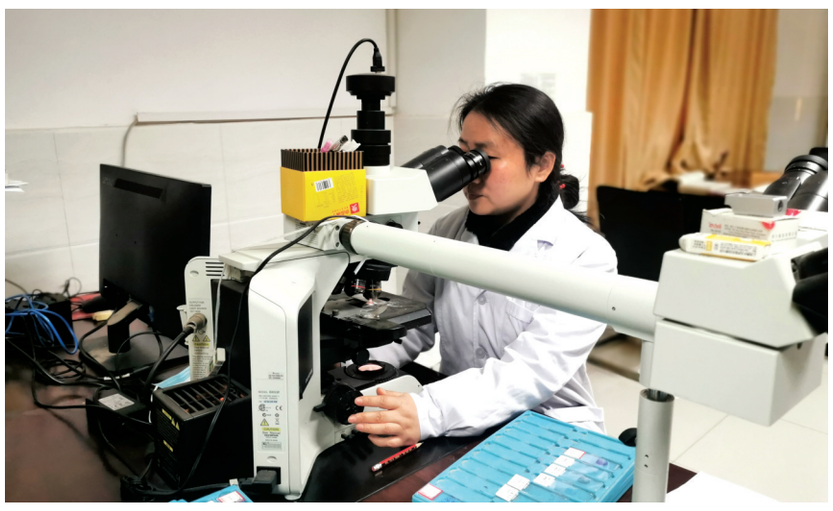
市第一人民医院三八红旗手卓越工作室负责人黄海燕:

做一只服务健康事业的“海燕”

咸宁日报全媒体记者　刘念

为进一步发挥三八红旗手榜样带动作用,加强优秀典型示范引领作用,更好地服务联系群众,在咸安区妇联的引导下,2020年12月15日,咸宁市第一人民医院正式成立三八红旗手卓越工作室。

今年45岁的黄海燕,是工作室负责人,2016年获得“市三八红旗手”荣誉称号。



1 “我能为医院、社会做些什么”

1月13日下午4点,记者来到市第一人民医院“三八红旗手卓越工作室”,虽然正式成立不过一个月,但各项工作有条不紊地推进着,黄海燕也从最初的忐忑不安到现在信心满满。

“我能为医院、社会做些什么?”这个问题一直萦绕在黄海燕心头,因此当医院要成立三八红旗手工作室,并问她能否全面负责此事时,她毫不犹豫答应了下来,不论待遇,不计报酬。“我对医院有着很深的感情,希望通过工作室这个平台,能够提升医院全体员工凝聚力、幸福感。而且,在日常工作中发现很多患者到了疾病的中晚期才来医院就诊,严重影响患者的生存质量和生存率,希望能够通过不同形式的科普宣教来提高大家的健康意识,让大家做到有病早治,无病早防,不断提高市民的健康生活质量。”

据介绍,工作室分为四个部分,内务部与医院其它部门合作服务于全院员工,通过成立不同兴趣组、特长组,举办不同的活动,丰富员工文化生活,提高员工凝聚力;科普宣教部将通过院内与院外多种方式为广大市民提供常见病多发病的科普知识宣传;志愿服务部将以健康服务为主要目标独立或与科普宣教配合,针对不同的人群进行关爱活动;外联部将与相关部门合作联系,筹划一系列的公益活动,同时会对医院新技术新业务、优秀医务人员、好人好事、热点亮点等进行多方面的宣传推广。工作室层层分级,具体到各个科室,把工作在全院铺开,吸取各方积极力量,群策群力,连成一个全院志愿服务队,弘扬医院正能量,引领文明新风尚。

2 在病理科十年磨一剑

1月13日下午5点,黄海燕双手操作着显微镜,眼睛盯着病理切片,仔细地进行着病理诊断报告审查复核工作。

除了工作室负责人这份“兼职”,黄海燕的本职是病理科主任。

每天工作就是和病理切片、显微镜打交道,外人看来这就是一项重复性极强的枯燥工作,黄海燕一干就是20余年。病理科技术含量非常高,需要为临床提供明确的病理诊断,确定疾病的性质。比如,如果送检的是肿瘤标本,病理科要判断良性恶性;如果是恶性,到底是哪种类型的肿瘤,如何分期,都需要病理科给出最重要的诊断意见。因此,病理诊断判定必须慎之又慎,确保精准。在黄海燕的办公桌上,除显微镜、病理组织切片外,还放着一本本厚厚的书籍以便随时翻阅。

