

创办于 1976 年 2 月

2016 年 7 月 15 日星期五 第 13 期(总第 1065 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

## 国家卫计委印发流动人口健康教育与促进五年行动计划

《广州卫生》讯6月7日,国家卫生 计生委印发了《流动人口健康教育和促 进行动计划(2016-2020年)》(以下简称 《行动计划》,以加快推进流动人口基本 公共卫生计生服务均等化, 有效开展流 动人口健康教育和促进工作

《行动计划》在全国范围内实施,以 流动人口基本公共卫生计生服务均等化 重点联系城市(全国共44个,广东省为 中山市和深圳市-编者注) 为重点地区, 以 1980 年后出生的新生代流动人口 15-49 周岁流动育龄妇女和 6-14 周岁 流动学龄儿童为重点人群,计划到 2020 年,基本建立起卫生计生部门牵头、多部 门合作,学校、职场和社区等场所教育并 重,各方共同参与的流动人口健康教育 工作机制;流动人口服务对象对基本公 共卫生服务项目的知晓率达到90%;东、 中、西部地区流动人口健康素养水平分 别达到 24%、20%和 16%; 全国共建设流 动人口健康促进示范企业和健康促进示 范学校各400个。流动人口健康家庭

为促进上述目标的实现,《行动计 划》提出以下工作任务:一是推动形成有 利的政策环境; 二是提高卫生计生服务 可及性;三是开展基本公共卫生计生服 务政策宣传;四是提高流动人口健康素 养; 五是精准开展流动人口健康教育; 六是建设流动人口健康促进场所和健康

家庭; 七是开展流动人口健康促进宣传 活动。

《行动计划》要求各省、自治区、直辖 市和44个重点联系城市卫生计生行政 部门要制订本地实施方案,并组织实施; 要与综治、教育、公安、民政、人力资源社 会保障、安监等部门及工会、共青团、妇 联、计生协会等社会团体协调配合,明确 各部门职责, 以会议等形式定期沟通行 动进展;要积极推进政府购买服务,利用 各方优势资源,保证行动广泛深入开展。 同时要给予经费上的保障和加强卫生计 生服务专业人员健康教育能力建设。国 家卫生计生委将重点对 44 个重点联系 城市进行督导与评估。

# 广州市卫生计生委机关隆重举行 纪念中国共产党成立 95 周年大会

穗计卫讯 6 月 30 日下午,广州市卫生 计生委纪念中国共产党成立 95 周年大会 在委十楼礼堂隆重举行。委党组书记唐小 平,党组成员、副主任胡丙杰、何希、欧阳资 文, 副巡视员朱江平和机关 200 多名党员 (含离退休支部党员)参加了会议。

大会在嘹亮的《义勇军进行曲》奏唱声 中拉开帷幕,全体参会党员在委党组书记 唐小平领誓下,面向鲜红的党旗重温了人

会上, 唐书记回顾了中国共产党 95 年 的光辉历程。他提出,在党的正确领导

一代又一代卫生计生系统的党员和干 部职工坚决贯彻党的方针政策, 前赴后 继,艰苦奋斗,建立了较完善的医疗卫生 服务和保障体系, 稳步推进深化医药卫生 体制改革,全市公共卫生服务水平和医疗 服务能力显著提升,人民健康水平明显改 善,人口计生政策全面落实,爱国卫生工 作创新发展, 为促进广州社会经济发展做 出了积极贡献

面对新的形势, 全系统各级党组织要 全面贯彻从严治党责任,进一步加强学习 型服务型创新型党组织建设、强化队伍管

理,推进作风建设,深入开展"两学一做"学 习教育, 把基层党支部建设与中心工作紧 密结合,充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用。全体党员要牢记党的宗旨,增强道路 自信、理论自信和制度自信,做人民健康的 忠诚卫士:要加强政治理论学习,以正确的 理论指导实践, 把五大发展理念融入实际 工作中;要履职担当,立足岗位做贡献,把 本职工作任务完成好; 要持之以恒改进作 风.严守党的纪律和规矩。唐书记号召全系 统党员紧密团结在以习近平为总书记的党 中央周围,携手奋进,开拓进取,努力开创

我市卫生计生事业新局面。

机关先进党支部和优秀党员代表分别 围绕如何结合中心工作促进基层党建、如 何做一名合格党员做了交流发言。机关党 员干部围绕"做合格党员,为党旗添风采" 的主题进行了诗朗诵《七一畅想》、演讲《学习不息,梦想不止》、小组唱《同一首歌》、 《团结就是力量》、舞蹈《和谐中国》、三句半 《庆七一》等节目表演。

会议最后, 由男声合唱小组与现场全 体党员共唱《歌唱祖国》,大会在庄严的歌 声中落下帷幕。

### ◆"七一"前夕,按照市委市政府的统一安排,广州 市副市长黎明同志在市卫生计生委党组书记唐小平同 志陪同下,看望慰问了市卫生计生委的老党员和困难 党员,向他们致以亲切问候和良好祝愿,并送去了慰问 金,使他们切实感受到党的关怀和温暖。(市卫计委)

◆7月8日"全国亿万农民健康促进行动"(以下 简称"行动")广东省办公室组织专家组,依照省"行动" 示范区申报条件与评审办法",对白云区人和镇创建广 东省"行动"示范区的工作进行了调研。专家组一致认 为人和镇"行动"工作符合"广东省'行动'示范区"申报 条件,并计划于半年后组织考评验收。如果验收通过, 人和镇将成为广州地区首个"广东省'行动'示范区"

(广州市健康教育所 何文雅)

◆近日,应波密具人民医院护理部要求,广州市红 十字会医院(以下简称"市红会医院")利用远程视频完 成了与波密县人民医院护理同行的护理联合查房。当 日在市红会医院外科二病区科示教室进行了实时视频 连线,波密县人民医院护理骨干通过视频连线,介绍了 病例及护理措施并提出了相关的问题。市红会医院护 理专家就所提出的临床护理个案及问题进行解答,并 结合临床经验,对个案的护理、问题的解决提出了详尽 的方案。视频护理查房现场, 护理专家深入浅出的讲 解,获得了视频里远在波密县人民医院医护人员的阵 阵掌声和点赞。 (广州市红十字会医院 胡颖仪)

◆6月30日,越秀区疾控中心、区健康教育所组 织举办一期全区微信建设运维培训班,介绍了微信公 众号营运相关知识 为辖区卫生计生专干 健康教育专 干如何利用新媒体开展健康传播提供了有益的启发和 (越秀区健康教育所 江汀)

# 广州市卫生计生委荣获 "移动政务服务十佳"称号

穗卫计讯 6 月 20 日, 由人民日 报社主办的"2016 移动政务峰会"在 北京举行,此次峰会旨在贯彻落实习 近平总书记重要讲话精神,探讨用好 互联网这个新平台、新途径、新渠道, 推进移动政务建设,服务人民群众。

在峰会上,人民日报社发布了 2016年移动政务影响力榜单和人民 日报客户端观察报告,公布了"移动 政务公开十佳"、"移动政务创新十 佳"、"移动政务服务十佳"和"移动 问政十佳"单位名单并进行了颁奖。 广州市卫生计生委以"广州市健康 通"为品牌的集成预约挂号和支付 平台, 因"贴心服务百姓, 塑造新 型和谐医患关系"获得"移动政务服

广州健康通预约挂号支付服务 平台是广州市卫生计生委近年重点 打造的信息惠民项目,是贯彻落实国 务院"互联网+"行动计划和广州市 委、市政府"智慧城市,健康广州"的 重要组成部分。其全流程就医服务包 括预约挂号、侯诊提醒、诊疗费用支 付、检查检验报告实时推送、医嘱提 醒等。目前,广州健康通已联网广州 地区 56 家大型医院, 自上线以来预 约挂号超过550万人次,并呈持续上



升杰垫 下一步 广州市卫生计生委 拟将"广州健康通"打造成基于"互 联网+"的涵盖预约挂号,移动支付。 移动建档、移动随访、家庭医生签 约、健康咨询、健康监测、健康指导 等功能于一体的移动医疗服务品

▲广州市卫生计生委获"移动政务 服务十佳"称号

▼2016 移动政务峰会颁奖现场



### "两学一做"学习教育 **学觉章变规 学系列讲话 報告確定规**

## 再动员 再部署 再推动

## 市卫生计生委加大"两学一做"学习教育推进力度



符华胜同志、唐小平同志、何希同志出席会议

穗卫计讯 根据市委"两学 一做"学习教育工作推进会精 神 为讲一步加大"两学一做" 学习教育推进力度,7月8日, 市卫生计生委召开"两学一做" 学习教育推进会,对"两学一 做"学习教育进行再动员、再部 署、再推动。市委组织部副巡视 员符华胜同志出席会议并讲话. 市卫生计生委党组书记唐小平同 志, 市卫生计生委党组成员、副 丰仟何希同志出席会议。

何希对我委前一阶段"两学 ·做"学习教育给予肯定、针对 下一步工作应把握的重点问题, 她强调 各级必须认直学习贯彻

导广大党员进 一步认真研学 理论,创新形 式讲党课。要 加强督导指导工作, 要注意挖掘 和推广一些"两学一做"学习 教育好的做法和经验,发挥先 进典型的示范引领作用,同时

推进会精神.

