还在人体的新陈代谢过程中起重要作用。正如《美国流行病学期刊》发表的一项研究发现,相比每天喝水少于2杯的人,那些每天喝5杯水以上的人死于心脏病的可能性要低41%。

任何饮料也代替不了白开水,把质量有保证的水烧开后再喝,无疑是补水的好选择。

## 3 没事儿,喝喝白开水

在这个饮品丰富、诱惑颇多的年代,对于喝水,我们又有太多的盲目!

一是喝不够,很多人忙忙碌碌,一天下来顾不得自己喝了多少水。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所何丽研究员指出,当感到口渴时身体已经处于脱水状态了,像头痛、心慌、注意力不集中都可能与缺水有关。当看到自己小便颜色是深黄色,说明身体已经缺水,就要及时补充水分了。中国营养学会推荐,成人每天摄入量应该是1500-1700毫升,也就是大约3瓶矿泉水的量。有事没事常喝点白开水,就是给身体健康多加分。

二是不会喝,渴的时候,就咕咚咕咚一大杯水下肚,这样会增加心脏负担。不妨把每天的饮水量平均分配到几个时间段,比如清晨起床后喝杯水、健身前30分钟喝100-150毫升的温水、睡前半小时喝一杯水、运动中口渴及时喝水,这样既补充了水分,又不会对身体造成负担,一句话“随时喝、小口喝、多次喝”。

三是没喝对,咖啡、可乐、雪碧、茶,有

人误以为喝这些饮料就是在喝水,这样的意识已经蔓延到儿童这一代。我国首个儿童饮水状况调查的结果显示,75%的学生最喜欢喝饮料。大部分的饮料里含有大量糖类和其他添加剂,就像一瓶0.5升饮料所含的热量,就相当于一到两个馒头或一小碗饭,用饮料当水喝,最后就是把人喝胖了,身体喝差了!

人生就像喝水,生活本简单,别弄得太复杂。走过了高低起伏,品尝了酸甜苦辣,发现最珍贵的还是妈妈的味道,最想要的还是一杯清水的味道。返璞归真,春听鸟啼,夏听蝉鸣,秋听虫叫,冬听雪声,聆听生活最本初的声音,品尝食物最原始的味道,享受亲情最纯真的快乐,像白开水一样平淡,但也像白开水一样能滋养人生。

没事儿,喝喝白开水! (本报综合)



## 核心提示

很多人这一生,喝过各种高档饮品,各种名目的酒,口舌之欲,无意中成为一个人标榜身份、历经世事的象征,然而喝到最后才发现:原来最好的,还是那一杯白开水!

## 1 喝遍万千,最健康的还是白开水

一位心血管医生曾讲述自己朋友的真实故事:朋友事业做得颇有起色,应酬不断,经常跟他讲述喝过的各种高档酒和饮品,平时忙时连口水也不喝,饮料、咖啡不离嘴,待客应酬全用昂贵的酒水、饮料,只要听说了什么养生、什么名贵,都想尝一口,认为这样才与自己的身份匹配。最后因脑血管病躺在病床上,问起医生该喝些什么,医生告诉他:温热

的白开水就可以!那时候他才悔悟:喝了那么多好酒、昂贵饮品,原来最好喝、最有用的还是白开水啊。

正如我们问及最好吃的食物味道,有两个答案被提到的次数最多,一个是妈妈的味道,一个是小时候第一次吃到时的味道,回答山珍海味的寥寥无几。味蕾最喜欢的食物,不是复杂加工后的肥甘厚味,而是最简单淳朴的味道。

# 咸宁首例夫精人工授精手术成功

咸宁日报全媒体记者 周萱

8月14日晚,市区的一处普通住宅里,小邹正盯一条两道杠的早孕试纸。

这是她在市中心医院同济咸宁医院做完人工授精手术的第十四天。

怀上了?抱着疑问,她拨通了主管医生徐岚的电话。

医生初步判断怀孕,叮嘱她明天去抽血复查。小邹内心有点小激动,但她马上“稳”住了。“放轻松,心态放平稳。”她想起这几个月徐医生常常对她说的话。

小邹,就是咸宁首例人工授精成功的孕妈妈。

## 渴望:想再生一个孩子

今年29岁的小邹,其实已经是一个孩子的妈妈。

第一个宝宝的出生,可以说是久经磨难。

第一胎不孕,小邹在武汉的医院做了10个多月的卵泡监测,还做了宫腔镜检查手术。“什么罪都受了,还是没怀上。”

失去信心的她干脆放弃了在院治疗,没想到一段时间后却意外受孕。

“现在孩子3岁了,养在乡下老家。我们不在外打工,孩子一个人总是特别孤单,很渴望有个伴。”小邹说,每每看到、想到

孩子孤单的身影,就特别心疼。

“所以很想再生一个,让他们互相作伴。”小邹表示。

## 幸运:可以在家门口做人工授精

有过不孕“前科”的小邹,二胎试孕一年多依然没怀上。

今年3月,小邹夫妻回到咸宁,到市中心医院同济咸宁医院生殖医学中心治疗不孕,接诊她的是中心的副主任徐岚。

经过检查,徐岚告诉小邹,她输卵管畅通,但是有排卵障碍;她丈夫患有弱精症,精子质量不好。幸运的是夫妻俩其他方面的条件都符合做人工授精的要求,建议他们通过人工授精手术怀孕。