“只要有空闲时间,就会看线上学习视频及相关文献。”黄海燕说,基层病理医生就相当于全科医生,要具备各种复杂的学科知识和丰富的临床经验。病理学领域的知识在日新月异的更新着,自己必须要与时俱进,活到老,学到老。“自己这辈子,要为成为一名优秀的医务工作者这一梦想不懈奋斗。”

据了解,黄海燕所带领的病理科团队经过十年的磨砺,2018年,以总分第一通过了市重点专科评审,以答辩第一名通过了湖北省县级重点专科评审。

3 践行公益已经成为一种习惯

去年1月25日,市第一人民医院被定为新型冠状病毒感染肺炎定点防治医院。当晚,黄海燕主动向医院请缨,申请着手防护物资的筹备工作。次日,她被任命为募捐工作负责人,着手组建、筹划和接洽募捐事宜。

随后,黄海燕通过朋友圈等渠道发布募捐信息“……院内防护物资紧缺,请大家伸出援助之手,帮我们度过难关,病毒无情人有情,我们将竭尽所能,为咸宁撑起一片晴空!”,得到了社会各界爱心团队爱心人士的积极响应,大量物资蜂拥而至。在募捐接洽过程中,虽然经常超负荷工作,但一直斗志昂扬奋勇直前,努力为战友筑起一堵坚实温暖的墙。

黄海燕用具体行动诠释着面临风险时一位普通医者的责任和担当。“虽然我不需直接面对患者,但也要尽己所能保护一线同事的安全。”在她的带动下,全院40多名未上一线的同事加入了募捐工作。

践行公益,俨然已经成了黄海燕的习惯。日常生活中,看到医院开展的募捐活动、朋友圈发布的重大疾病救助消息,黄海燕在担心的同时,会或多或少捐款,尽一份心意。

在黄海燕看来,团结协作,追求卓越,精益求精是她的宗旨;积极向上,乐于奉献是她的具体行动;医者父母心,她愿以自己的学识为广大患者的健康保驾护航。

如何健康囤年货?

咸宁日报全媒体记者　刘念　通讯员　姚国薇

春节将至,人们怀着喜悦的心情囤年货。那么,买些什么食品囤着?如何储存呢?市疾控中心健康管理中心主任廖晓兰提醒,珍惜食物,从每个人做起,按需购买食物,按需备餐小份量食物,合理利用剩饭菜,做到不铺张浪费。

腌制食物少吃,多吃新鲜食物

腊鱼、腊肉、腊肠是必不可少的年货,很多家庭会早早地购买新鲜猪肉、鱼腌制或者购买已经腌制好的。16日,在温泉路中百仓储、金诚沃尔玛、佰尚优选超市里,腊肉、腊鱼、腊肠等腌制食品放置在显眼位置,吸引顾客驻足购买。

廖晓兰表示,现在人们生活水平提高,每天都是在过年,想吃什么随时都能买到。但是大家还是习惯了去置办年货,感觉那样才有过年的氛围。“过年,没有必要囤那么多年货,以免造成不必要的浪费。”

腌制食品不够健康,过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险。“腌制食品建议少吃,不要弄得太多,多吃新鲜食物。”廖晓兰表示,现在人们生活水平提高了,所在意的不再是要吃饱喝足,而是如何健康均衡的饮食,保持身体的健康。

零食可备坚果,少备糖果

囤年货少不了零食,上述超市里,开心果、核桃、杏仁等坚果、散装零食自选柜台挑选的顾客很多。

由于春节人体摄入的食物较多,因此零食应尽量少吃。廖晓兰表示,“家中可备些坚果类和水果类零食,尽量少备糖果类零食。”

坚果含有多种不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质、维生素E和B,适量食用有益健康。水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,根据家庭实际情况购买,每日适量摄入,热带水果如香蕉、荔枝、火龙果、芒果等不宜在冰箱冷藏,否则会有冻伤的表现,尽量现买现吃。

很多家庭会备些糖果类零食用来哄孩子。《中国居民膳食指南(2016)》提出,要控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50克,最好控制在约25克以下。

添加糖是纯能量食物,不含其他营养成分,过多摄入会增加龋齿及超重肥胖发生的风险。含糖饮料是添加糖的主要来源,建议不喝或少喝,改喝白开水或茶,用无糖产品替代含糖产品。添加糖的另外一个主要来源是包装食品如糕点、甜点等,减少此类食品的摄入。

