

广州市举行北江大堤抗洪抢险医疗卫生应急演练

5月9日,广州市卫生局组织市急救医疗指挥中心和13支医疗卫生保障队伍奔赴北江大堤,举行一年一度的抗洪抢险医疗卫生应急演练。

演练前,市卫生局应急办、医政处和市急救医疗指挥中心作了精心组织,省人民医院、中山大学附属第一医院、南方医科大学珠江医院、广州中医药大学第一附属医院、广州医学院第一、第二、第三附属医院、市一医院、市红十字会、市皮防所、市疾控中心和市卫生监督所等13家参演单位同时作了充分准备。

演练当日,各参演单位携带医疗救护装备准时到达广州市北江大堤抗洪抢险指挥部进行集结。演练模拟北江大堤发生溺水病人需要紧急救治,采取现场抽签形式进行急救技能考核。演练过程中,各医疗队配合默契,操作熟练,忙而不乱,依次进行

心肺复苏、气管插管、止血包扎和颈椎损伤固定、搬运等技术操作,展示了过硬的抢救技能和操作本领。所有队员全情投入,虚实结合,反应迅速,体现了良好精神面貌。演练结束后,专家组进行了详细点评,中山大学黄子通教授还就溺水救治问题作了专题讲座。

邱春雷副局长在总结讲话中高度评价了此次演练的效果,认为演练针对性强、贴近实际,各医疗队反应迅速,技术娴熟,配合默契,作风严谨,达到了锻炼队伍、提高应急处置能力的目的。他希望各单位认真总结此次演练经验,充分做好各项应急保障准备,确保北江大堤一旦发生险情,各驻点医疗队能迅速集结,及时开展医疗卫生保障应急工作,为保障人民身体健康和生命安全作出应有的贡献。

(摄影:刘玉洪、李晓春)



市卫生局邱春雷副局长带领各医疗队队长登上大堤查看灾情,指挥部部署演练工作。



市卫生局应急办曾主任进行演练动员



气管插管演练现场



争分夺秒运送“伤员”



心肺复苏演练现场

知福常乐方幸福

最近,不少媒体向社会作了一些“什么是幸福”的民意调查,大家众说云云,各叙己见。其实,当下的许多人生活安定,衣食无忧,家庭和睦,身体健康,已经是很幸福了,却是不知足不知福而矣。让我想起了清代养生家石成金的一首《知福歌》云:“人尽受福,何苦不知。思愚愚昧若,福明就是福。思愚愚昧若,福暖就是福。思愚愚昧若,福明就是福。思愚愚昧若,福团就是福……我劝世人,不要不知福!”石老先生的这些格言,通俗、平实、质朴,却耐人寻味。

放眼芸芸众生之大千世界,真正能做到“生在福中知福”,的确不是一件容易的事。大家都知道有句老话“人心不足蛇吞象”。“不足”的“人心”无幸福可言,也快乐不起来。有一本闲书叫《解人颐》的,其中有一首白话诗:“终日奔波只为饥,方才一饱便思衣。衣食两般皆足,又还愁娶妻。娶得妻来生下子,恨无田地少根基。买到田多多广阔,出人无船少舟楫。槽头拴了骡和马,叹无官职被人欺。县丞主簿还嫌小,又要朝中挂紫衣。若要人心心满足,除非南柯一梦西。”这就告诫人们,欲望过高,就会烦恼丛生,总是这山看着那山高的人,快乐幸福只会离他越来越远。

常言道,知福是养生,常乐是健身。要获得幸福快乐,必须充满想象,对未来充满希望,而又不轻易地将一生的幸福全押在一个不知足的追求上,并为此而劳伤精神。只要我们始终保持平常心,并懂得自得其乐。同时,要心中有爱,学会宽容和尊重,宽容自己也宽容他人,尊重自己也尊重他人,给世界阳光也给自己阳光。坦然安然加悠然,气平心静体自健,这样才能知足常乐,乐中有福。(张瑞桃)

投资健康

当前,投资项目可谓五花八门,储蓄、股票、国债、保险、外汇、期货、房地产、黄金、珠宝、字画、古玩……而物价、利率、汇率又不断上涨,刺激着人们的神经,故如何投资则是广大人群最为关心的问题。人们普遍都关注各类投资以期获利,可为什么我们不能得花花的,平均每人每年支出约为4500美元用于改善健康,而中国人由于传统的原因,往往是重治病、轻预防,往往不舍得在投资健康方面多花时间和金钱,故国人的健康水平远落后于美国人。据报道:在苏州一医院进行体检的人中,大约60%的人被查出患有各种疾病,发病率较高的是结直肠癌、高血压、高血糖、脂肪肝以及肥胖等,大约80%的人其实处于“亚健康”状态。一叶知秋,这虽是特例,其实我国人民的健康状况大都普遍如此,差别不大。

《黄帝内经》曰:“上医善治未病”,即即善投资,收益却很大,此为健康上策。而有调查表明:1块钱的预防投入,可以节省医药费8.59元,还可以节省重病抢救费大约100元钱。也就是说,你花1元钱投资预防,医药费就可以省下8.59元,抢救费用则可省下100元。预防之后,健康水平提高了,生活质量也随之得到提高,得病少了,家人也少受累,还节省医药费,何乐而不为?而据现代医学研究表明,如果健康的总分是100%的话,其中父母的遗传基因只占15%,生活环境占17%,医疗条件占8%,自己则占60%。也就是说,健康与否,关键在于个人。病是自家生,你不必抱怨父母遗传基因不好,不必抱怨生不逢时,不必抱怨病了没碰上好医生,不必抱怨环境污染……因为你的健康主要是由你自己决定的,许多疾病都是由于个人自身的原因而造成的。生命本身应顺应自然,如同树头的树叶,春天发芽,盛夏繁茂,秋天枯黄,冬天凋零。因此,英年早逝而未及天年可堪称为人生的最大悲剧。

当前中国经济高速发展,社会竞争越来越激烈,工作压力、生活压力过大使人身心憔悴、疲惫不堪,健康受损。但即便如此,人们对投资健康的观念仍很淡薄。人们通常在疾病没有引起大病时是不会去医院的,小病也是一拖再拖,最后拖成大病才不得不去住医院。这样的观念怎么可能不出现健康危机呢?我们每个人都应该牢牢树立起投资健康的观念,健康也是固定资产,是固定资产就需要投资,只有投资才能有回报,应该投入人一些时间和金钱来获取一生的健康。虽然人迟早都会走完人生的旅程,但如果你能够善待自己,注意改正危害自己健康的不嗜好、不良习惯、不良欲望;淡泊明志、劳逸结合、合理膳食、适量运动,讲究科学合理的生活方式;在工作生活中学会释放压力,为人处世不盲目与人攀比,知足常乐,则会健康长寿,活到百岁也不是梦。

(沙平)