

广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办

二〇一二年一月十日 第一期(总第九五七期) 编辑部 E-mail:edit@gzhe.net

2012 年全国卫生工作会议在京召开

据卫生部网站消息 今年 1 月 5 日,2012 年全国卫生工作会议在北京召开。会议主题是:深入贯彻落实党的十八大、十七届三中、四中、五中、六中全会精神和中央经济工作会议精神,以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,全面落实科学发展观,围绕深化医改重点工作,总结 2011 年工作,部署 2012 年工作,坚定信心,振奋精神,扎实工作,确保人民群众共享医药卫生改革发展成果。

卫生部部长陈竺在会上做了题为《突出重点 攻坚克难 全面落实医改和各项卫生工作任务》的工作报告。他说,2011 年是近期医改五项重

点的攻坚之年,也是“十二五”卫生发展的开局之年。在党中央、国务院坚强领导下,全国卫生系统群策群力,谋全局、抓改革、促发展,医改和各项卫生工作都取得了显著成绩,为维护群众健康利益、促进经济社会协调发展发挥了重要作用。“十二五”时期,深化医改的内外环境都呈现出新特点,这一时期仍是深化医改大有可为的战略机遇期,仍然具备推动医改和卫生事业健康发展的良好政治环境、物质条件、社会氛围和群众基础,这就为各级党政领导的坚强领导、各部门的积极配合、不断增长的经济社会力量、人民群众的理解支持,以及三年

医改积累的成功经验,卫生系统的广大干部职工一定要抓住机遇、知难而进,迎接新挑战,夺取医改新胜利。

陈竺指出,三年医改取得重大进展,未来四年医改工作启动在即,要认真总结成效,分析新形势、新挑战,明确未来改革基本思路,力求在重点领域和关键环节取得突破。

中央和国家机关有关部门、各省市自治区、直辖市、新疆生产建设兵团及副省级城市卫生局长出席了会议。

广州市卫生局召开 2011 年度优秀科技人才座谈会

近日,广州市卫生局召开 2011 年度优秀科技人才座谈会。会议由局党委副书记刘忠奇同志主持,市卫生局局长、党委书记黄炯烈同志到会并讲话,市卫生局局长、局优秀共产党员 80 余人参加了会议。

座谈会是在轻松而又热烈的气氛中进行,出席会议的专家们踊跃发言,畅谈个人工作、学习和成长的经历和体会,表达了对单位重视、组织培养的感激之情,并纷纷表示将继续积极投身医疗卫生工作临床、科研和教学,为卫生改革和发展贡献智慧和力量的信心和决心。

市卫生局局长、党委书记黄炯烈同志在讲话中肯定了局系统人才工作取得的成绩,指出了存在的差距,对进一步加强人才和专科建设提出了殷切希望。他希望各位优秀科技人才在树立良好学术风气和争当表率、为解决群众看病就医问题上做更多实际工作,为促进专科发展上有更大作为,按照广州市第十次党代会对卫生工作提出的要求,为促进卫生事业科学发展,建设国家中心城市、幸福广州作出更大贡献。



广州市中医院确定 广州市正骨医院等 5 家中医院榜上有名

近日,通讯员从广州市卫生局获悉,经 3 年建设周期和期满评估验收,广州市正骨医院等 5 家中医院被确定为广州市中医院。

据悉,为落实广州市建设中医药强市的工作部署,2009 年,我市启动了广州市中医院、名科建设项目,共确定广州市中医院建设单位 6 个,中医名科建设单位 22 个,建设周期为 3 年。通过 3 年的建设,大部分项目建设单位在业务用房、设备及床位等硬件建设方面都取得了较大的发展,医院门诊量、住院人数、业务收入等各项指标都有了明显提高,呈现出良好的发展势头。2011 年底,建设周期满,广州市卫生局按照《广州市中医院建设指导意见》、《广州市中医名科建设指导意见》的要求,组织专家对各中医院、名科建设单位进行检查验收,根据专家组的评分情况,确定广州市正骨医院、荔湾区中医院、荔湾区骨科医院、黄埔区中医院、天河区中医院等 5 个单位为广州市中医院,同时确定广州市中医院糖尿病专科等 21 个单位为广州市中医名科。

广州市中医名科名单

- 广州市正骨医院
- 荔湾区中医院
- 荔湾区骨科医院
- 黄埔区中医院
- 天河区中医院

广州市中医名科名单

- 广州市第一人民医院中医血管病专科
- 广州市中医院糖尿病专科
- 广州市中医医院中医男科
- 广州市中医医院中医妇科
- 广州市第八人民医院中医肝病科
- 广州市精神病院中西医结合部病专科
- 广州医学院第一附属医院中医消化内科
- 广州医学院第一附属医院针灸专科
- 广州医学院第二附属医院肝胆肝病专科
- 广州市中西医结合医院针灸康复专科
- 越秀区儿童医院中西医结合儿童脑病专科
- 海珠区石溪医院中医糖尿病病专科
- 荔湾区中医院中西医结合脑血管病专科
- 天河区中医院中医骨伤科
- 白云区中医院中医骨伤科
- 黄埔区中医院中医妇科
- 番禺区中医院针灸专科
- 从化市中医院中西医结合治疗专科
- 增城市中医院中西医结合肿瘤专科
- 增城市增城医院中医推拿专科