食物合理储存

年货食品采购较多,如储存不当,容易变质、长霉、腐烂,影响风味和营养价值。

廖晓兰介绍,食物合理储存的目的是保持新鲜、避免污染。粮食干果类食品储存的基本原则是低温、避光、通风和干燥。经常采取的措施是防尘、防蝇、防鼠、防虫及防霉变。储放食物,特别要注意远离有毒有害物品,如农药、杀虫剂等。

很多人会把东西都放入冰箱储存。“但是,冰箱不是保险箱,冷藏或冷冻食物可以减慢细菌的生长速度,然而部分微生物仍然能生长,因此并非把食物放入冰箱内,便可一劳永逸了。”廖晓兰建议,冰箱不要塞太满,冷空气需要足够的循环空间来保证制冷效果。生熟食物别混放,熟食在上,生食在下,剩饭菜在冰箱中存放后,尽快吃完,重复加热不能超过一次。定期检查冰箱,发现食物有变质腐败迹象,要马上清除。定期清洗冰箱,擦洗冰箱内壁及各个角落。

一般低温储藏分为冷藏和冷冻,常用冰箱冷藏温度是4℃—8℃,冷冻温度为-23℃—-12℃。有些食物不适宜冷藏,如热带水果会有冻伤表现,黄瓜放三天以上表皮会有水浸状表现失去原有风味,一些烘培食品存放的时间过长会逐渐变硬影响口感和风味,因此上述食物尽量现买现吃。动物性食物蛋白质含量高,容易发生腐败,应特别注意低温储藏。

新鲜蔬菜,若放在潮湿和温度过高的地方,容易产生亚硝酸盐。在腐烂时更容易形成亚硝酸盐,所以有必要存放在低温环境并尽快食用,制备好食物也应尽快吃掉。

二十四节气养生(二)——大寒养生

镇兰芳
中医博士,副主任医师
咸宁麻塘中医医院副院长

一、大寒节气的由来

大寒是二十四节气中最后一个节气,此时太阳到达黄经300°,正值每年公历1月20日前后。2021年1月20日4点39分进入大寒节气,这一天也是庚子年腊月初八日。《授时通考·天时》引《三礼义宗》曰:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”

二、大寒节气的气候特点

由于三九、四九时段处于大寒节气之内,这时寒流频繁,北方地区雨雪量增多,南方地区也进入一年中的最冷时期,风大,降水稀少、气候比较干燥、低温,地面积雪不化,呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。因而民间也有“大寒大寒,防风御寒”的民谚。

我国古代将大寒分为三候:“一候鸡乳;二候征鸟厉疾;三候水泽腹坚。”就是说到大寒节气便可以孵小鸡了;鹰隼之类的征鸟,却正处于捕食能力极强的状态中,盘旋于空中到处寻找食物,以补充身体的能量抵御严寒;在一年的最后五天内,水域中的冰一直冻到水中央,且最结实、最厚。

三、大寒节气的民俗

按我国的风俗,特别是在农村,每到大寒节,人们便开始忙着除旧布新,腌制年肴,准备年货。在大寒至立春这段时间,有很多重要的民俗和节庆,有时甚至连我国最大的节日春节也处于这一节气中。所以大寒节气中充满了喜悦与欢乐的气氛,是一个欢快轻松的节气。

1、祭灶送灶神。祭灶是一项在中国汉族民间影响很大,流传极广的习俗,人们通常在腊月二十四小年这一天进行祭拜。旧时,差不多家家户户都设有“灶王爷”的神位,人们称这位尊神位灶君司令,传说他是负责管理各家灶火的,被作为一家的保护神而受到崇拜。

2、食腊八粥。按照中国农历,每年十二月被称为腊月,而腊月初八又被称为“腊八节“。腊八节最著名的民俗活动就是吃“腊八粥”。目前能见到的关于“腊八粥”的最早记载见于宋代孟元老所著《东京梦华录》:“初八日,街巷中有僧尼三五人,作队念佛,以银铜沙罗或好盆器,坐一金铜或木佛像,浸以香水,扬枝洒浴,排门教化。诸大寺作浴佛会,并送七宝五味粥与门徒,谓之腊八粥。都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食也。”可见,自宋代开始,吃腊八粥的习俗在我国城乡就已经很普遍了。在佛门,食腊八粥是种宗教活动。 用以纪念佛祖成道在民间,食腊八粥主要目的还是庆祝年来五谷丰登,祈求吉祥如意。