“人工授精痛苦小,费用相对少,花费的时间也不多。”徐岚表示。很多想生二胎的人群,因为年龄、自身状况等原因难以受孕,可以借助人工授精的方式助其怀孕。

“当时,医院正在开展免费人工授精的援助活动,有30个免费名额,徐医生就帮我们报了名。”小邹说。

## 欣慰:医生的鼓励安抚了孕妈妈

“以前在武汉做检查,医生一开口就

说,‘你生不出来的,赶紧做试管吧’。”听到这话,小邹更感痛苦和焦虑。

但是这次治疗,她却一直觉得很暖心。

“徐医生常跟我说,不要急,让我放松心情。”在徐医生的安抚和鼓励下,小邹的心态也更加坦然。

尤其令小邹感动的是,由于工作原因不方便请假治疗,每次检查、监测卵泡等,徐医生都是牺牲自己的休息时间,等待小邹下班之后再去做。连最后的手术,也是双休日在实验室加班做的。

经过几个月的检查、跟踪观察、分析,徐岚找到小邹夫妇不孕的症结所在,8月份正好遇到合适的时机,便为小邹夫妻进行了人工授精手术。

## 成功:咸宁首例人工授精成功者

“这是咸宁市首例夫精人工授精成功的案例。”徐岚说。

据了解,现在不孕不育的发病率在5%-10%,我市约有8万育龄夫妇需要借助技术手段来实现生命的延续。市中心医院生殖医学中心的建设,解决了这部分人群的“心病”。

市中心医院同济咸宁医院党委书记

## 秋天掉发多怎么办?

本报讯 记者丁婉莹报道:每年入秋,叶女士都会为即将脱落的大把头发而担忧。她尝试过把头发剪短来减少脱发,可是效果并不明显。在咨询了老中医和众多护发师后,她终于找到了适合自己的方法。

叶女士说,护发重在防养兼顾。生活中自己能够做到的就是适当勤洗头,保证头发的清洁度,但不要太过频繁,避免洗护用品对头皮造成过度损害;选择用无静电的木质或是牛角梳理头发;养成规律的作息习惯,不熬夜不酗酒;吃多蔬菜水果,补充水分和维生素,保持头皮头发的基本养分;尽量不烫染头发,头发干燥时用保湿喷雾可更易于头发打理,条件允许的话可以去理发店对头发进行定期保养

修复。

另外,饮食上的调理对固发和生发的作用较明显。中医说,脱发多因肝肾两虚气血不足所致,对一些气血亏虚的女性来说,可以在中医师的指导下调理气血、调补脾胃。在平时的膳食中,应注意多吃富含维生素B、维生素C和维生素E的新鲜蔬菜、水果,豆类及含蛋白质丰富的食物,以满足头发生长的需要。

除此之外,肺也与人的皮肤和毛发功能状态密切相关,一旦肺气虚则卫外不足,导致毛发不固,而秋燥易耗人体阴血,导致肌肤毛发失去滋润,出现血虚风燥而脱发,所以在秋季还可多吃一些滋阴润肺的食品,如芝麻、蜂蜜、银耳、核桃、百合粥等。

## 秋季护肤以保湿为主

本报讯 记者朱亚平报道:“入秋后,皮肤感觉特别干燥,每过一段时间补一次水,都觉得特别干。”近日,居住在温泉城区茶花路的居民李女士烦恼不已,她担心因为护肤再这样干燥下去会长皱纹,所以她来医院咨询。

市中心医院美容科相关负责人介绍,秋季温度降低,空气湿度有所下降,因此,肌肤很容易变得干燥,而干燥会使细胞的代谢速度变慢,肌肤表的防御功能受到影响,继而诱发很多其他的肌肤问题,比如敏感、脱皮起屑、瘙痒、泛红。

秋季护肤要以保湿为主,如果肌肤感觉干燥较为明显,就要使用滋润感更强的产品。在更换保养品时,不建议成套更换,最好将现在

使用的保养品逐瓶更换掉,给肌肤一段接受新产品的缓冲时间,避免受到刺激。秋季含有高浓度酸类或是酒精的产品,以及磨砂膏等可能损伤角质屏障的护肤产品,就需要适当降低使用的频率。

尽管入秋后气温较低,但紫外线却不会有明显减弱,日晒对肌肤造成的损伤依然存在。秋冬季节,可选择一些紫外线防御值较低的防晒霜来使用,一般来说,防晒系数在30、可以延缓肌肤晒黑时间8倍左右的防晒产品,就能满足日常护肤基本需要。

入秋后,除了用的,还要避免吃太多辛辣刺激的食物,因为这些食物会导致细胞脱水,同时影响皮脂腺功能,让肌肤变得干燥。不妨多吃一些银耳之类的生津食物,由内为肌肤补充滋润力。