(广州市卫生局)

卫生部:全面加强和改进卫生新闻宣传工作

打造卫生新闻宣传一把手工程、全员工程和可持续工程

——坚持正面宣传,服务大局,牢固树立政治意识、大局意识,围绕卫生中心工作和重点任务,加强正面宣传,凝聚社会共识,提振改革信心,回应社会关切,发挥卫生新闻宣传工作在促进卫生改革与发展中的积极作用。

——坚持遵循规律,与时俱进,遵循新闻传播规律和卫生工作规律,推进卫生新闻宣传工作的体制机制创新和传播手段创新,增强卫生新闻宣传的吸引力、影响力,提高健康知识传播的准确性、可读性。

——坚持整合资源,形成合力,牢固树立“大卫生新闻宣传”理念,协调系统内形成新闻宣传合力,争取社会各界的理解和支持,充分运用传统媒体和新兴媒体,构建全方位、多层次、宽领域的新闻宣传格局。

据卫生部网站 2011 年 12 月 26 日,卫生部发出《全面加强和改进卫生新闻宣传工作的意见》(以下简称《意见》),要求各地充分认识卫生新闻宣传工作的重要性和紧迫性,着力推进新闻宣传重点工作,加强能力建设,切实加强新闻宣传工作的组织领导。

卫生部在《意见》中指出,卫生新闻宣传工作是卫生部门的一项重要职责,是卫生部门为人民健康服务、为社会主义现代化建设服务的重要手段。近年来,卫生新闻宣传工作取得了明显进展和成效,工作体系、体制机制逐步建立,新闻发布和信息公开工作逐步规范,突发事件风险沟通工作有效开展,典型宣传持续深入,卫生行业形象不断得到改善,卫生事业改革发展的良好社会环境和舆论氛围逐步形成。

但是,从总体上看,目前卫生新闻宣传工作仍存在基础薄弱、体制机制不顺等问题,与卫生事业发展的需要不相适应,与传播理念和方法的快速发展不相适应,与群众获取卫生信息和健康知识的需求有一定差距。为此,各级卫生部门要统一思想,提高认识,求真务实,开拓创新,全面加强和改进卫生新闻宣传工作。

卫生部要求各级卫生部门要着力推进卫生新闻宣传重点工作。一要大力宣传卫生行业典型。注重卫生改革与发展实践中典型经验和典型人物宣传,将典型宣传贯穿卫生整体工

作。二要及时发布卫生新闻。坚持归口管理,做好日常工作及突发事件的新闻发布,提高时效性,增加透明度。三要有效做好风险沟通工作。加强与舆情监测研判,对重大突发事件及其苗头,以及社会关注的热点、敏感问题及早研究对策,科学评估,采用适宜方式积极作出回应。四要科学传播健康知识,倡导健康文明的生活方式,提高广大人民群众的健康水平。五要深入开展卫生信息公开工作。围绕社会广泛关心、事关群众切身利益的重大事项,加大卫生信息主动公开力度,确保稳妥地开展信息公开工作。

卫生部在《意见》中要求各地加强卫生新闻宣传工作能力建设。一要加强综合协调能力。在系统内部,协调上下级新闻宣传机构和单位的不同职能部门开展新闻宣传工作,形成齐抓共管、各负其责的工作格局。在系统外部,加强与新闻宣传主管部门的沟通和联系,争取支持和帮助,把卫生新闻宣传工作纳入整体宣传部署中;协调新闻宣传、卫生新闻宣传目标和任务,开展形式多样、务实有效的新闻宣传活动。二要不断提高与媒体打交道能力。善用善用媒体,客观传递信息,提高自身公信力,实现合作共赢。加强与媒体沟通的工作机制,增强与媒体交往的主动性、提高与媒体打交道的能力,争取主动权和话语权。

正确对待舆论监督,及时发现问题、解决问题、改进工作。熟悉并有效运用互联网等新兴媒体。三要不断提高公共关系管理能力。转变观念,树立“全民公关”意识,将加强公共关系管理作为卫生新闻宣传工作的主要内容,强化管理意识,形成意识和沟通意识,架起卫生部门与公众沟通理解信任的桥梁。提高议程设置能力,通过重大事件的有效处置,展示卫生部门坦诚、负责、公开、透明的良好形象,提高卫生行业的美誉度。四要不断提高改革创新动力。坚持改革创新为动力,结合卫生工作特点,大力推进新闻宣传内容和方式方法创新。注意创新文风,用生动活泼的文字、通俗易懂的语言、鲜活感人的故事,增强卫生新闻宣传的亲和力 and 感染力。五是加强新闻宣传队伍建设和人才队伍建设,健全激励机制,组建相对稳定的策划队伍,提高策划能力。