腊八粥的原料因各地物产和饮食习惯不同而有别,一般是以各种米豆枣要之类为主,据《燕京岁时记》记载:“腊八粥者,用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江豆、去皮枣泥等,开水煮熟,外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄,以作点染”。即以八方食物合在一块,和米共煮一锅,是「合聚万物、调和千灵」之意,且健脾益胃,营养丰富。

3、迎年。大寒节气,时常与岁末时间相重合。因此,这样的节气中,除顺应节气干农活外,还要为过年奔波——赶年集、买年货,写春联,准备各种祭祀供品,扫尘洁物,除旧布新,准备年货,腌制各种腊肠、腊肉,或煎炸烹制鸡鸭鱼肉等各种年肴。同时祭祀祖先及各种神灵,祈求来年风调雨顺。旧时大寒时节的街上还常有人们争相购买芝麻秸的影子。因为“芝麻开花节节高”,除夕夜,人们将芝麻秸洒在行走之外的路上,供孩童踩碎,谐音吉祥意“踩岁”,同时以“碎”、“岁”谐音寓意“岁岁平安”,讨得新年好口彩。这也使得大寒驱凶迎祥的节日意味更加浓厚。

4、尾牙祭。大寒节气靠近农历年终岁尾,做尾牙也是一个重要的辞旧迎新习俗。做“牙”,是指每月农历初二、十六要拜土地公(福德正神),供桌上摆放各种供品,让土地公“打牙祭”,祭祀的供品有牲礼(鸡、鱼、猪三牲)、四果(四种水果,其中柑橘、苹果是一定要有的),还有“春卷”,即润饼。尾牙,故名思义就是一年中最后一个做“牙”。所谓二月二为头牙,以后每逢初二和十六都要做“牙”,到了农历十二月十六正好是尾牙。尾牙同二月二一样有春饼(南方叫润饼)吃,这一天买卖人要设宴,白斩鸡为宴席上不可或缺的一道菜。时至今日,尾牙祭已经慢慢退出了大寒习俗,但中国福建沿海、台湾等一些地方仍保留着尾牙祭的传统。

四、大寒节气如何养生?

1.起居养生起居方面和小寒时节一样应做到早睡晚起,做好保暖工作。在阳光充足的中午或下午,应多到外面晒晒太阳。晒太阳能促进血液循环和新陈代谢,增强人体对钙和磷的吸收,预防骨质疏松症。晒太阳对类风湿性关节炎、贫血患者病情恢复有一定益处。晒太阳也要掌握方法,一般来说,应重点晒头顶、后背等部位。中医认为,“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。

在大寒时节养生,要特别注意脚部保暖。因为脚部对温度比较敏感,冬季地面温度下降,人体中脚与地面的距离最近,脚部温度下降速度比全身其他部位都快,加上脚部的自身保暖性能较差,毛细血管极易发生痉挛,腿脚一冷,全身皆冷。所以大寒时节除了防风防寒外,还应养成睡前泡脚的习惯。俗话说「寒从足下生」,睡前泡脚不仅可以驱除寒冷、促进代谢,同时也能刺激到足部的反射区和经络穴位。艾叶能温中逐寒、祛湿止痛,经常用艾叶水泡脚还可以去脚癣,改善脚气症状。用法:取干艾叶10克,加入清水(水量多少没有严格限制),煮沸5分钟后晾温即可,或将艾叶用开水浸泡15-20分钟后,再加入适量热水或凉水调节水温后即可泡脚。泡脚需要注意以下几点:不必每晚都用艾叶水泡脚,每周2~3次即可;水位至少没过脚踝;泡脚时长不宜过长,应控制在15-30分钟以内;水温不可过高,一般在42℃左右为宜,不可超过45℃,避免烫伤;女性孕期泡脚时长应控制在10分钟左右;心脑血管病人及糖尿病患者请在医师指导下泡脚;皮肤破溃者请勿泡脚。

2.饮食养生饮食上和小寒一样要以“补”为主。我国古代就有“大寒大寒,防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”的说法。早晨喝补气温阳的人参、黄芪酒,借助早上自然界生发的阳气,有利于身体阳气的生发;晚上服用滋阴补肾的杞菊地黄丸,有利于身体阴液的滋补。除了服用以上药物以外,平日也可多食用一些滋阴潜阳且热量较高的食物,如大枣、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圆、木耳、银耳等。