要准确把握

"两学一做"学

习教育的总体

要求和阶段性

任务,组织引

注意发现和纠正可能存在的偏 差和问题 唐小平强调, "两学一做" 学习教育要进一步加大力度、再 升温再深化,一要思想认识再深 化, 切实增强自觉参与的紧迫感 责任感。二要教育方式再创新, 不断强化学习教育全覆盖常态 化。要压实主体责任,通过"集 中讨论学+个人自主学"、"领导带学+典型促学"、"网上互 "领 动+线下行动"等灵活多样的方

式确保学习实效。三要问题导向 再增强,持续提升笃行实改的靶 向性精准性。对照"五个问题" 边学边改、即知即改, 切实把解 决问题贯穿学习教育全过程。四 要督查指导再升级, 切实保障学 习教育的高质量见实效。五要宣 传引导再深入,全力扩大典型带 动的影响力感召力。

符华胜指出,学习教育启动 以来, 市卫生计生委党组认真贯 彻落实中央、省委和市委部署要 求,结合本行业特点开展形式多 富有特色的教育活动, 学习 教育开局良好、推进迅速。他对 下一步如何继续推进"两学一 做"学习教育提出建议:一是思 想上要更加重视, 切实履行好职 责,不断增强政治意识、大局意 核心意识和看齐意识。二是 要把思想政治建设摆在首位,以 党的基本理论和指导思想为指



总编,刘玉洪

引, 切实提高党员干部思想水平 和政治信念。三是要进一步明确 学习教育的原则要求, 把关键动 作落实到位, 真正使学习教育融 人经常、融入基层, 实现全覆盖 常态化。要强化问题导向,精准 对焦突出问题, 抓好四个方面的 专项整治。四是近期重点抓紧落 实两项工作:学习习近平总书记 在纪念建党 95 周年大会上的重 要讲话; 进一步规范党内组织生 活,净化政治生态

会上,广州市第一人民医院 广州市疾病预防控制中心、广州 市健康教育所负责人作了交流发 言. 分别介绍了本单位开展学习 教育的经验和做法。市卫生计生 委机关各党支部书记、直属单 位党组织负责人、办公室(党 务) 主任、组织人事科科长参加 了会议。

(编者注, 太期第四版选登 了广州市健康教育所党支部开展 "两学一做"的情况介绍——《打 造支部堡垒 树立党员先锋》)

## 广州市卫生计生委联合广州对口帮扶 清远指挥部开展扶贫济困日义诊活动

穗卫计宣讯 6 月 29 日,广州 市卫计委联合广州对口帮扶清远 指挥部在英德市九龙镇开展扶贫 济困日义诊活动。广州市卫生计生 委副主任欧阳资文,清远市政协副 主席、卫计局局长唐远强,广州对 口帮扶清远指挥部办公室副主任 刘维新,英德市委常委,副市长林 金顺等领导同志出席了现场活动。 来自广州市中医医院、清沅市人民 医院等单位的 20 多名专家和医护 人员为 600 余名村民提供义诊服 务,发放药品药械总值约1.3万元。

欧阳资文副主任指出, 本次 义诊活动是响应省、市党委号召 开展扶贫济困日活动的重要内 容,是广清两地医疗帮扶工作的 具体行动, 也是两地政府部门为 对口扶贫镇村民做的一件实事。

当天义诊活动结束后,欧阳 资文副主任带队到九龙镇太平村 对扶贫工作进行实地调研, 听取 我委派驻村干部和村委负责人关 于扶贫工作情况及扶贫项目计划 的汇报,对太平村近期开展的扶 贫工作给予了充分肯定, 他强调 驻村干部和村委要认真做好精准 扶贫的前期工作,"摸清底子,找 准路子",打牢基础,理清思路,按 照省委、省政府《关于新时期精准 扶贫精准脱贫三年攻坚的实施意 见》的要求,结合实际,抓紧制定 三年扶贫工作总体规划和年度计 划 扎实推进扶贫项目,确保打赢 三年轮精准抹岔的攻坚战

目前,广州地区多家医院在 广州对口帮扶清远指挥部的统一 安排下,与清远市各有关医院形 成结对帮扶,在医疗技术、人才培 养、医院管理等方面实行全面帮 扶。委驻村干部和村委共同完成了 入户调查和贫困户的建档立卡工 作, 初步形成了专题调研报告,各 项扶贫工作正在按计划有序开展。

## 佩戴党徽 重温入党誓词

广州市健康教育所党支部开展主题党日活动

《广州卫生》讯(通讯员 吕娴 佳)为扎实开展"两学一做"学习 教育,强化党员身份意识,增强党 员的光荣感和使命感,7月1日, 在建党 95 周年纪念日之际,广州 市健康教育所党支部召开党员大 会,组织开展"佩戴党徽·重温入 党誓词"主题党日活动。简洁的会 议室里, 一面鲜红党旗在灯光的 照耀下熠熠生辉, 气氛庄严而热 烈,祥和而隆重。

活动由党支部书记申军同志 主持, 党员们庄严地将党徽佩戴 在自己的胸前,随后,在申书记的 带领下,全体党员庄严举起右手, 面向党旗齐声朗诵入党宣誓词: "我志愿加入中国共产党,拥护党 的纲领 ……"一声声铿锵豪迈的 誓言在会场久久回响, 叩响在每 一名党员的心胸,仿佛让每位党 员回到了入党时的那一刻。

一名 20 几年党龄的老党员

说:"二十几年前我光荣地加入了 中国共产党,举起右手面向鲜红 的党旗庄严宣誓。今天, 在建党 95 周年来临之即, 当面对党旗, 再一次重温入党誓词,心潮澎湃, 心情依然激动, 我仿佛又回到了 当年入党时那斗志昂扬、满怀激

中国共产党的入党誓词,是 新党员在入党时对党和人民作出 的庄严承诺,同时也是党员必须 遵守的行为准则, 体现了我们党 对党员的基本要求。在党的95岁 生日之际,全体党员重温入党誓 词,意义重大。活动结束后,党员 们怀着激动的心情纷纷表示,今 后在工作中要按照党员标准严格 要求自己,进一步坚定理想信念, 时刻牢记党员身份, 自觉履行党 员义务, 在工作中发挥模范带头 作用,创先争优,为健康教育工作 长远发展贡献应有的力量。

### 新闻链接:市健教所党支部开展"党小组组长讲 党课、党员谈感受"学习活动

7月1日,继"佩戴党徽·重 温入党誓词"主题党日活动后,市 健教所党支部随即召开"两学一做" 党小组学习会,两个党小组分别进 行"党小组组长讲党课 党员谈感 受"活动。党支部书记申军同志、副 所长刘玉洪同志、许信红同志以普 通党员身份参加了党小组学习。

二党小组组长从六个 方面的新变化给党员们解读新党

章, 使党员们更加透彻领会到中 国共产党是工人阶级的政党 是 中国工人阶级先锋队的组成,更 加深刻认识到新党章的含义以及 对共产党员的职责要求。党员们 围绕"两学一做"并结合实际工作 分别谈了自己的感受和体会。党 员们纷纷表示,此次的党小组学习 令自己获益匪浅,也对"两学一做" 学习教育有了更进一步的认识。

## 忆 95 年艰辛 诵 95 年辉煌

广州市第八人民医院举行庆祝建党 95 周年专题朗诵比赛

《广州卫生》讯(通讯员 刘琪 莎)6月27日下午,由中共广州市 第八人民医院党委主办的庆祝建 党 95 周年专题朗诵比赛在东风院 区会议室庄严举行,医院广大党员 干部抒发对党的热爱之情、感激之 情,在重温伟大的中国共产党光辉 历史的同时,展现全院党员干部爱 党爱国、爱岗敬业、无私奉献的精 神面貌

全院 8 个党支部选派的 10 支参赛队伍,5名评委以及60多 名党员代表参加了此次朗诵比 赛。在朗诵过程中,各参赛选手用 真挚的情感、磅礴的气势、铿锵的 语调表达了当代党员对党的热 爱、对党所创造伟大业绩的自豪, 提醒着我们每一名共产党人 在 享受着先辈们带来的幸福生活的 同时不要忘记身上肩负的责任。 要时刻为实现我国"两个百年"的 宏伟目标而努力奋斗着! 在铿锵 有力的音乐背景下, 由医技党支 部陈星带来的《党啊,母亲》穿透 了在场观众的耳膜,引起了大家

的阵阵共鸣。退休党支部王加慧 同志声情并茂地为大家演绎《九 十五华诞》,激励和坚定大家把伟 大的祖国建设得更加繁荣富强的 决心。《旗帜更鲜艳》的朗诵,则指 引我们要奋发图强、共建我党新 篇章,一句"只为风调雨顺 百姓梦圆"更引起台下观众的强烈共 鸣,现场掌声不断……

所有参赛小组朗诵完毕后 在评委认真统计分以定比赛名次 的同时, 院党委副书记邹尚荣对 参赛小组进行了的简短而精炼的 点评,点出各个参赛小组的精彩 之处。经过激烈的演绎比拼,当场 公布了比赛结果。简短的颁奖仪式 之后,院党委书记雷春亮现场对本 次比赛作出高度的评价,并号召全 体党员团结一心,深入开展"两学一 做"学习教育和社会主义核心价值 观的宣传教育,在医院二期搬迁及 医院由传染病专科医院向三级综 合医院的快速转型升级发展中充 分发挥共产党员的先锋模范作用 和党组织的战斗保垒作用!





胃口差, 可能是哪些疾病的信号?