为了全面加强和改进卫生新闻宣传工作,卫生部要求各级卫生行政部门和医疗卫生机构增强责任感、使命感和紧迫感,把卫生新闻宣传工作摆到全局工作的重要位置,切实加强组织领导。一要加强卫生新闻宣传体制机制建设。各级卫生行政部门和医疗卫生机构主要负责同志是新闻宣传工作的第一责任人,对本单位新闻宣传工作负总责,分管负责同志具体负责,亲自抓。要把卫生新闻宣传工作摆上重

要议事日程,进行专题研究,与卫生工作同计划、同部署、同落实。建立新闻宣传工作目标责任制,切实开展督导检查,层层落实,务求实效。健全一把手负总责、新闻宣传部门牵头负责、各部门齐抓共管、相关单位有效支持的卫生新闻宣传工作机制,完善内部配合、外部合作、上下联动的体制机制,打造卫生新闻宣传一把手工程、全员工程和可持续工程。二要加强卫生新闻宣传队伍机构建设。大力推进地市级卫生行政机构和医疗机构、疾病预防控制中心(站)开展新闻发布工作。三要建立健全卫生新闻宣传工作制度,实现新闻发布工作经常化、规范化、制度化。四要加强新闻宣传队伍建设。选择德才兼备的优秀人才充实到卫生新闻宣传队伍,积极创造条件引进专业人。加强卫生新闻宣传队伍培训,开展形式多样的能力培训,不断优化队伍素质、能力和结构。五要加大卫生新闻宣传经费投入。根据卫生新闻宣传工作需要,积极争取财政支持,保证卫生新闻宣传工作经费列入财政预算,保证工作正常开展。充分调动各方面资金投入卫生新闻宣传工作的积极性,争取社会资本投入卫生新闻宣传工作的积极性,构建主流媒体与卫生行业媒体相结合、传统媒体与新媒体综合并用的卫生新闻宣传网络。

普及戒烟知识 远离烟草危害 居民控烟知识讲堂在海珠区卫生局举办

为贯彻落实《国家卫生城市》的有关要求,进一步推动控烟健康教育,向居民普及烟草危害及戒烟知识,帮助居民掌握劝阻吸烟的方法,倡导尊重他人、爱护自身健康的文明行为,2011 年 12 月 28 日上午,由广州市健康教育所、海珠区卫生局和海珠区健康教育所联合举办的“普及戒烟知识,掌握劝阻方法,远离烟草危害”居民控烟知识讲堂在海珠区卫生局隆重举行,来自全区 18 条街道的控烟专干、居民代表和公共场所控烟负责人共 60 多人参加了会议。



海珠区卫生局朱明刚副局长首先做开班讲话,他旁征博引,从古代人们对烟草的崇拜到现代医学的研究进展,揭示了人类对烟草认识的变化过程,还介绍了区卫生局在控烟工作上的主要措施和成效,并号召居民代表和控烟专干一同为营造海珠区无烟生活、工作环境而努力。其后,区健康教育所黄佩贞副主任医师以图文并茂的形式,深入浅出地讲解了吸烟如何损害身体健康,分享的许多案例给现场的听众以极大的震撼,引起了大家的深思。随后,郭显明主任医师以案例剖析的形式分析了戒烟难的原因,介绍了尼古丁成瘾机制、戒烟的方法以及劝阻技巧等内容。最后,健康教育所张弛科长从法律层面讲解了控烟的必要性。

参加此次控烟知识讲堂的控烟专干和居民代表纷纷表示,本次讲座内容新颖,没有给人“吸烟有害健康”的泛泛之谈,案例发人深省,戒烟方法科学可行,受益良多!希望能多举办这类培训班。

(海珠区疾控中心 郭显明 张弛)

花都区隆重召开 2011 年“行动”工作会议

为不断推进“全国亿万农民健康促进行动”(以下简称“行动”)在花都的工作,花都“行动”办于 2011 年 12 月 23 日下午在芙蓉会议中心举行了花都 2011 年“行动”工作会议。来自全区各“行动”领导小组成员单位的分管领导和联络员参加了此次会议。

会议由花都“行动”办副主任、区疾病预防控制中心主任安耀武主持,区“行动”办主任、区卫生局局长曹广忠宣读

调整后的花都“行动”成员名单及健康教育领导小组名单,对“全国亿万农民健康促进行动”花都工作规划(试行)》进行解读,明确各成员单位工作职责,并对 2011 年健康教育工作进行总结。区卫生局局长曹广忠、局长黄娟同志讲话,指出调整“行动”工作领导小组的必要性,以及健康教育是一项长期的工作,需要各部门的积极参与和协作。