由于大寒是一年中的最后一个节气,与立春相交接,所以在饮食上与小寒应略有不同。首先,大寒时的进补量应逐渐减少,以顺应季节的变化。其次,在进补中应适当增添一些具有升散性质的食物,如香菜、洋葱、芥菜、白萝卜、辣椒、生姜、大蒜、茴香等,但不可过食。

3.运动养生大寒时节应选择阳光较好的时候,适当到户外运动。此时运动不宜过度激烈,避免扰动阳气。可选择慢跑、登山、太极拳、打球等方式,但要注意避免运动后大汗淋漓,以免伤津耗气,不利于养生。

创卫进行时

市创卫办综合督查组
进行督查暗访

本报讯　通讯员**张清华**报道:1月11日至14日,市创卫办综合督查组对桥头路老化肥厂、车站路疏导点、十二小学、肖桥客运站、咸宁火车站等城中村及城乡结合部固卫工作情况进行了督查暗访。

暗访中发现的主要问题如下:老化肥厂存在危房未围挡、楼道大量牛皮癣、路面破损、旱厕、散养家禽、种菜等;十二小学附近、肖桥客运站绿化带存在家禽散养;车站路小商贩集中在巷口两边摆摊,疏导点没有有效利用;咸宁火车站停车场无人管理、路面破损。

针对本次暗访发现的问题,市创卫办已对责任单位发放督办意见书,要求限期整改,并将持续跟踪整改落实情况。

191家餐饮单位
推行评定“脸谱”分级

本报讯　通讯员**张清华**报道:为深入开展餐饮业质量安全提升工程,提高我市食品安全水平,满足消费者知情权和监督权,推动形成食品安全社会共治格局,市市场监督管理局高新分局对辖区内的餐饮服务单位进行了食品安全量化分级评定。

食品安全量化分级评定项目包括许可管理、人员管理、场所环境卫生、设施设备、食品采购和贮存、食品加工操作、餐用具清洗消毒、食品添加剂使用、管理等。评定结果分为优秀、良好、一般三个等级,配备“脸谱”标志,“大笑”代表优秀,“微笑”表示良好,“平脸”则代表一般。在“脸谱”标志的旁边分别标示A、B、C三个字母。餐饮服务单位应在门口、大厅等显著位置向消费者公示,严禁涂改、遮盖。

截至目前,市市场监督管理局高新分局已完成全部量化分级评定工作,191家餐饮服务单位中A级单位3家、B级单位162家、C级单位26家。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

通山县卫健局
学习贯彻十九届五中全会精神

本报讯　通讯员**熊丹**报道:为深入学习贯彻党的十九届五中全会精神,1月13日,通山县卫健局组织全体局机关党员干部及二级单位负责人40余人收看党的十九届五中全会精神宣讲报告视频会议。

该局相关负责人表示,要把学习贯彻全会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务,学懂弄通做实全会精神,做到学在深处、谋在新处、干在实处。要安排专门时间集中学习讨论,研究贯彻落实举措,要以领导班干部率先垂范,领导班子成员交流研讨,撰写心得体会,吃透精神实质、把握十九届五中全会核心含义,融会贯通,充分发挥示范带动作用,做到真学真懂真用,更好地以高度的政治责任感和使命感持续深入做好本职工作。

生活顾问

冬季洗澡需注意哪些?

本报讯　记者**刘念**报道:近日,家住咸安区青龙社区的王女士咨询,冬季洗澡注意事项有哪些?

青龙社区卫生服务站有关医务人员介绍,不宜饱食或空腹洗澡,以免影响消化。

不宜太勤。如果洗澡过勤,会伤害角质层,容易破坏正常的皮肤结构,其保护皮肤的作用就会失去,皮肤细胞内的水分更容易蒸发掉,皮肤会干燥。

不宜时间过长。长时间热水淋浴,人体会大量出汗,血液变得粘稠,有促血栓形成的危险。加之淋浴时,热量使皮下血管扩张,体内的血液更多地流到皮下组织,会导致心脑等器官相对缺血。

不宜水温过高。水温过高,皮肤表面的油脂容易被破坏,毛细血管受热扩张会加剧皮肤干燥,而且热水会将皮肤上的天然油分彻底洗掉,引起瘙痒。

此外,血压过低时不要洗澡,饮酒后不宜洗澡,劳累后不要立即洗澡,发烧时别洗澡。