□中山大学附属第一医院胃肠外科中心 马晋平 教授、主任医师

## 【消化病科普】专栏

胃口差是日常生活中很常见的 症状,食欲受到情绪、疾病、生理状 态、周围环境等诸多因素影响,有时 候食欲不振是疾病信号,您能及时解

俗话说的"胃口不好",医生称作"胃纳 差"、"食欲不振"、"厌食"等,这是一种非常 普遍的症状,可能是正常一过性的现象,也 可能是各系统疾病表现,而且各类疾病在危 险程度和治疗难度上千差万别,因此要引起 重视。

食欲减退常见原因之—

### 功能性消化不良

功能性消化不良曾被称为非溃疡性消 化不良,是一种没有明显器质性疾病或生化 异常的疾病, 但这种病非常受情绪影响,症 状容易在心情不好、工作压力大的时候发

说到"没有器质性疾病",心里舒坦些, 这个病的预后良好,虽易复发,但经过治疗 后常能得到缓解,有1/3患者的症状还可自

治疗方法主要包括生活方式和饮食习 惯的改善(避免三餐不规律、避免烟酒、减少 脂肪和硬质不易消化的食物)。

但值得一提的是, 我国胃癌发病率高, 因此对于年龄超过50, 出现原因不明的食 欲不振,建议行胃镜检查和腹部超声检查。 同样其他消化系统肿瘤也常常引起食欲不 振,但没有特异性。

### 食欲减退常见原因之-肝炎、肝硬化

肝炎:肝脏是分泌胆汁的器官,肝脏利用胃肠道吸收的营养物质,为全身合成各种 蛋白,肝炎活动期,患者常常会有食欲不振, 厌油腻的表现,如果出现黄疸的症状则更加 可能是肝炎。我国最常见的是病毒性肝炎、 脂肪肝、药物性肝炎等。如果长期慢性的肝 炎不控制,则会发展为肝硬化。

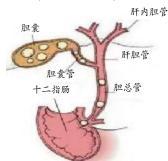
肝硬化:正常情况下,人体胃肠道的血液是回流到肝脏中进行营养物质的加工, 但进行对于肝硬化的患者来说, 肝脏内的 纤维增生会使得胃肠道血液回流受阻变慢,

导致胃肠道静脉血淤积、胃肠黏膜水肿, 因此病人会感觉食欲减退、消化吸收不良 等症状。

### 食欲减退常见原因之-胆结石

人体的胆汁由肝细胞分泌,无进食状态 下胆汁储存在胆囊里,待进食后(尤其是摄 入脂肪后)胆汁便流入十二指肠中,发挥其 到化脂肪的功能

慢性胆囊炎患者的胆囊壁增厚 胆囊内 空间狭窄,且常有结石堆积,使得胆囊储存



因此慢性胆囊炎患者摄入高脂油腻饮 食(如肥肉、鸡蛋等) 后会出现右上腹疼痛 加剧。随之人体会形成对食物 (尤其是高 脂油腻食品)的厌恶,表现为胃口不好、 消化不良。

胆汁的功能减弱,每次进食分泌的胆汁少,

难以消化食物中的脂肪。

### 食欲减退常见原因之-尿毒症

尿毒症是慢性肾脏病的晚期表现. 尿毒 症常见的早期表现就是食欲减退和晨起恶

为何泌尿系统的疾病会表现为胃口不 好呢?这就体现了肾脏重要的排毒作用了。 人体每天会代谢产生一些废物和毒素,通过 肾脏和尿排出体外,而慢性肾脏病患者肾功 能减退,肾脏对毒素的清除率下降,势必引 起多种毒素在血液和组织中蓄积。

这些本该排出体外的毒素包括了来自 消化道的尿素,如果蓄积在体内,消化道内的细菌会通过尿素酶分解尿素,产生氨,氨 是一种碱性的刺激性物质,过多的氨将刺激 胃肠道黏膜引发炎症 导致食欲下降等一系 列症状。另外也可能与这些毒素影响神经系 统的功能有关。

## 说说夏季的运动和饮食养生

□医学指导/广州市第一人民医院中医科 潘锦瑶教授 通讯员/黄月星

天气渐热,很多中老年人都把运动的时 间选择在了清晨、晚上。六十多岁的陈伯,初 夏开始就天天爬越秀山,晚上还和球友打羽 毛球。但是最近几天,总是觉得腰部、膝关节 酸痛,胃口也不太好。广东省名中医、广州市 第一人民医院中医科潘锦瑶教授提醒, 中老 年人夏季养生,运动要适度,夏季喝粥可健脾 开胃、祛湿。不同疾病也在夏天有特定的临床 特点,如遇身体不适,具体情况还应到医院咨 询就诊

### 上山下山,上了岁数得悠着点

"春生、夏长、秋收、冬藏"是中医四时养 生的规律,《黄帝内经》讲究"人与天地相应"、 "升降出人,无器不有",运动宜在与自然界保 持统一的前提下进行。

潘锦瑶介绍,"很多来中医科治疗腰腿痛 运动过度、或者发生运动损伤的中老年人。 还有一些刚刚退休的女同志,有的为了减肥玩命上下楼、每天动辄暴走几十公里,自行车 一蹬两小时,肥没减下来,关节却受伤了。

潘锦瑶比喻,"人的关节就像机器的轴 承.不用会生锈,用多了就可能过度磨损。上 山下山和上楼下楼一样,最损伤膝关节。 主任强调,夏日天气炎热,运动不可超负荷。 锻炼身体讲究柔缓坚持,上了岁数的人更得 悠着点,过了六十岁还想打羽毛球,要注意对 关节的呵护, 夏天游泳不失为一种比较好的 运动方式。

### 跳广场舞,"夜生活"适可而止

入夏,傍晚才能褪去白天的热气,很多中 老年人喜欢在公园跳广场舞。夏季晚间运动, 对于中老年人来说,到底合不合适?

《素问·四气调神大论》就有:"夜卧早起, 无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气的泄, 若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。"夏日 昼长夜短,运动与休息应顺应自然界阳盛阴虚的变化,并使心情保持愉悦舒畅。

潘锦瑶提醒,晚间广场舞放松可以,但是 时间上不能过长。夜晚人体阳气内藏,阴气 盛此时应养阴、应静。若锻炼太晚则易致阴 极折阳,耗伤正气,建议晚上九点之后不要进 行剧烈运动了。另外,对于高龄老人而言,"五 脏皆衰,筋骨解堕",更应该注意收藏阳气,锻 炼太晚,扰乱阴阳平衡,早晨打打太极拳、练 练八段锦以及五禽戏, 更符合夏日运动养生 的规律。

### 阳气旺盛,饮食以"清"为主

夏天人的活动增多,阳气旺盛,加之天气 炎热干燥,喝点冰汽水解渴,这是很多人的习 惯。《摄生消息论》:"夏季心旺肾衰,虽大热不 宜吃冷淘、冰雪蜜水、凉粉、冷粥,饱腹受寒, 必起霍乱"。潘锦瑶提醒,中老年人夏季饮食 还应该勿食寒凉冰冷之物,如果食入过多,会 引发呕吐、腹泻、腹痛之类疾病。

夏天天气热,饮食宜清淡,小孩、老人应 以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉 和油腻辛辣的食物要少吃。坚持以"清"为主, 多吃蔬菜、瘦肉和时令水果。

中医认为湿为夏之主气,故夏季湿气盛, 脾喜燥恶湿,湿邪困脾,阻碍脾胃消化、吸收 营养物质,所以夏季补养还需健脾利湿,开胃 消食,而药粥食疗既可以健脾开胃,又可补充 运动后人体出汗较多而丢失的水分, 以保持 机体平衡,一举两得。

### 三款实用养生粥

中医科潘锦瑶教授推荐此三款实用 养生粥,清热解暑、健脾利湿,开胃消食。

【原料】:丝瓜半个,大米适量

【做法】:将大米淘水后放入砂锅中加 人适量清水,大火煮沸,同时将丝瓜刮皮、 洗净、切片;煮至大米开花时,放入丝瓜, 文火慢熬即可。

【功效】:丝瓜味甘性凉,有清热解暑。 凉血解毒之功效。

【原料】:新鲜芦根100克,青皮2克,粳 米100克,生姜2片



【功效】:芦根具有清热除烦、生津止 呕之功效。此粥适用于暑热烦躁口渴、或 郁热内发、牙龈肿痛及胃热呕吐、肺热咳 嗽等人群。

### 西瓜皮粥

【原料】:干净的西瓜皮片,粳米100克 【做法】:粳米淘洗干净,西瓜皮削去 外表硬皮切成细丁,用盐稍腌,将西瓜皮 丁、粳米放入锅中,武火煮沸,再用文火烹 熬20分钟左右,加入盐即可。

【功效】:此粥有生津止渴、解暑除烦、 清热利尿之功效。适合在夏日饮用的还有 绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。



# 惊! 江西1岁小儿误吞5公分铁钉 幸,广州医生果断手术化险为夷

广州卫生讯 (通讯员简文杨 杨润华)一枚长达5公分的铁钉 在江西一个1岁小朋友的肚子里 "游荡"了一天一夜,辗转多家医 院后,终于在广州的中山大学附 属第六医院小儿外科成功取出, 让悬在家属心头的一颗大石头 终于安然落地。

### 前一秒还攥在手里 下一秒铁钉就不见

"那天下午,贝贝的爸爸妈妈 上班去了,跟我像往常一样在家 中玩耍,也不知道他从哪里捡到 了个铁钉,拿在手上就不肯放, 我心想这么长应该没啥事,哪知 道,我一扭头,铁钉就不见了!" 家住江西赣州的贝贝奶奶回忆 起来这件事,仍然心有余悸,止 不住地怪罪自己。

贝贝奶奶一开始看到贝贝也 不哭不闹,也不会呕吐,也没有反 胃,还以为他只是把铁钉扔掉了 而已, 然而找遍了整个房子都没 有找到铁钉时,就慌神了。她立即 打了电话给贝贝父母。贝贝先是被 带去卫生院, 随后又转至当地医 院,通过胸片显示发现其中上腹有 一异物,形状类似铁钉无疑,然而 由于技术所限,医生建议其转诊至 上级医院进一步特殊处理。

为求进一步诊治, 经多方打 听,贝贝父母带着贝贝连夜从江 西来到在胃肠肛门外科领域享有 盛名的中山六院就诊后,以"误吞 异物"收治入院。

### 紧急会诊确定方案 快速手术化险为夷

根据贝贝的接诊医生, 小儿

外科颜禄斌副主任介绍, 那颗误 吞的钉子疑似在左下腹的空肠 区。由于钉子已经进入体内超过 一天, 根据开始的外院片及后来 的本院片对照可以看出, 钉子位 置在不断变化,最后一次检查时 已经停留在空肠区。为了避免进 一步损伤消化道, 必须进行紧急

对于要通过手术方法来取出 铁钉的作法, 贝贝爸妈十分犹豫 并担心。对此,颜禄斌表示十分理 解, 小孩吞食异物的案例时有发 吞入的异物包括硬币、指甲 钳、玩具配件等,大部分可以通过 咽喉镜或是胃镜下取出。但是此 次,吞食的铁钉已经到达空肠区, 胃镜、肠镜的长度均不足以取出, 此外,在位置不能确定的情况下, 贸然用胃镜或者是其他辅助手段 仍有风险, 远不如手术更为直观