花都区委区政府办公室调研员王辉代表区政府李崇渝副区长作重要讲话,指出,花都区是第一批全国“行动”示范区,各成员单位要紧密合作,充分发挥职能作用,把健康教育融入日常工作,共同巩固和扩大这个来之不易的成果,并要抓好三个方面的任务:一是抓好健康教育三级网络的建设,抓好骨干队伍,二是注重抓好“示范点”建设,典型引导,通过“行动”示范点以点带面,提高“行动”工作的覆盖面;三是抓住重点,重在行动,充分发挥“行动”各职能部门的优势,广泛发动群众,充分调动广大农民自身的积极性,告别陋习,真正把健康知识落实到行动中,形成健康行为。各成员单位要行动起来,加强各成员单位之间的紧密合作,积极开展“行动”工作,不断向广大农村居民普及卫生知识,引导其改变不良生活方式,不断提高卫生防病意识,有效预防控制疾病,提高健康水平。

(花都区健康教育所 李丽峰)

幸福广州 健康同行

广州市卫生局团委开展市医疗卫生健康志愿者扶济济困健康直通车统一行动

2011 年“12·5 国际志愿者日”前后,广州市卫生局团委组织局属 12 支青年志愿服务队伍开展了“幸福广州 健康同行”广州市医疗卫生健康志愿者扶济济困健康直通车统一行动。

活动中,团员青年志愿者们深入增城市派潭镇口田村等 4 个广州北部贫困村、越秀区下塘社区等 6 个社区开展“一次健康义诊或体检、送一批爱心药品、做一次健康知识讲座、举办一期专题知识讲座、联系一批困难群众”的“五个一”志愿服务活动,为困难群众免费送药、送药、送健康。据统计,本次活动共赠送药品近 2 万元,惠及 12 个贫困村(社区),免费医疗服务超过 3 千人。

本次活动是市卫生局团委落实市卫生局党委关于“半城健康先锋六行动”工作部署,提高广州市贫困群众的健康水平,构建和谐新农村(社区)的一个专项活动,也是继 7 月份局团委响应团省委、省卫生厅等部门开展“幸福广东·健康同行”活动的延伸。

(市卫生局组织人事处)

元旦:广州献血火热

“真的?我是广州 2012 年第一个机采成分献血者!太有纪念意义了。”从采血护士那里得知自己如此幸运,广东交通职业技术学院团委副书记林峰高兴地告诉与他一同来献血的他的学生。原来林峰老师与学生交流时无意透露元旦去献血,有 5 个学生相约陪同老师献血。

元旦当天第一支无偿献血的是刘智君,他说新年献新血新气象,全血、机采成分都献过,到底献了多少他不清楚,获得国家无偿献血金鹰奖(标准为献血量 8000 毫升)。他是广州市无偿献血金鹰奖获得者,以身作则宣传和鼓励大家参与献血活动。

据广州市血液中心主任付涌水介绍,元旦当天广州献血者踊跃,献全血 1324 人,2220 个单位(200 毫升为一个单位),其中以无偿献血的方式迎接新年。血液中心还将特意将流动献血点从平时 7 个增加到 14 个,近百名医务人员参加采供血工作。

据悉,为感谢广大无偿献血者的爱心和大力支持,迎接新年的到来,增添元旦节日献血气氛,血液中心 1 月 1 日至 3 日在流动献血点向献血者赠送适合献血的人员疫苗接种可以再生血液,拯救不可重来的生命,帮助在医院急需血液的病者,使他们也能早日出院回家,与家人过一个幸福团圆年。

(张学 何阳烈)

又到婚嫁高峰期 旅行结婚弊端谈

许多青年婚期就计划在新婚阶段实行旅行结婚。所谓“旅行结婚”可分两种情况,一种是新婚第一夜在旅途中欢度,另一种是婚前一晚在蜜月期外出旅游。

旅行结婚的第一种形式可摆脱许多烦琐的结婚礼仪,两人利用难得的约会外出饱览壮丽秀美的山川河海,观赏悠久的历史人文景观,收获可说是不少。然而,对这样一种结婚形式,以及婚后马上旅行在前应考虑它有有利有弊,其弊端是多方面的。

新婚燕尔,房事频繁,体力消耗较大,加上旅途之上,一日三餐,饥饱不匀,饮食营养不能和家里同日而语,且生活无规律,睡眠时间得不到保障。因此,在这种情况下如果怀孕,就不利于优生。

从怀孕来看,受精卵从植入子宫内膜时起,就需要有一个良好的孕育环境。此外,怀孕的发育,也与母体怀孕时的营养状况、精神状态和生活起居规律,有着密切的关系。

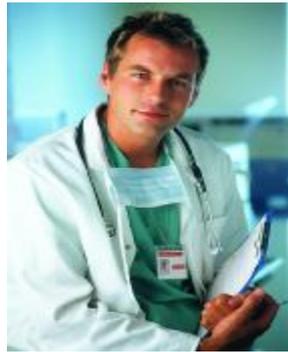
新婚夫妇在旅途中的综合能力状态并不是最佳状态,大脑的兴奋和抑制过程容易失调,从而不利于受精卵的生长发育,甚至还可能引起流产。

