

漯河卫健·健康漯河

守初心 担使命 抓落实

市卫健委召开全市卫健系统宣传、“创文”暨健康教育工作会议

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 谷东方）近日，记者从全市卫健系统宣传、“创文”暨健康教育工作会议上获悉，上半年，全市卫健系统宣传和健康教育工作成绩显著，“创文”工作重点突出、亮点鲜明、效果明显。

上半年，市卫健系统“创文”办贯彻落实相关要求，组织推动委机关各科室、各医疗卫生单位开展文明单位、文明行业、文明城市三项创建工作，全市卫健系统完善“创文”工作制度，主动担当有作为，使创建成果惠及百姓。市卫健委根据市“创文”办最新任务分工要求，制订了《2019年漯河市卫健系统创建全国文明城市工作任务分工》《漯河市卫健系统创建全国文明城市工作督导考核办法》，进一步确保了卫健系统的“创文”工作落到实处，取得实效；打造市中心医院、市二院两家医院“创文”标准提升示范点，召开现场观摩会，全

面铺开试点工作经验，优化医院就诊环境，提升服务水平，提高群众满意度，实现医院“创文”标准再提升；坚持开展健康扶贫志愿服务专项行动、推进志愿服务进乡村。截至目前，市卫健系统健康科普、医疗卫生专业志愿服务队，党员、团员志愿服务队深入社区开展义诊、健康咨询和“创文”知识宣传活动619次。

在“创文”网上申报材料方面，采取措施提升资料上报水平，为高质量完成网上申报类任务奠定基础。

市卫健委要求各医院做好无障碍设施、消防设施检查完善和“创文”宣传氛围营造等工作；继续加强未成年人思想道德建设，开展校园及其周边专项整治工作，采用抽查与普查相结合的方式，对校园周边医疗服务市场进行全面排查；每月对辖内小美容美发店、小旅馆、小浴池等经营场所是否持有效《卫

生许可证》、从业人员是否办理健康证、卫生信息公示和卫生情况进行督导检查；为了加强对无证行医、非法医疗问题的专项整治，于6月份至8月份在全市范围内开展了以医疗卫生机构依法执业监督检查为重点的“卫监——百日行动”和以打击无证行医净化医疗市场为重点的“亮剑——百日行动”，对医疗服务市场存在的无证行医等问题进行重点打击和严厉查处。

下一步，全市卫健系统宣传“创文”工作将结合行业特点，全方位、

多角度、近距离开展活动，将按照《全国文明城市测评体系》（2018年版）《2019年漯河市卫健系统创建全国文明城市工作任务分工》及市“创文”办月台账要求，切实做好网上资料申报、实地考察、问卷调查、未成年人思想道德建设、专项督导五类任务。全市卫健系统工作人员将以“踏石留印、抓铁有痕”的工作态度狠抓落实，为建设健康漯河营造良好的宣传氛围，为漯河卫生健康事业增光添彩。



健康饮食

国药控股漯河有限公司

举办演讲比赛

近日，国药控股漯河有限公司举办演讲比赛。13位选手围绕“不忘初心，牢记使命”的主题，结合本职工作，说身边人，讲身边事，用身边典型激励人，营造学习先进、争当先进的良好氛围。经过激烈的角逐，最终6位选手脱颖而出，分别获得比赛的一、二、三等奖。

郭琳

老爸老妈俱乐部

七夕前夕 夫妻报名入会有惊喜

■本报记者 刘彩霞

从本周起至七夕节，老爸老妈夫妻报名加入老爸老妈俱乐部立减一人会费，限额100对（支持微信报名，添加老爸老妈俱乐部工作人员微信15039571679即可）。

漯河日报社老爸老妈俱乐部以老年人服务对象，提供一系列针对老年人的活动。在往期的活动中，春联剪纸、感受太极、牙医体验、小儿推拿课、微信课堂、丝巾沙龙、书法课堂、瑜伽美妆课等都受到广大老年朋友的喜爱。

如果您年龄在50岁~80岁，身体健康，均可持身份证及一寸照片填写报名表并缴纳入会费即可。子女也可填写父母信息为其报名，感兴趣的市民可拨打电话15039571679（微信同号）报名。报名地址：新闻大厦一楼西侧老爸老妈俱乐部接待处。微信扫描二维码关注“老爸老妈俱乐部”微信公众号，即可查看往期精彩活动花絮。



资料图片

随着人们生活水平的提高，对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”。面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，吃出健康呢？