在颜禄斌的细心解答下,同 **■相关提示**: 时考虑到可能造成消化道损伤穿 孔甚至出血的情况, 贝贝爸妈最 终接受了手术方案——"肠管切 --消化道异物取出术"。为 醉,并派出多名护士协助手术, 过程十分顺利, 出血量极少。经 测量,取出铁钉长达5cm。更为 幸运的是, 在手术中并未发现明 显穿孔情况, 贝贝只需要住院正 常观察 2-3 天即可出院。至此, 一场惊心动魄的儿童意外终于化



### 多加看护,防止儿童意外伤害

针对本次小儿吞钉事件,中大六院小 了确保手术过程中贝贝安全,麻 儿外科主任颜禄斌表示:如果不是贝贝奶 醉科共安排了三名麻醉医师专门 奶在身边,家人可能难以发现,而且贝贝 根据小孩生命体征进行配药和麻 在吞食后表现与正常同龄人无异,这是第 一起。现在正值暑期放假期间,儿童独自 从麻醉开始到手术结束仅耗时1 在家或缺少监护人照看时间明显增多,颜 个小时, 颜禄斌团队很快就在距 禄斌提醒:幼儿智力尚未发育成熟,对事 离回盲部80公分处抓住了这个物的识别能力差,家长应多加看护,防止 到处游走的"罪魁祸首", 手术 孩子意外伤害,应该注意以下几个方面:

- 1、危险有毒或易被误食的物品要放 在不易被儿童接触到的地方;
  - 2、日常不应用此类物品与儿童玩耍: 3、发现儿童有误食情况应立即就医。
- 4、1-2岁的儿童,则尽量不要吃花 生、杏仁之类的坚果,切不能让宝宝边玩 边吃,同时吃东西时不要逗他们笑。

## 三伏天即将到来 古中医三伏贴天灸即将开贴

□南方医科大学南方医院宣传处 李晓姗

今年三伏天和去年一 样,同为40天。7月17日交 初伏、7月27日交中伏、8月 16 日交末伏、8 月 26 日出 伏。三伏的日期是按照古代 干支纪日确定的。每年自夏 至日起第三个"庚"日为初 伏,第四个"庚"日为中伏,立 秋日起第一个"庚"日为末 伏,合起来称"三伏"。由于庚 日的变化不定, 所以每年入 伏的日期不尽相同。

天灸是依据天地的规 律、年运变化的规律、个体禀 赋规律及疾病的规律,通过 辨证选穴,采用相应的药物 敷贴, 借助药物与穴位的共 同作用以期达到营卫二气正 常运行,将邪气转化、归位的 中医外治方法

2016 丙申年年运的特点 为:岁运为水运太过,司天 (上半年)为少阳相火,在泉 (下半年)为厥阴风木。天地 ·气的运行总规律相对而言 土气偏薄,土不伏火。易出现 厥阴风木下陷至太阴界面, 太阴界面的风、寒、湿夹杂, 郁而化热,尤其是随着春夏 季阳气的上升导致部分人今 年上半年易出现火、热、燥邪 对应的相应疾病或不适症状, 整体属大阳明降机的失常。

### 2016 年疾病的特点:

1、在上之火、热、燥用常 规对治方法不易解决,发热、 咳嗽患者较往年增多;

2、中焦之寒湿稍讲寒凉 饮食易加重并出现易疲劳, 精神萎靡: 若进食温燥食物,

易加重在上之火、热、燥邪, 常见如感冒、咳嗽缠绵难愈, 部分人发展为肺炎、心肌炎;

### 古中医科天灸治疗

南方医院古中医科依据 2016 丙申年年运及疾病变化 的规律配置了相应的天念药 物。根据个休真赋规律和 (或)患者的病机特点,由我 科医师辨证选穴进行天灸治 疗。广大市民可按照下列时 间,前往南方医院门诊,挂古 中医专科号后即可前往门诊 7楼古中医科开单。据悉,40 元一次,共五次,可一次交齐 200元。

三伏贴天灸时间: 加强贴: 2016.7.7 初伏: 2016.7.17 中伏: 2016.7.27 末伏 2016 8 16 加强贴: 2016.8.26

### 温馨提示:

1、因每个人的体质不 同,天灸也需要辨证施治。

2、月经期、怀孕、 染、皮肤病患者、出血性疾 病者、严重心肝肾功能障碍 者禁贴。

3、敷贴时间以30分钟 至2小时为宜, 敷贴处出现 难以忍受的不适可及时将敷 贴撕去;治疗后 6-12 小时内 不官洗澡

4、天灸敷贴期间局部出 现红肿或水泡,属正常现象, 注意局部卫生, 一周左右即 可自愈, 若严重感染者请及

## 备孕二胎要知道的事

□供稿/广州市红十字会医院妇科 通讯员/胡颖仪

### ◈35岁以上妈妈,生二胎风 险高!

高龄是导致胎儿出生缺 陷的主要原因。35岁以后的 女性生出唐氏儿 (先天因素 造成的智力障碍)及其他畸 形儿的风险是 20 多岁女性 的几十乃至上百倍。

### ◈备孕二胎时,最常见的问 题有哪些2

最常见的是不孕不育及 反复流产,多见于年龄较大的夫妻(年龄增大,生育力迅 速下降):其次是高龄女性可 能存在高血压、糖尿病、肾病 等疾病, 对妊娠造成不良影

### ◈第一胎剖宫产的妈妈,要 查子宫疤痕!

孕前通过彩超测量子宫 切口疤痕的大小和厚薄,必 要时可通过宫腔镜协助诊 断, 确定是否需要在孕前对 疤痕进行处理。孕5~6周行 阴道 B 超检查排除子宫疤痕 部位妊娠。

## ◈备孕前注意事项

建议取环后3个月再怀 期高血压疾病等)。

孕。如果第一胎顺产,最好产 后一年以上再怀孕; 如果第 一胎剖宫产,最好产后两年以上再怀孕。备孕期间,避免 接触放射线、各种药物、环境 毒素等不良刺激。

### ◈怀二胎,准爸爸需要哪些 准备?

锻炼身体,增强体质。 均衡饮食, 摄取适量的维生 素、微量元素及矿物质。远离 烟酒至少3个月。穿宽松的 裤子,少泡浴或浸温泉。建议 准爸爸做一下全身检查,并 检查精子质量。

### ◈产检知多少?

高龄孕妇, 从确认怀孕 开始, 应严格按照要求进行 产检, 孕早期 B 超检查.孕 11~13 周胎儿 NT 检查及早 期唐氏综合征筛查,孕14~22 周做中期筛查,孕24周左右 做彩超筛查。建议做尢创基 因检测,必要时抽羊水做产 前诊断。高龄孕妇应特别注 意血压、血糖、尿的检测,及 早发现妊娠期合并症和并发 症 (如妊娠期糖尿病及妊娠

## 腹泻的家庭补液

来源:中国健康教育中心

发生腹泻,在家里怎么 但关于糖和盐的量不是绝对 补充体液?直接喝水不是最 好的选择,比较理想的选择

用什么比例配制糖盐

这取决于容器的大小。 对于一个约 300ml 的杯子而 言,可以放 2~3 汤匙的糖,用 手捏一小撮盐,再加入开水, 充分搅拌,使糖盐溶解即可。 的,可以冲配好之后尝尝味 道。喝的时候,要注意少量多 次。不要因为口渴大量喝,这 会对胃肠道造成刺激,可能 导致呕吐。

糖盐水可以帮助腹泻患 者补充体液,在一定程度上 补充能量,对于控制腹泻的 发生和预防脱水有非常重要

# 洪涝灾害频现 慎防肠道传染病

为预防这些肠道传染病,要及时发现、诊断、治疗和隔离病人;搞好环境卫生,经常清扫,建立并管好厕所,不要随地大小便,粪便和垃圾定时清理(掩埋或焚烧),消灭蚊蝇孳生场所,想者的贫病死的禽畜不能食用,应掩埋或焚烧;用漂白粉或漂白粉精片(净水片)消毒生活用水,不喝生水;饭前便后洗手;不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物,不吃淹死,病死的禽畜;不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜;碗筷应煮沸或消毒碗柜消毒,刀、砧板,抹布也应严格消毒;生熟毒人品要分开存放;水产品和海鲜食物要煮熟煮透再吃。

### 预防霍乱: 注意饮食卫生 饭前便后洗手

霍乱是一种烈性的肠道传染病。病原体——霍乱弧菌随病人的粪便排出体外,污染了水源和食物,人喝了污染的水,吃了污染的食物,1~2天(最快的几小时)后便会得病。苍蝇、蟑螂等也会传播霍乱弧菌。

发病时往往突然腹泻,排出大量米 汤样或清水样的大便,每天大便多次, 一般没有明显的腹痛,呕吐发生在腹 泻之后,也有不呕吐的。因为从大便 中丢失许多水分,病人很快脱水、虚 脱,小腿肚子抽筋。发现霍乱后应让 病人喝大量淡盐水,最好喝用安全水 冲开的口服补液盐,并马上将病人送 医院治疗。如果治疗及时,病人可以 很快恢复

预防:注意饮食卫生(喝开水,食物要煮熟或洗净),保护水源,管好粪便,饭前便后洗手。

### 治疗肠炎、痢疾: 适当选用抗菌药物

肠炎的原因很多,包括腹部受凉,饮食不法,对食物过敏,吃了腐败变质的食物或受细菌、病毒感染等等。得了肠炎后大便稀而不成形,次数增加,每天二三次至二十多次,肚子痛,呕吐,吃不下饭,有的病人还发烧。