国外有一份问卷调查资料表明,在 200 对蜜月旅行的新婚夫妇中,有 20% 的新娘发生流产,10% 的人后来流产不育,还有的人患生殖系统感染。国内也有医生在临床中观察到,新婚后一个月左右先兆流产或早期流产的妇女中,约有 30% 以上与蜜月旅行中的劳累过度和跌打损伤有关。

所以,蜜月旅行要慎重选择路线,以短途为好;注意生活规律,不使过度劳累;加强营养,重视住宿卫生,特别是做好避孕准备。待旅行结束,生活安定,体力已经恢复后,再考虑何时怀孕,这样才会有利于优生。

(代巧)

人到中年“大修”三项注意



人到中年,适时修理一番,为了体质的“中兴”,尤需注意以下三点:

1. 生活要有规律。医学上著名的长寿三角理论指出:长寿好比一个三角形,其面积即寿命的长短取决于三个顶点的长度,底边为遗传因素,两个侧边分别为环境因素和生活方式,其中最长最能动的因素是生活方式。生活方式是一个人在生活中采取的行为。

2. 加强饮食调理。俗话说药补不如食补。适度进行食补,加强营养,是中老保持健康的物质基础。中年进补切忌盲目,而应根据季节变化和身体健康状况进行。膳食要全面化、多样化,提倡多吃富含蛋白质、维生素和膳食纤维的食物,如蔬菜、豆类、禽、鱼、肉、蛋、奶、豆制品、食用菌等;少吃含糖高的食物,如肥肉、动物内脏等;少吃或不吃甜食,如炒糖、白糖、糖果等;努力不吃高糖高脂、煎炸食物,兼收并蓄。这样才能有利于保持良好的食欲,减轻消化器官的负担,促进人体健康,也可避免营养过剩而导致肥胖。在长期的饮食

饮食预防脂肪肝

脂肪肝是一种慢性肝脏损害,一般来说,它是人体代谢紊乱的早期征兆,同时也是某些疾病可能来临的警报。研究表明脂肪肝是酒精性和非酒精性脂肪性肝病和肝硬化的前期。运动加饮食预防脂肪肝受到上海营养师协会的推荐。

4+1 饮食预防脂肪肝: 4+1 饮食法是先上海营养师协会根据中国人的饮食习惯制定的,即每天摄入 400 克米饭或主食,300 克蔬菜类,200 克奶制品,100 克肉类蛋类等,以及少量盐类酱醋等调味品。

3.5,7 运动法: 是每天进行 30 分钟走 3000 米的中等强度的运动,一周进行 5 次锻炼,运动中心率一般为 170~190 次。

饮食预防脂肪肝

和脂肪的植物油,如花生油、豆油、菜籽油、玉米油、鱼油、茶油等。澳大利亚的研究人员发现,那些常吃花生的人可以缓解心血管疾病,特别是对脂肪肝的预防也是非常有有效的。美国宾夕法尼亚大学的克里斯艾森特教授研究后,综合评价认为,食用橄榄油可使心血管疾病发生的概率降低 25%,食用花生油和花生制品可降低 21%。这一结果说明,花生油、花生+花生制品,几乎同橄榄油膳食一样,在防止心血管疾病方面可发挥有效的作用。

宜食蚕豆、山楂、荷叶、甲鱼、豆类、韭菜、茄子、丝瓜、荠菜、芥菜、萝卜、葡萄及鸭梨等食物,这些食物有阻止肝脂肪升高或胆固醇升高的作用;甲硫氨酸丰富的食物,如小麦、荞麦面、芝麻、菠菜、菜花、甜菜、干贝、淡菜等,可促进体内磷脂合成,协助肝细胞内脂肪的转变,对脂肪肝有好处。

另外降低脂肪如燕麦、小米、玉米、黑芝麻、黑木耳、海带、大蒜、洋葱、番薯、牛奶、苹果、蔬菜、花菜、向日葵、无花果、柠檬等均宜常吃。研究证实枸杞子含甜菜碱,可调节脂肪代谢,减少肝脂肪沉积,因此能预防脂肪肝。

通过饮食途径补充各种维生素: 特别是维生素 B、维生素 E 以及 β 胡萝卜素等,有助于防止血脂异常和非酒精性脂肪性肝病。

黄、绿色蔬菜类和水果类是补充维生素的优良食品,通过饮食补充充足的维生素有助于防治脂肪肝。黄豆

寿主要取决于自己,健康的生活方式使人增寿,其中最重要的是生活要有规律,也就是顺人体生物钟运转规律而作息,进食、锻炼、用脑、起居、娱乐。中医指出:“知道者,法于阴阳,和于术数,食欲有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱而寿终其天年,度百岁乃去。”正因如此,医学界近来把内外统一的规律性视为中老养生法,要求中年人做每一件事都要定时定量并养成习惯,如定时起居,定时三餐,定时锻炼,定时用脑,定时午睡,定时大便,定时省身等等,持之以恒,定有无穷益处。