绿豆清热解毒

夏季外感风热、咳嗽心烦时，可以熬制绿豆百合粥，用绿豆、鲜百合各50克，大米60克，根据个人情况，可加适量白糖。

绿豆、大米煮至开花时，加入百合煮熟，加白糖调味即可。每日1剂，分两次食用，具有清热解毒、润肺止咳的功效。

毛豆补钾解乏

毛豆的蛋白质含量每百克高达40.3克，毛豆因尚未完全成熟，其维生素C含量丰富，约为黄豆芽的两倍。

毛豆营养丰富且均衡，富含膳食纤维，钾含量在蔬菜中也是名列前茅，适当补充钾，可以缓

解疲乏和食欲下降的症状。

盐毛豆是最简单的烹饪方法。用剪刀把毛豆两头剪掉，在锅中加适量清水，放入八角、桂皮、甘草和盐，水烧开后放入毛豆，煮8~10分钟关火，浸泡入味就行。

注意，毛豆一定要煮熟食用，因为生毛豆中含有抗营养物质，若没有煮熟，吃了以后可能会出现恶心、呕吐、腹痛等症状。

豌豆护眼最佳

豌豆含有丰富的维生素A，有护眼的食疗功效；另外，其维生素C含量较高，有助于提高免疫力。

整天对着电脑的上班族可以把豌豆、胡萝卜和玉米一起炒着吃，不仅色香味美，而且营养丰富，能有效缓解眼睛干涩不适的症状。

另外，推荐一款营养健康的主食：豌豆焖饭。米饭快煮好时加入洗净的豌豆，搅匀后继续烹煮。煮好后再加入洋葱丝、熟的瘦肉粒，盖上盖再焖一会儿即可。这时大米中谷类蛋白、豌豆中的豆类蛋白和瘦肉中的动物蛋白互补，营养全面。

蚕豆健脾利湿

蚕豆性平味甘，不温不燥，老少皆宜，不仅可以获得丰富的营养，且能益气健脾、利湿消肿、养肝明目、补肾强筋。

蚕豆的吃法有很多种，较简单的要数蚕豆鸡蛋汤。先将1斤蚕豆剥壳，取出一颗颗蚕豆，再将蚕豆一分为二，两个鸡蛋打

散。锅中放油，将大蒜放进锅中炒一下，加清水烧开后放入蚕豆，煮开后继续煮1至2分钟，将火力调到最小后慢慢倒入鸡蛋液，煮沸后撒盐调味即可。

需要注意的是，蚕豆不可生吃，脾胃虚弱者不宜多食，过敏体质者慎用，“蚕豆黄”忌食。

扁豆消暑化湿

扁豆有健脾和中、养胃下气、消暑化湿的功效。

每100克扁豆可食用部分的膳食纤维含量为4.4克，比芹菜多了3倍。

注意，很多人都知道扁豆如果不煮熟很容易导致食物中毒，但每年各地还是会发生扁豆中毒的事件，所以，在饮食安全上不要心存侥幸，做扁豆菜时，一定要做熟。

红豆补钾消肿

研究表明，红豆富含膳食纤维、钾、镁、磷、B族维生素等多种营养物质，特别能补充夏季流汗丢失的钾，心肾功能不好的人尤其适合吃红豆。

中医认为，红豆有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效。

而红豆的亲戚——赤小豆，利水消肿、解毒排脓的效果更佳。一般来说，红豆煮汤、熬粥均可，也可以和绿豆一起熬煮。红豆还可以与大米一起煮红豆饭，能增加粗粮的摄入量。夏季气温上升，以健脾为主，适宜多吃红豆、红腰豆。

据人民网

市中医院“诚信服务之星”风采展



■本报记者 刘彩霞

闫素洁是市中医院康复科的一名住院医师，自2014年7月入职以来，已在临床一线工作五年。在工作中，她始终以“为患者提供满意服务”为行动指南，凭借专业技术和优质服务，获得患者好评。

在康复科，大部分患者无法面对自己生活不能自理、失语偏瘫的状况，因此，这些患者更需要医护人员的爱护。闫素洁每天都耐心、热心地对待他们，言语温柔地劝导安慰。在她不厌其烦的劝导中，不少患者渐渐接受现实，愿意配合康复治疗。

6月3日，闫素洁接诊脑病患者李某。接诊后她根据患者的情况，制订了康复计划，并督促患者严格执行。由于患者年龄较大，康复意愿不强，为此闫素洁对患者及其家属反复强调早期康复的重要性以及必要性。在患者情绪消极、不愿意接受治疗时，闫素洁对患者进行安抚，并主动推着患者到康复科治疗。由于患者前期治疗项目较多，为了不影响患者第二批次的高压氧治疗项目，闫素洁每天都会提前半小时到岗，对患者进行针灸及理疗，使患者能够在有限的时间内完成所有的康复项目。

让更多患者在这里重新站起来

——记市中医院康复科住院医师闫素洁

经过一个月的精心治疗，该患者已经可以独立行走，上肢肌力已有显著提高。患者看到自己有这么明显的改变，对康复训练充满了信心。其家属也对闫素洁的专业技术和耐心服务连连称赞，还专门写了一封感谢信递交科室，以此表达全家人的感激之情。