细菌性痢疾是痢疾杆菌引起的肠 道炎症,是由污染了病菌的饮料和食物 传播的,苍蝇也能传播痢疾。痢疾的症 状是腹痛,腹泻(大便数量不多,常带有 脓血和粘液),每天几次列十多次,常带息 后重(大便后仍有未解完的感觉)。中毒高 性菌痢多见于儿童,可以表现为发 烧,昏迷,抽风,却没有腹泻,病情凶险。

治疗:患了肠炎、痢疾,病人应当休息、隔离,选用适当的抗菌药物(复方新

据中国疾控中心通报,近期受厄尔尼诺影响,我国大部分地区出现持续暴雨天气,导致多地出现严重洪涝灾害。6月30日入汛以来,已造成江苏、安徽、江西、河南、湖北、湖南、广西、重庆、四川、贵州、云南11省(自治区、直辖市)67市(自治州)331个县(市、区)2333.5万人受灾,128人死亡,42人失踪,134.2万人紧急转移安置,59.6万人需紧急生活救助。

发生水灾,灾民聚居的地方环境卫生往往较差,人口密集,水源污染风险增大,粪便、垃圾和腐烂变质的有机物质(包括牲畜尸体)得不到恰当处理,蚊蝇便会孳生,加上不注意个人卫生和食品卫生,就会得肠道传染病。洪涝灾害发生时,应特别注意霍乱、肠炎、伤寒、甲肝、食物中毒等肠道传染病的预防。

来源:广东省疾病预防控制中心



诺明、多粘菌素、庆大霉素、氟哌酸和吡 哌酸等)。

### 预防伤寒: 早发现、早诊断、早隔离、早治疗

伤寒是由伤寒杆菌经消化道感染引起的急性传染病。传染源是伤寒患者和带菌者。伤寒杆菌排出后,直接或间接地污染食物、水、食具及其他日常生活用品,然后经口传染。苍蝇是重要的传播媒介。

伤寒起病缓慢,体温逐渐上升到 39℃以上时可持续10~14天,称稽留热。 伤寒菌产生的毒素可使病人听力减退, 反应迟钝,表情淡漠,并可昏睡、神志不 清,说胡话。伤寒病人的脉搏和其他的发 热病人比起来要相对慢些。发烧后第6 天左右,前胸、上腹可出现少量"玫瑰 疹",但不容易觉察。食欲般度减退,不思 饮食,舌苔厚腻,舌尖及舌边缘很红。常 便秘,但也有腹泻的。肝、脾轻度肿大。

重症病人可发生肠穿孔、肠出血等 并发症。持续发高烧期间,病人突然出 现剧烈腹痛,仰卧,不敢动,用手触腹 部比平时硬,病人怕触动腹部,这是肠 穿孔引起的急性腹膜炎的症状。肠出血 的表现是大便呈黑色柏油样,腥臭。出 现这些情况都表示病情严重,要立即送 医院救治。

伤寒病人需住院隔离治疗,没有条件时也可在家隔离治疗。喹诺酮类为首选药,但用药时应注意药物反应,一定要在医生指导下服用。此外复方新诺明、氟卡青霉素、第三代头孢菌素、氟哌酸等也能治疗伤寒。

伤寒病人的饮食及护理十分重要,病人居住的房间要安静、通风,病人有病灶的肠管肠壁很薄,怕多渣的食物,怕胀气,所以饮食要清淡。病人进食很少,在

发烧期间要吃流食,可给稀粥、米汤、菜汤、鸡蛋汤、新鲜水果汁等。退烧后也仍要给软食、少渣食物,逐渐增加食量和改成普通饮食。

预防:①早期发现病人,早诊断,早隔离,早治疗;②搞好三管一灭,即管水、管粪、管饮食、消灭苍蝇;③在伤寒流行区要普遍进行伤寒菌苗预防接种;④注意个人卫生及饮食卫生。

### 预防甲型肝炎<sub>:</sub> 患者必须隔离消毒

甲型病毒性肝炎简称甲肝, 是由甲 型肝炎病毒引起的消化道急性传染病。 病人可有黄疸或无黄疸, 可有食欲减 退、恶心、厌油、腹胀、稀便、肝区疼 痛等消化道症状。病人和无症状的甲肝 病毒感染者是本病的主要传染源,经 -口传染, 甲肝病毒由病人粪便排 出,直接或间接污染手、水、食物和餐 具,健康人吃进被病毒污染的食物和水 后便可受到感染。日常生活接触是主要 的传播途径。通常为散发,但在水源和 蛤蜊、牡蛎等生食的水产品受到严重污 染时可造成暴发流行。任何人都能被传 染, 儿童易感, 孕妇与体弱者传染后病 情重。已患过或感染过甲肝的人可获得 牢固免疫力。

治疗措施:①轻型病人。甲型肝炎预后良好,病死率低。急性期应合理休息,给以适当的营养如米面制品和水果、蔬菜,补充多种维生素,除重症型外可给豆制品、鸡蛋、肉类等高蛋白质食物。忌喝酒,少吃油腻食物,少吃糖,避免一切损害肝的因素(如应用对肝有损害的药物或做手术,劳累等)。②重症病人。必须在医院抢救,一般病人有条件时都应住院隔离治疗。除重症病人外,原则上不需保肝药,但可补充维生素C和复合维生素

B。病人一般都会在几个月内顺利恢复。 预防措施:①注意饮食卫生。②注意 患者的隔离消毒,病人用过的食具要煮 沸20分钟后再洗涤,生活用品用1%漂白 粉水擦洗,被单、衣物等如不能用开水煮 的要在日光下多次曝晒。③管理好患者 的粪便和排泄物、垃圾等污物。④保护水源。⑤消灭苍蝇。⑥在接触患者后染,防止 把疾病传染给自己或其他人。⑦胎盘球 蛋白或丙种球蛋白含有大量的甲肝抗 体,有较好的预防作用。甲肝灭活疫苗有 较好的预防效果。

### 预防食物中毒 : 拒吃来历不明的畜、禽及水产品

食物中毒是吃了被污染的或含毒素的食物后发生的一组急性疾病。由细菌、有毒动植物的自然毒物、真菌毒素、有毒化学物质所致。不包括肠道传染病、寄生虫病等。所食的"有毒食物",外观可无异常,吃进的数量亦正常。细菌性食物中毒常是突产;非细菌性食物中毒虽多零散发病,但有的死亡率甚高。因此食物中毒是很重要的一类疾病,应加强预防工作。

食物中毒的特点是多数潜伏期较短,短时间内同时或相继有多人发病;所有病人有类似的症状,并有胃肠炎症状;发病与某种食品有关,病人均吃过同一种食物,停止食用这种食物,发病即停止;人与人之间不直接传染,没吃过同种食物的人,即使同屋居住,同餐桌进食也不发病。

预防: ①不要吃病死和死因不明的畜、禽及水产品或有怪味的食品;②食物要烧熟煮透;③三是饭后感觉身体不适时,应及时找医生诊治。

## 产后性生活与避孕

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

产后何时恢复性生活,是很多 夫妻关心的问题。一般而言,产褥期 内不宜过性生活。产褥期是指产妇 自分娩到生殖器官恢复至非妊娠状态的一段时间,一般需 6-8 周。这 段时间子宫内膜需要修复,恶露未 排尽,如果此时同房,就有可能将男 性外生殖器及女性会阴部细菌带入 阴道,引起盆腔炎。同时,由于生生 活的机械性刺激,会使尚未完全族的 抵抗力,引起感染,严重的可能引起 腹膜炎或败血症,而影响产妇的身 体健康。

产褥期过后,到医院进行产后 42 天检查,未发现异常情况,夫妻 可以恢复性生活,但一定要小心谨 慎,因为产妇虽然生殖器官恢复正 常,而内分泌可能还未恢复到妊娠 前状况,阴道组织脆嫩且薄弱,容易 造成裂伤,甚至大出血。

### 产后性生活首选工具避孕

性生活恢复后,一定要注意避孕,如何选择避孕方法必须因人而

异。哺乳期内,工具避孕是较为合适的方法,不宜选用口服避孕药,因口服避孕药能重新调节体内激素水平,不仅会使乳汁分泌减少,还会通过哺乳进人婴儿体内,对婴儿产生不利的影响。常用的避孕工具有阴茎套,阴道隔膜,宫内节育器。

阴茎套避孕使用简单,容易掌握且效果可靠,只要正确地坚持使用,成功率较高。阴道隔膜避孕若使用正确,避孕效果好,避孕率可达98%,但此方法使用技术要求较高,使用后保养较麻烦,使用前必须先请妇科医生进行妇科检查,根据阴道的大小选配合适的型号,在医生指导下使用。

产后月经来过后,就可以选择放置宫内节育器,此方法避孕效果较理想,具有高效、长效的特点,同时不影响性感,是我国目前使用最多,且受欢迎的一种女用避孕工具。对剖宫产术后的产妇,使用避孕方法应根据产妇的身体条件来选择。若足异常情况,一般术后6个月无论哺乳或不哺乳,都可以采取放置宫内节育器等长效避孕方法。



## "伟哥"当"春药" 滥用伤身

□ 通讯员:李晓姗

"伟哥"是用来治 ED 的性药,但不知从何时起,被一些男性悄悄地当作"春药"服用,他们以为吃了有病治病,没病也能助性,岂不知滥用会伤身。"伟哥"化学名为枸橼酸西地那非,商品名万艾可,是治疗勃起功能障碍(俗称阳痿,英文缩写 ED)的常用药物。但不少人对它的认识仅是一知半解,南方医院泌尿外科教授、主任医师赵善超澄清了"伟哥"使用过程的一些误区。

### "伟哥"是"春药"吗?

赵善超教授介绍,"伟哥"不是"春药",服用后不能直接引发或者提高性欲,只有在性刺激下才起效(性刺激有视听觉刺激、接吻、抚摸等),使男性的勃起更加坚挺,更加持久,达到满意的性生活。

### 服用"伟哥"会上瘾吗?

药物成瘾是一种慢性、复发性、患者不顾后果持续服药的强迫行为。成瘾性药物可诱发性快感或缓解疼痛,导致出现耐受性、依赖性、嗜欲性和复发性,使人"欲罢不能",常见的有鸦片、大麻、苯丙胺