3. 参加体育活动,保证情绪乐观。据相关部门调查,当前参加体育活动的老年人最多,青年人中年人最少。为此专家们发出呼吁,处于身体健康状况每况愈下这种特殊时期的中年人,无论工作再忙,任务多紧,一定要挤出时间参加体育锻炼,以增强体质促进健康,保证有足够的体力和精力投入工作。要清楚,平时若不运动,其心脏将早衰 10~15 年,冠心病发病率也相应上升 1~3 倍,抵御各种传染病的威力也相应下降。临床实践还表明,一些慢性病如糖尿病、肺结核、高血压、动脉硬化等等,多发生于懒惰之人,可见体育锻炼是何等的重要。

研究还表明,在愉快、乐观、轻松的心情下,体内可分泌一些有益于健康的激素、酶类和乙酰胆碱,把人体各组织器官功能调整到最佳状态。因此心情愉快是中年健康的关键,所以中年人一定要保持乐观、开朗、愉快的心情,去一切烦恼和忧愁,以保持心理平衡。

(程艳)

关注女性疼痛



女性中很少有人一生中没经历过疼痛的经历。当痛经发作时,你会痛苦不堪,然而发作过后,你是否因忙而忽略,或因别人的某些“经验”而不介意?痛经可以在医生指导下服用非甾体止痛药以缓解症状,而对症连用中药往往能取得更好效果。

二、痛经
女性中很少有人一生中没经历过疼痛的经历。当痛经发作时,你会痛苦不堪,然而发作过后,你是否因忙而忽略,或因别人的某些“经验”而不介意?痛经可以在医生指导下服用非甾体止痛药以缓解症状,而对症连用中药往往能取得更好效果。

其它辨证施治的方法
指压法:足部有一些指压点,被认为与骨盆部位的线路相通。在脚跟跟趾的四隅处,皆有指压点。轻轻地用拇指与其它指捏起,延着跟趾而上,直至小腿脚,右脚作左,左脚作右,每指压数分钟。

按摩:先用拇指按揉耻骨、气海、关元、中极、归来、三阴交,每穴按 1 分钟,然后仰卧位,用右手掌按揉下腹部(脐下)约 3 分钟,再由脐部向耻骨联合(阴部前方)高指 30 分钟,做完经前 1 周开始自我按摩,每日 1 次,月经干净后 3 天结束。

方药:取生地、当归、白芍、川芎各 15 克,元胡 5 克,沉香 10 克,水煎服,每日 1 剂,每次行经前 5 日开始服用,行经时停用。

经络灸法:行经时周身骨节疼痛。

灸法:(1)取关元、气海、曲骨、外膝、三阴交穴,按艾炷灸和灸法操作施术,每次选用 3 个穴,每穴施灸 20 分钟左右,连续治疗 4 天。腰腿痛者,加灸骨骶。4 次为 1 疗程,治疗间隔 4 天,适用于痛经,一般在月经来潮前 2 天施灸。(2)取神阙、子官穴。按灸法常规施灸。取川膝、乳香、没药、白芍、丹参、红花、广木香各 15 克,上方共研细末,加冰片 1 克,混合后配成膏。敷灸时每次取药约 30 克,以姜汁(或黄酒)适量调成糊膏状,分别敷于神阙、子官穴,上盖纱布(或药纸),胶布固定即可,2 日换 1 次药,应于月经前 3 天(经期)结束。

刮痧:主要刮任脉、肩井、大椎、膈俞,配刮关元至中极,电机至三阴交 5 次。肝部加刮太冲经穴点,气虚血弱加刮足三里、命门经穴 3 次,经前 2 天,每日刮 3 次,经期忌刮。

方药:药用乌药、川芎、白芷、陈皮、枳壳各 10 克,干姜、甘草各 7 克,醋制、麻黄各 6 克,生姜 3 片,葱白 1 根,水煎服,每日 1 剂,连服 6 剂。

经前腹痛:经前腹痛多系寒凝血滞,常表现为少腹冷痛异常,宜温经活血化瘀方药。

方药:取当归、川芎、赤芍、丹皮、制香附各 12 克,元胡 5 克,水煎服,每日 1 剂,每次行经前 7 日开始服用,行经时停用。

经后腹痛:经经之后腹痛多系血虚寒瘀所致,宜补血通脉。

方药:药用党参、白术、醋香附、茯苓、当归、白芍、生地各 12 克,炙甘草 8 克,木香 3 克,青皮 10 克,生姜 2 克,大枣 5 枚,水煎服,每日 1 剂。