在多年的康复工作中，她用耐心与爱心，使患者在这里重新站起，走向新的生活。

防蚊小常识

如何选蚊香

大多数蚊香的有效成分是除虫菊酯类杀虫剂，这种成分被点燃后，能起到趋避、击倒和毒杀的作用。蚊子接触这种空气后，会本能地逃避。但是，如果买了

劣质蚊香，其中可能含有DDT或六六六，它们对人体的伤害很大。所以，买蚊香时一定要看清成分。

齐淑贤

病媒生物预防控制知识

自制防蚊中草药包

现在市面上流行的熏蚊香、驱蚊液常有宝宝使用后出现过敏现象，那么有没有一种安全的驱蚊方法呢？小儿防蚊不妨试试中草药驱蚊包。

夏季，蚊虫最爱骚扰这几类人：体温较高、新陈代谢速率快、喜欢穿深色衣服以及喜爱饮酒的人。其中，小孩因为新陈代谢功能旺盛，相较于老年人而言更容易被蚊虫叮咬。蚊子触觉敏感，它能够灵敏地感知到温度、二氧化碳浓度和汗水的味道，然后准确找到目标。宝宝怕热，身体代谢快，容易流汗，因此就成了蚊子最喜欢叮咬

的对象。驱蚊包成分主要包含广藿香、石菖蒲、白芷、丁香等中药材，这种驱蚊的方法能除湿祛秽气，又能散发蚊虫不喜欢的气味，达到驱蚊的效果，这些药材相对较为安全。

有些家长想自制驱蚊包，需要注意的是，在制作前，一定要前往正规医院中医科咨询，切不可盲目相信网络上的驱蚊土方，特别是给小孩、孕妇、易过敏等特殊人群使用时，要在医生的指导下，弄清楚什么药适用、什么药不适用，合理搭配药方，以达到安全驱蚊虫的效果。

据《保健时报》

中药汤剂煎得越浓越好吗

在日常生活中，很多人认为如果我们煎煮的中药汤剂很浓，就能有更好的效果。其实中药不是越浓越好，汤剂浓度高并不见得效果就好，浓度一定要适量。

煎中药是将中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程，而当煎到饮片本身与药液中的有效成分浓度平衡时，这种扩散运动就停止了。此时如果再继续煎煮，以求“又浓又少”，不仅药物内的有效成分不会再释出，还可能使非有效成

分不断溶出，这样会使药液中有效成分因不断蒸发而减少，甚至在过长时间的高温中遭到破坏、降低药效。长时间的煎药还容易煎糊，严重时还会把药锅弄坏。过分浓缩的药汁又会加重苦味，给患者服药带来困难，服药后会产生恶心、呕吐等副作用。因此，为使中药发挥应有的效力，不仅要按常规煎煮一定时间，而且每次煎好滤取量皆不得少于180毫升。

据人民网

本期话题

老年人应定期查心电图

如果有时候你觉得心前不适、浑身乏力的话，小心你得了“心脏病”——冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）。据医生介绍，冠心病指的是冠状动脉粥样硬化性心脏病。冠状血管被堵塞也就是造成冠心病的原因。他建议，中老年人定期查心电图，以防止意外发生。

血栓堵塞冠状动脉

那么，冠状动脉是怎么堵塞的呢？医生介绍，目前最被认可的一种病变过程。动脉中不但有血液还会有低密度脂蛋白（胆固醇），血脂突破内皮细胞后，就被氧化成为氧化低密度脂蛋白。随后触发炎症警报，炎症报警器也引来了巨噬细胞。

巨噬细胞会把氧化低密度脂蛋白吞掉，但低密度脂蛋白太多的话，巨噬细胞就会自己撑死，形成脂核。而这个脂核使动脉壁

损坏，而这些损坏由平滑肌细胞来修补。炎症损伤使得脂核越来越大，至撑破内皮细胞形成血栓。血栓后平滑肌又会向内延伸修补漏洞，这样，冠状动脉基本已经被堵死了，形成冠状动脉粥样硬化性心脏病。

受到惊吓或发生急性心梗

虽然冠状动脉遇到拥堵，心脏缺少活力，但是心脏运转还可维持，这时多数患者没有症状、偶尔有心前不适、浑身乏力的症状。但是偶遇突发事件如：受到惊吓、外界环境骤冷时，就会出现心前区剧痛、脉微、大汗淋漓、口唇发绀等症状。

中老年人要定期查心电图

医生建议，中老年人应经常检查



资料图片

心电图，防止意外发生。此外，控制其他疾病也很重要，比如糖尿病会促使身体分泌更多的低密度蛋白，提高了低密度蛋白进入血管的概率。另外还有高血压，血压增高还能帮助低密度脂蛋白进入血管壁。还有一类病是高血脂，这个脂就是低脂密度蛋白，高血脂是最容易导致动脉粥样硬化的疾病。