和烟碱等。赵善超教授表示,"伟哥"没有以上副作用,所以不用担心会产生依耐性,更不会像吸毒一样成瘾。

### 长期服用"伟哥"会耐药吗?

在治疗勃起功能障碍时,需要 长期用药的患者会担心,随着用药 时间的延长,是否会出现耐药现 象、药物是否会逐渐失效。对此,赵 善超教授指出,从目前国内外的一 些研究和报道情况看,还未发现其 有耐药现象,很多患者长期服用仍 能维持良好效果。

### "伟哥"可以标本兼治吗?

赵善超教授解释,"伟哥"的作用机理主要是通过扩张阴茎局的部血管达到提高阴茎勃起硬度的作用。对于部分轻度患者或者以心因性为主的患者,服用"伟哥"同时予以行为疗法,可以达到治愈的效果,即我们常说的"标本兼治";而另一些患者则无法表根治,有可能需要长期用疾,特别是,对于一些有其它基础疾病的患者,如糖尿病、高血压等,则需要积极治疗和控制原发疾病。

## 隐形矫治:告别"钢牙妹"的黑牙箍

受访专家:中山大学孙逸仙纪念医院 鲁颖娟 博士 通讯员 朱素颖

小袁同学觉得自己的上牙有点凸,下牙有点挤,爱美的她怕变成"钢牙妹",犹豫了很久也没有勇气带牙套。最近马上要毕业了,她终于下定决心来到医院正畸科。牙箍有隐形牙套、陶瓷与金属,应该如何选择呢?隐形牙套又是怎么一回事?是不是目前最理想的矫牙方式?面对众多的矫牙方式,小袁一时间无从途上转锋。中山大,相对金属娇牙,隐形矫治器完全不影响美观,可以自行摘戴,但同时,隐形矫牙器价格不非,约为传统金属矫治器价格的两到三倍。

### 比较:隐形、陶瓷、金属大 PK

我们对矫牙的认知应该是从"钢牙弟"、"钢牙妹"开始的,这就是佩戴了最早期的金属托槽,也是现阶段使用最广泛,性价比最高的矫治器,但是对美观有较大的影响。另外,佩戴矫治器后会造成患者口腔清洁不便,突出牙面的金属钩会导致患者的口腔黏膜不活其至口腔溃疡。

陶瓷托槽的出现是爱美人士的一大福音,矫治器从金属色变成了与牙齿接近的颜色,价格较金属托槽贵了几千元,但是陶瓷托槽属于传统新治器,口腔卫生与口腔不适感的问题仍不能得到解决。

隐形矫治器是包裹在牙齿表面的一层光滑的透明套,完全不影响美观,患者佩戴起来也非常舒适,隐形矫治器可以自行摘戴,取出后可以正常饮食,避免了食物残留在矫治器中的现象,并且可以维持日常的口腔清洁习惯。但是,隐形矫治器价格不菲,约为传统金属矫治器价格的两到三倍。

### 释疑: 隐形牙套够力吗?

常有病人质疑, 隐形牙套就是塑

料制品,力量能够与金属相比,有足够的能耐移动牙齿吗?矫正的时间会不会比金属的长?对此,鲁颖娟博士回应说,这些塑料制品是目前大热的高科技产品,也是 3D 打印技术在正畸领域的一种应用。隐形矫治器可以自行擴戴,必须保证每天的佩戴时间,所以患者因素。另外,矫治时间的一大重要因素。另外,统治时间的一医生的经验有关,建议患者就医时还是应咨询正规隐形矫治培训的医生。

首先,技术人员会将患者牙齿所有的位置信息通过扫描得到一套 3D 数字模型。然后,医生根据具体的情况设计矫治步骤和牙齿移动的位置,技师再将中间过程细化成小步骤,每一步都对应了一套 3D 数字模型打印出实体模型,再制作出对应的矫治器,就产生了该位患者完全个性化定制的一套隐形矫治器。

### 误区:不是什么情况都能戴 隐形牙套

鲁颖娟博士说,临床上大部分的 正畸病例都是可以运用隐形矫治的, 如牙间隙、牙前突、前牙反沿等等, 尤其是伴随牙周炎的成年人正畸,隐 形矫治表现出它独有的可摘戴的优点, 完全不影响日常的口腔清洁, 并且有 效地控制了牙齿的移动方向, 往往可 以达到较传统正畸更好的矫治效果 甚至有利于患者原有牙周炎的控制和 改善。当然,并不是所有病例都适用 于隐形矫治, 如牙冠过短或者依从性 太差等。到底是否适合做隐形矫治, 不但与矫治器的特性有关, 也与医生 的自身经验有关,同样,也与患者的 配合度有关。再者, 隐形矫治作为不 断在改进的矫治系统,病例的适应症 也越来越广, 是否能用隐形矫治还得 在门诊咨询专业的正畸医生才知道。

## 夏天没胃□? & 种食物帮你开胃

酷热难当的夏日往往会造成人们 没有胃口,食欲下降,这可怎么办呢? 想要开胃也是要通过饮食才行,饮食 开胃是最佳的方法之一。今天,为大家 盘点了可以在夏天开胃的8种食物,一 起看看都有哪些吧。

山楂片:山楂片含多种维生素、酒石酸、柠檬酸、山楂酸、苹果酸等,所含的解脂酶能促进脂肪类食物的消化、有促进胃液分泌和增加胃内酶素等功能。中医认为山楂具有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。主治饮食积滞、胸膈痞满、疝气血淤闭经等症。此外,吃山楂片还能减肥、降低血脂。所以,可以去超市买一点山楂糕或者山楂片,

吃饭間吃几斤, 立刻就会有良欲了。 糖: 藕是东方蔬菜之王, 清热疏 郁, 杏钙、磷、铁及丰富的维生素C, 富 含多酚类物质, 可以提惠免疫力, 还可 充衰。把藕加工至熟后, 其性由, 还变 温, 虽然失去消淤、清热的性能, 却变 为对脾胃有益, 有养胃滋阴、益血、止 泻的功效。新鲜莲藕榨汁加蜂蜜, 有助 解除烦闷口渴。煮熟之后健脾开胃, 适 合脾胃虚弱的人滋补养生。

小米粥:《本草纲目》说小米"治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃"。而中医亦讲小米"和胃温中",以为小米味甘咸,有清热解渴、健胃除湿、和胃安息等功能,内热者及脾胃衰弱者更应当食用它。有的人胃口欠好,吃了小米后能开胃又能养胃,具有健胃消食,防备反胃,叶逆的功能。

**酸梅**: 酸梅所含的有机酸主要是柠檬酸、苹果酸、单宁酸、苦叶酸、琥珀酸、 古叶酸、琥珀酸、酒石酸等,具有生津解渴、刺激食欲、消除疲劳等功效,尤其是柠檬酸含量在各种水果中含量最多,柠檬酸是人体细胞物质代谢不可缺少的重要酸类,它能促进乳酸分解为二氧化碳和水排出体外,消除疲劳,且有益于钙的吸收。酸梅能中和酸性食物(肉、粮谷类等),促进新陈代谢和消化,改善肠胃功能。

番茄:西红柿古来备受推崇,而今



亦蔬亦果,所含的苹果酸、柠檬酸等, 可以增加胃液酸度,调整胃肠功能,对 胃热口渴、食欲不振有辅助食疗作用, 也可以降低胆固醇的含量,食用应生 熟搭配。

葡萄:把葡萄制成葡萄干后,糖和铁的含量会相对高,是妇女、儿童和体弱贫血者的滋补佳品。从中医的角度而言葡萄有舒筋活血、开胃健脾、助消化等功效,其含铁量丰富,所以补血。葡萄含多量果酸能帮助消化,清理肠胃垃圾,并对大肠杆菌、绿脓杆菌、枯草杆菌均有抗菌作用,葡萄中还含有维生素P,可降低胃酸毒性,治疗胃炎、肠炎及呕吐等。

桂花:桂花性温味辛,具有健胃、化痰、生津、散痰、平肝的作用,能治痰多咳嗽、肠风血痢、牙痛口臭、食欲不振、经闭腹痛。由桂花蒸馏而得的"桂花露",具有舒肝理气、醒脾开胃的功效,能治口臭、咽干等病,是上等的饮料。将桂花、纯藕粉加白糖冲调,就成了桂花藕粉,味美且开胃。取上转成成,能,汤将尽时,加入桂花,即成健脾开胃的桂花蜜枣。

猕猴桃: 猕猴桃可以通便, 富含维生素C, 被称为"水果之王", 猕猴桃也有消渴健胃的功效, 《本草纲目》称"其形如梨, 其色如桃, 而猕猴喜食, 故有诸名"。但猕猴桃属寒性, 过食损伤脾胃的阳气, 会产生腹痛, 腹泻等症状。

以上**8**种开胃食物来选一种适合 你的吧。 (摘**6**《健康报》)

## 天气转热 腋臭患者勿焦虑

腋臭患者腋窝部位会发出一种 特殊的臭味,这种臭味与一般的汗 臭不同,其气味刺鼻,浓烈。难以在 清洗后彻底清除,影响社交,往往会 给患者造成心理负担。每年夏季来 临,腋臭患者会更加焦虑,担心周围 的人发现自己身上有异味。严重影

响心理健康,造成自卑心理。 怎样克服心理方面的障碍呢? 首先要科学地认识腋臭。人体内有 两类汗腺,即大汗腺和小汗腺,大汗 腺分布范围较窄,仅分布于腋窝,外 耳道和外阴等部位,而小汗腺分布 在全身各处(除极少数部位外)。大 汗腺的分泌物中含有大量不饱和畸 筋破,被皮肤表面的细菌(如表皮脂 葡球菌,革兰阴性杆菌等)分解后,即可产生具有异味的小分子有机 物。而小汗腺的分泌物,主要为各 类盐分及水分,无异味。