导致现代女性早衰原因探源

人的一生,老、病、死是自然规律,任何人都改不了。

从历史的情况来看,年龄活得长的,如八九十岁,甚至百岁以上的人,往往是女性多过男性。而最近英国一项调查显示,男性和女性在“何时开始变老”这个问题上态度迥异。

女性感觉“过 29 岁就青春不在,男性直到 57 岁仍感觉“宝刀不老”。(2011-3-28 广州日报 A9 版)阿瓦隆策划公司调查显示,10% 的女性认为,曾光看紧致的肌肤觉得松弛意味着衰老;50% 的女性说,生孩子哺乳后,胸部变得下垂意味着青春已逝,还有 3% 的女性说,行为变得和母亲的一样“绝对是”变老标志。总之,女性认为 29 岁是人生中的一个“分水岭、转折点”,自那以后便慢慢衰老。而男性对衰老问题乐观得多,也更容易多。三分之一受调查男性说,性能力下降意味着衰老,还有 22% 的人说,感觉酒吧里音乐太吵的那一天,就是衰老的那一天。受访女性普遍认为,58 岁后才感觉开始衰老。

兰开斯特大学心理学教授米兰·库珀说,男女对衰老时问题差异巨大是现代社会导致,在“我们的社会中,女性的吸引力特别重要”。俗话说:“男人 40 一朵花,女人 40 豆腐渣”,意味着女性在 40 岁不再是精力充沛、精神焕发、光芒四射,而非 40 岁,仍在青春之中。

而四十岁的男人,韶华已逝,拖儿带女,外有工作,内有家务,相夫教子,身心疲惫,所以就会显得苍老一些。所以有些地方找对象,谈恋爱,也有一定的说



人到中年,适时修理一番,为了体质的“中兴”,尤需注意以下三点:

1. 生活要有规律。医学上著名的长寿三角理论指出:长寿好比一个三角形,其面积即寿命的长短取决于三个顶点的长度,底边为遗传因素,两个侧边分别为环境因素和生活方式,其中最长最能动的因素是生活方式。生活方式是一个人在生活中采取的行为。

2. 加强饮食调理。俗话说药补不如食补。适度进行食补,加强营养,是中老保持健康的物质基础。中年进补切忌盲目,而应根据季节变化和身体健康状况进行。膳食要全面化、多样化,提倡多吃富含蛋白质、维生素和膳食纤维的食物,如蔬菜、豆类、禽、鱼、肉、蛋、奶、豆制品、食用菌等;少吃含糖高的食物,如肥肉、动物内脏等;少吃或不吃甜食,如炒糖、白糖、糖果等;努力不吃高糖高脂、煎炸食物,兼收并蓄。这样才能有利于保持良好的食欲,减轻消化器官的负担,促进人体健康,也可避免营养过剩而导致肥胖。在长期的饮食

和脂肪的植物油,如花生油、豆油、菜籽油、玉米油、鱼油、茶油等。澳大利亚的研究人员发现,那些常吃花生的人可以缓解心血管疾病,特别是对脂肪肝的预防也是非常有有效的。美国宾夕法尼亚大学的克里斯艾森特教授研究后,综合评价认为,食用橄榄油可使心血管疾病发生的概率降低 25%,食用花生油和花生制品可降低 21%。这一结果说明,花生油、花生+花生制品,几乎同橄榄油膳食一样,在防止心血管疾病方面可发挥有效的作用。

宜食蚕豆、山楂、荷叶、甲鱼、豆类、韭菜、茄子、丝瓜、荠菜、芥菜、萝卜、葡萄及鸭梨等食物,这些食物有阻止肝脂肪升高或胆固醇升高的作用;甲硫氨酸丰富的食物,如小麦、荞麦面、芝麻、菠菜、菜花、甜菜、干贝、淡菜等,可促进体内磷脂合成,协助肝细胞内脂肪的转变,对脂肪肝有好处。

另外降低脂肪如燕麦、小米、玉米、黑芝麻、黑木耳、海带、大蒜、洋葱、番薯、牛奶、苹果、蔬菜、花菜、向日葵、无花果、柠檬等均宜常吃。研究证实枸杞子含甜菜碱,可调节脂肪代谢,减少肝脂肪沉积,因此能预防脂肪肝。

通过饮食途径补充各种维生素: 特别是维生素 B、维生素 E 以及 β 胡萝卜素等,有助于防止血脂异常和非酒精性脂肪性肝病。

黄、绿色蔬菜类和水果类是补充维生素的优良食品,通过饮食补充充足的维生素有助于防治脂肪肝。黄豆

二十一载峥嵘岁月 二十一载砥砺前行

荔湾区骨伤科医院喜迎 21 周年院庆



(通讯员钟如松摄影报道)2011 年 12 月 28 日,广州市荔湾区骨伤科医院举行了建院 21 周年庆典活动。

张宜新院长在庆典活动上说,荔湾区骨伤科医院这二十一年,是披荆斩棘、奋勇开拓的二十一年,也是值得铭记的自力更生、创新发展二十一年。

张院长说,尤其是近几年来,随着医疗形势的发展,医院坚持与时俱进思想为指导,以新西关正骨四级辩证论治理论,用中医学主导思维指导医院建设,不断加大和夯实基础建设和技术人才队伍建设投入,逐步探索出了一条适合自己发展的道路。用扎实的先进和良好的医德医风服务社会,以精湛的医术、先进的诊疗设备和优质的服务,赢得了广大患者的高度评价和赞誉。他相信,在上级正确领导下,通过全院职工的不懈努力,医院一定能够成为全区草根的、传统的、专业的、正时的中医品牌医院!

升、居住环境卫生差、噪音大、大气污染、饮水污染、食物污染等都在不停的损害人们的健康,威胁着人们的生命安全。

其中食物污染最令人寝食难安,化学添加剂,苏丹红、瘦肉精、三聚氰胺、工业酒精(兑酒)、工业醋精(兑醋)、化肥、农药等的污染,不离不弃,挥之不去。

治疗之法。
人的早晨,抗压氧化,抗衰老。肾为人体先天之本,脾为后天之本。肾主骨,主三阴,主生殖泌尿,主肾精,命门(包括西医的内分泌腺素)。男人肾虚必为男性激素紊乱(内分泌紊乱);女子卵巢早衰就是卵巢分泌的女性激素在血中的浓度下降。就中医来说,唯一的办法就是补肾健脾,以补肾为主,还可配合疏肝理气,活血,行血,补气,祛瘀。

本人近年以补肾健脾方法治疗上百例卵巢早衰患者,使用月经不正常者恢复正常,要让小孩而不孕的妇女生下白白胖胖的小宝贝,优生优育,望生风,即即生风,男女都是革命的后代,祖国的花朵和未来。治愈时间一个月一月不等。常用药物有:参、鹿茸、冬虫夏草、艾叶、益母草、女真子、菟丝子、党参、车前子、黄芪、山药、枸杞子、肉桂、干姜、制附子、肉苁蓉、补骨脂、肉苁蓉、肉桂、人参、白朮、丹参、丹皮、珍珠母、秦龟、党参、白朮、益母草、川芎、砂仁、厚朴、川艾、金银花、鱼腥草、熟地、何首乌、紫河车、鹿角、鹿茸、当归、黄芪、党参、何首乌、灵芝、枸杞子、红参、海狗、海马、蛤蚧、山竹、杜仲、牛膝、小茴香、巴戟天、远志、五味子、红参等。

海外健康流行风

“健康是人生最大的财富”。随着这一生活理念的深入人心,许多国家流行起形形色色的健康生活方式。据调查主要有如下十种“健康流行风”:

素食风 俄罗斯和地下流行素食风。他们认为大量食用肉类及其制品,会增加或诱发某些疾病。

晒太阳 美国纽约的居民推崇有阳光的身体生活方式,他们认为这对于身体健康和大量的维生素 D,有益于牙齿和骨骼的健康。

雨中行 冒着细雨细雨街散步,是现代欧美人的一种时髦,他们认为细雨可增加空气中的负离子,有益于大脑和心脏的保健。

常唱歌 美国马里兰大学的专家倡导,经常唱歌,有益健康长寿。因为唱歌有益于大脑的逻辑思维,且唱歌时发声、肺部、胸腔肌等能得到良好锻炼。

饭后歇 饭后稍休息或卧床片刻后再去散步或做其他事情,更有利于食物的消化吸收、胃肠保护和肝脏功能的养护。因此,在日本、韩国“饭后稍休息,再去散步”已成为一种健康养生之举。

挺起胸 现代生活节奏快,许多人“来如也匆匆,去如也匆匆”,“埋头苦干”,“腰酸腿疼”司空见惯。针对这一现象,美国芝加哥大学的一位专家为,挺胸抬头,不仅显得有气、精力充沛,而且有助于减轻颈椎疼痛,缓解胸闷等不适的症状。

静思息 忙中偷闲,每日静坐冥思 1-2 次,每次 30 分钟以上,排除杂念,放松心情,有助于解除头痛、降血压。美国得克萨斯州的居民流行这一保健法。

天人乐 家人和睦睦相处,互惠互谅,实现家庭“中庸之道”,共享天人之乐,轻松地健康体检,在日本、东南亚等地尤为重要。

当车 在以汽车代步盛行的欧美,现在许多年轻人少开车,如此可以防止骨节退化,有助增强肌肉力量,还有利于新陈代谢并减肥。

行善事 许多地方崇尚“助人为乐”,使已自己获得一种难以名状的心理满足,调节心理“合一”,有利健康长寿。

(徐云)