腋臭气味的产生需要两个条件,一是体表细菌,二是大汗腺的分泌物,二者缺一不可。所以脓臭患者的气味在夏天出汗较多时明显,卫生习惯不好的人尤其明显。知道鬼产生的原理,我们就可以有的放矢地采取必要的卫生措施与治疗措施。患者不要有过重的心理负担。

### 轻中度患者 生活多加注意

对轻中度患者而言,只有自己 最亲近的人才能闻到其身上有异 味,这类患者只要重视日常生活方 式,必要时在医生指导下局部用药 即可。在夏季要注意以下几点:

晨起洗澡: 因夜晚睡觉时汗液 分泌,细菌分解,可使腋窝局部环境 产生异味,早上起来就洗澡,能改变 腋窝局部环境,减少气味。

部大汗腺的分泌,加重腋臭。清淡饮食,如多食蔬菜,瓜果。少吃高糖,高脂肪的食物,忌食辛辣刺激类食物。 衣服透气:宜穿全棉透气性好

的衣服,忌穿让人感到闷热的衣服。 可减少异味。 运动后勤选,运动后要及时选

运动后勤洗:运动后要及时洗澡,换洗衣服。

良好的睡眠:疲劳是腋臭发作的诱因,因此良好的睡眠很重要。

### 重度患者 两类治疗方法

即使穿较厚的衣服,周围人也能很明显闻到异味,此类患者可考虑以下治疗:

非手术治疗:目的是抑制细菌活动,减少不饱和脂肪酸的产生,从而减轻臭味。可以局部用药,如注射肉毒素,也可用激光,超声波等治疗。但这些治疗往往达不到根治的目的,而且长期用药,会使腋下皮肤产生刺激,导致局部皮肤产生增厚及色素沉着。

及巴索儿看。 手术治疗:通过外科手术的手段,彻底去除分布在腋下的大汗腺, 从源头上解决汗液分泌过多的问题,从而达到彻底根除腋下异味的目的。 (摘自《健康报》) 电话:(020)86348494 86348104 第 4 版邮箱:edit4@gzhe.org







广州市健康教育所现有职工31人,其中党 员 19 名,占全所职工 61%,分为两个党小组。是一 支政治坚定、业务精通、作风优良的队伍,以保护 和增进人民健康为己任,传播健康知识,引导健康 意识,倡导健康行为,为广州市 1600 多万市民的 健康保驾护航

自广州市卫生计生系统启动"两学一做"学习 教育活动以来, 市健教所党支部把开展"两学一 做"学习教育作为管党治党的重要任务、创新学习 载体,突出实践特色,学习教育活动起步快,开局 好,进展顺利。现将市健教所党支部开展"两学一 做"学习教育情况汇报如下:

### 一、注重谋划启动,加强组织领导

市健教所党支部及时成立了活动领导小组及 办公室,确保活动有组织的进行。结合实际情 况,制定了实施方案,细化时间安排,做到每位 党员人手一份《市健康教育所党支部"两学一 做"学习教育活动安排表》,保证各项工作环环 相扣、扎实推进。及时召开动员会议,深刻把握 开展"两学一做"学习教育的基本要求, 明确开 展"两学一做"学习教育的主要内容,把全体党 员的思想和行动统一到中央、省委、市委和委党 组的部署要求上来。

### 二、注重创新形式,筑牢思想根基

"两学一做"基础在"学"。市健教所党支部按 照规定动作要求,聚焦学党章党规、学系列讲话这 个主体内容,坚持个人自学与集中学习相结合,并 结合单位实际,积极创新学习方法方式。一是推行 "领导带头示范学、正反典型对照学、网络微信随

## 段式臭党立協 打造支部堡垒

–广州市健康教育所党支部开展"两学一做"情况介绍

时学"的模式,真正把党的思想政治建设抓在日 常、严在经常。党支部给每位党员统一配发《两学 一做学习教育手册》、《习近平系列重要讲话读本》 等学习读本,要求每位党员关注中组部"共产党 员"公众微信号在线学习。二是结合"七一"建党 95 周年纪念日开展"佩戴党徽,重温入党誓词"主题党 日活动,促使全体党员不忘誓言、不忘初心,进一步 坚定为共产主义奋斗终生的理想信念。三是每位 党员根据自身实际,撰写心得体会,并将自己的心 得体会上传单位 OA 办公系统,共同交流学习,使 "两学一做"学习教育活动向纵深推进,营造良好氛 围,防止学习教育流于形式。四是党支部书记、党小 组组长分别讲党课,使党员们更加深刻认识到新党 章的含义以及对我们共产党员的职责要求。

### 三、注重领导带头,发挥表率作用

按照党员领导干部带头的要求,所领导班子 成员以身作则,带头参加学习讨论。所领导在学习 教育中努力扮演好"四种角色"。一是当好"引领 者",积极带头参与,主动查找差距;二是当好"表 率者",先学一步、学深一点,为党员树起标杆;三 是当好"推动者",组织开展好学习教育;四是当好

"实践者", 在本职工作岗位, 用实际行动践行党的 宗旨,做合格党员表率。所领导以普通党员身份参 加党小组学习活动,结合自身的成长经历主动谈 体会, 讲感受。所领导班子率先垂范, 有力地推动 了活动的深入开展。

### 四、注重问题导向,解决突出问题

突出引领作用,坚持问题导向。认真查找党支 部及党员队伍中存在的突出问题及具体表现,带 着问题学,针对问题改:一是组织党员重点学习新 出台的《准则》和《条例》,坚守习近平总书记提出的 "四条底线"要求,解决部分党员干部规矩意识不强 的问题。二是开展"如何做一名合格党员"的专题学 习讨论会,讨论会上,党员们敞开心扉,畅谈体会。从 交谈中,大家不仅看到了身边党员同志立足岗位、甘 于奉献的精神,也从别人的讲话中发现自身存在 的问题,达到真诚交流,取长补短的效果。三是开展 提醒谈话活动,解决部分党员不像党员、不起带头 作用的问题。党支部书记针对个别党员存在的问 题,通过个别谈话的形式,提个醒,敲警钟。

### 五、注重服务大局,提倡立足岗位作贡献

"两学一做"关键在"做"。市健教所党支部紧

紧抓住"做"这个关键,结合工作实际,引导党员在 本职岗位上争做"四讲四有"合格党员。

信息编辑科 6 名同志, 立足岗位, 以"互联 网+健康教育"理念,统筹整合"两网一微"。 -报一刊"(网上健康教育馆、广州市健康教 育工作网、广州市健康教育公众微信号、《广州 卫生》报、《广州健康教育通讯》), 搭建了广州 市健康教育信息发布和管理的权威主阵地。在人 手不足的情况下努力完成市卫计委交办的每月-期的《广州卫生计生简报》编辑出版工作和广州 市卫生志的编写工作。在工作量增加,人员不增 加的情况,没有降低工作要求,既保量又保质。 《广州卫生》报编辑出版质量稳步提升,获得广 州市连续性内部资料出版物"十佳出版单位"称 号。为了更好地为基层服务,报纸发行面不断扩 大,覆盖了全市 326 家医院、222 家社区卫生服 务中心(站)、946家村卫生站、1550个街道办 和居委会。创建国家卫生城市、建设健康广州凝 聚着我们健康教育工作者的辛勤汗水,主题宣传 日活动现场、市卫计委各种重要活动现场有我们 所的同志顶着烈日、冒着酷暑、扛着"摄像枪" 的身影。党员干部在做好常规工作的基础上,积 极创新,近期在网上开展的广州市第16届健康 教育周"健康伴你行,话费送不停"活动吸引了 2万多名市民群众参与了活动,使群众通过答题 学到了健康防病知识, 真正做到"三贴近", 即 贴近群众, 贴近社会, 贴近实际。在全国健康教 育系统率先搭建了"社区健教信息系统"信息直 报系统, 实现了全市社区健康教育工作信息化管 理的模式。正是党员的担当和奉献, 打造了一个 善打硬仗的坚强堡垒,一步一个脚印推动着健康 教育事业更好更快地发展。

健康教育是医学人文精神的重要体现,在预 防疾病 提升公民健康素养 改善公众健康生活方 式方面发挥着重要作用。但健康教育工作如春雨, 润物细无声,并不能立竿见影看成效。这要求我们 健康教育工作者更要沉得住气、耐得住寂寞、守得 住平凡。健教所的党员没有惊天动地的事迹,也没 有轰轰烈烈的壮举,但立足岗位、履职尽责,默默 无闻为广大市民的健康服务, 在平凡的岗位上用 辛勤的付出诠释着一个共产党员的优秀品质。党 员们以自己的行动影响带动身边的群众, 今年有 名青年职工受到党员表率作用的影响, 主动向 党组织递交了入党申请书。

目前, 市健教所党支部"两学一做"教育学 习活动开局良好,推进顺利。接下来,我们还将 按照上级的有关要求, 认真完成好各项规定动 作,突出阶段性重点,在"深、准、严、实"上 下功夫,扎扎实实做好每一项工作,充分发挥党 员先锋模范作用,把"两学一做"学习教育成果 体现到更好履职尽职工作中, 把党支部打造成攻

# 广东举办地空联合救援演练 多方共建空中救援通道

为给患者提供更高效、快捷、便利的救 援服务,南方医科大学南方医院(以下简称 "南方医院")与广东民航医疗快线有限公司 签订战略合作协议, 打造以南方医院为中 心,辐射全省的医疗救援平台,为缩短转运 时间、抢救生命提供有效保障。

### 地空联合救援实战演练在广东开展

2016年6月21日上午10点,伴随着一 阵"突突突"的轰鸣声,一架专业救援直升飞 机缓缓降落在广州南方医院的降落点,直升 机停稳,舱门打开后,地面等待的医护人员 快速上前,协助机上医护人员将已陷入昏迷 的"重度伤员"转移到救护车上,并朝南方医 院急诊科飞奔而去。

原来,今日凌晨,一场以深圳发生一起 重大交通事故为背景的地空联合救援演练 拉开了序幕。演练中,一名"重伤患者"在南 方医科大学深圳医院接受治疗后,因病情严 重需紧急转往广州南方医院接受治疗,深圳 医院紧急向深圳 120 急救中心申请直升机 空中救援。经深圳 120 急救中心协调,南方 医院同意实施直升机空中救援,并由民航医 疗快线 966120 及中信海直负责组织开展空 中救援的工作

经过民航医疗快线和中信海直 30 分钟 的紧张组织,早上9点15分,一架直升机成





南方医院 中信海首及民航医疗快线首 次地空医疗救援演练现场。



南方医科大学南方医院与广东民航医疗快线有限公司签订战略合作协议

功接上重伤患者,急速飞往南方医院。将 伤者接到机上后,随机医护人员马上用心 电监护仪、呼吸机等进行紧急处置, 并将 患者情况及时通报南方医院。根据患者情 况,南方医院紧急安排院内人员准备抢救 设备, 并赶往停机坪等待接机。10 点整, 直升机安全抵达南方医院降落点, 机上的 "重症患者"被等候在此的医护人员紧急送 往急诊科。此次飞行 120 公里, 历时 45 分 钟,相较用救护车转运,则减少了约1小 有效避免了地面拥堵,为患者赢得了宝 贵的黄金抢救时间。

### 省卫计委将大力推行供给侧改革战略

据了解, 此次由南方医科大学南方医 院、民航医疗快线 966120 和中信海直联合 主办,深圳120急救中心、中国人民健康保 险股份有限公司广州分公司联合参与的演 练是广东乃至整个华南地区近十年来首次 举行的地空联合救援实战演练,演练获得了 广东省卫生和计划生育委员会的高度关注, 省卫计委医政处科长陈永嘉出席了演练并 致辞。陈永嘉认为此次演练的成功举行,意 味着广东有能力开展高质量的航空救援服 东医疗救援步入立体化陆空两 栖救援时代,省卫计委将继续大力支持医疗 服务行业的发展,推行供给侧改革战略,为 民众提供更高质量的医疗服务。

南方医科大学南方医院副院长吴汉森

表示, 此次演练的成功也意味着南方医院 民航医疗快线 966120、中信海直三方正式开 展战略合作, 三方将发挥各自的资源优势 共同推进广东空中救援服务体系的建设,建 立空中直升机、地面救护车一体化的医疗救 援绿色通道,未来直升机空中救援服务将覆 盖整个广东地区。

### 直升机空中救援服务价格有望降低

据了解,所谓"直升机空中医疗救援"也 被称为"空中 120" 是指将直升机应用干医 疗救援工作中,能更快速到达事发地,对病 人讲行简单处理后运送至最近的医院进行 救治, 这是目前国际上最高效的急救方式, 据广东民航医疗快线有限公司董事长李文 华介绍,目前直升机空中救援服务的价格仍 比较高,每小时收费约5-7万元,普通患者 难以承受这一价格。为解决直升机空中救援服务价格高企这一问题,民航医疗快线 966120 与中国人民健康保险股份有限公司 一州分公司将开展战略合作,建立救援费用 合理分担机制,解决航空救援的成本过高问 题, 充分发挥商业保险对航空救援事业的 "撬动"作用,为建立航空救援体系提供风险

李文华表示,未来,患者可以通过商业保险的方式,购买一份空中救援保险,便可 以有效降低直升机空中救援服务的费用。

(通讯员 李晓姗)

### 长卷绘童心 乐享手足情

"我爱弟弟妹妹"儿童绘画比赛线下绘画活动在黄埔区举行

"全面两孩"政策于 2016 年 1 月 1 日在广东正 式落地。为争取社会对"全面两孩"生育政策的支持 理解,鼓励群众按政策生育,广州市卫生和计划生育 委员会和共青团广州市委员会联合主办了"我爱弟 弟妹妹"儿童绘画比赛。比赛自6月1日开放报名以 来,孩子报名踊跃,家长关注热切。截至6月26日 作为此次活动唯一报名人口的"生育百视通"微信公 众号共收到作品 800 余幅: 在已经开放投票的 358 幅作品中,微信投票页面阅读量总计达 125101次, 投票数总计达 80572 次,在社会上产生广泛影响。

为把本次绘画比赛进一步推向深入, 主办方以 十米长卷、现场作画为依托,将宣传阵地延伸到了线



下。6月26日上 午,由广州市计 划生育宣传教 育中心、黄埔区 卫生和计划生 育局主办的"我 爱弟弟妹妹"十 米长卷现场绘 画活动在万科 城商业广场举

LULE I

行,活动吸引了百余个家庭参与。

活动现场, 孩子们在两幅十米长卷旁用稚嫩的 小手,围绕"我爱弟弟妹妹"的主题,通过各种线条、 颜色表达他们对"手足之情"的所思、所想、所感。他 们或坐,或伏,或蹲,神情专注,放飞想象,如同一个 个小画家,在画卷上一展风采。小小画作承载着孩子 们对弟弟妹妹的喜爱,对一家四口有爱相处的幸福 与満足 憧憬与期待

两个小时后,长卷上已经被一幅幅风格迥异. 童 真而富有感染力的作品所填充。有画姐弟俩奔跑在 阳光下的美好;有画抱着妹妹喂食的温暖日常;有 画俩兄妹头顶上"长"彩虹的奇思妙想……孩子们 把自己对"手足之情"的理解与想象——呈现在色 彩斑斓的画卷中。绘画活动结束后,孩子们手举长卷 微笑合影

活动现场还设计了亲子游戏和趣味竞赛等项 "学唱摇篮曲"、"换尿片"、"表情动作游戏"、"剥 鹌鹑蛋"等趣味游戏寓教于乐,让孩子们在游戏中学 会了要做个懂事的好哥哥或好姐姐, 为父母分忧解 愁。此外,"停停走走"、"魔盒握手"、"抢地盘"、"抱抱 熊起床操"等音乐游戏也吸引了孩子们的兴趣,笑声

通过此次活动,不仅有力地宣传了 国家"全面两孩"政策,而且让孩子们在 绘画中体验并享受了"手足之情"的幸福 感, 让家长们进一步关注孩子的心理和

活动主办方表示,有意向的参赛者 均可关注"生育百视通"微信公众号了解 "我爱弟弟妹妹"儿童绘画比赛赛事流 程,并按要求扫描或拍下画作后上传完 成报名,所有画作均将在"生育百视通" 微信公众号上进行展览并接受投票。7 月份比赛将进入专家评选阶段,8月15 日至9月30日比赛将进入最后的获奖 名单公布及颁奖阶段。

(通讯员:张思思 张怡 吴勉兰)

### ●健教人风采

## 点滴在心头

当初我刚接手健康教育的时候, 那是普及型 健康教育的年代,居民朋友们几乎没有什么特别 想法或者需求,那我们采取应试教育就可以达到 双赢的局面。但随着社会的进步、科技的发展,居民的健康需求有了质的改变:不再是单纯的应试 教育,而是要迈向素质教育的步伐向前发展。如果 还继续走老套路,仅抓"数字"教育,那必定是走不 下去或者已掉进深渊里。那么,这就需要我们顺应 民意,开拓新的模式——从无到有、从有到全、从 全到精的思维转变,如健康家园、自我管理班、干 预小组、志愿者活动等等。

我记得有一天李阿姨特意跑来找我聊天说: "我很喜欢毛主任讲课,她什么时候又开讲啊?能 不能有具体的时间安排表?或者能否搞某疾病的 系列讲座?"我当时就愣了一下,发现了自己工作 中的漏洞,于是,赶紧整合我们中心的资源,经过 多部门的协力合作,很快就筹建"健康之家"的服 务,赢得居民朋友们的一致好评。同时,居民朋友 通过个性化的学习, 能更好地掌握知识要点与健 康技能,让自己身体更健康、更棒棒的,活得更轻

记得有一次举办高血压的自我管理班快结 束,谈到个人心得体会的时候:组员石大叔谈到以 前很少参加社区活动,在家时间长,感觉憋闷、情 绪不好,老是想发脾气,现在学习了控制情绪的技 巧,心情舒畅多了,脾气少发了,笑容也多了。"组 员黄阿姨也谈到以前锻炼就知道活动活动筋骨, 很随意,想活动就活动,不想活动就不活动,也不 知道什么活动合适自己,做多少才合适,更不知道



什么是耐力锻炼与极限。现在学习了耐力锻炼,找 到了合适自己的锻炼方式和强度,这样就能轻轻 松松地坚持下来。这次活动中,组员们经常互相监 督、互相讨论,碰到问题互相解决,在这互助互勉 的环境下,大家都收获匪浅,懂得如何管理好自 己,知道身体要健康,生活要幸福,关键是靠自己 管理好自己

以上的点点滴滴都有赖于我们中心领导的支 持、区健康教育所的科学指导,还有我们社区工作 者辛勤劳动的付出。看到每个居民朋友的笑容,听 到每个居民朋友的笑声,得到每个居民朋友对我 们工作的认可,是我们的最大的动力,更是我们最 想要的结果!健康教育工作任重而道远,希望我们 继续努力,创造更多佳绩!

(海珠区江海街社区卫生服务中心 包凯旋)



随着业务迅速地增长,尤其外科系统的迅 速发展,广东药科大学附属第三医院用血紧张 的状况日益明显。为了配合血站正常工作的开 展,保障救治病人的用血,广药三院再次发动 全体职工无偿献血。5月24日,血站献血车来 到广药三院,医院职工共计105人分批有序参 与献血,共计捐献鲜血 23000ml。

这次献血活动结束了,爱还在延续。组织 者给因为各种原因没有来得及献血的职工开 放了自由献血窗口,经协商百信广场献血点依 旧还接受医院职工的互助献血。他们的鲜血将 和大家一样,流向急需患者的身体,挽救他们 的身心,创造生命的延续 ……





献血组织者检验科姐妹



献血中妇科门诊美丽的姐妹花