州计生药具管理站

举办全州计生药具业务综合培训班

本报讯（记者 高剑平）12月4日至6日，州计生药具管理站举行了全州计生药具业务综合培训班。80多名学员系统地学习了最先进、最前沿的计生药具业务综合知识。

州计生药具管理站负责人传达了全省计生药具业务培训会议精神，并给参加学习的学员上了一堂预防职务犯罪党课。据介绍，为了提升基层药具公共服务能力水平，提高药具使用率、有效率和群众对药具工作的满意度，按照全省卫生计生工作和药具工作“强体系、扎网底、保基本、全覆盖”总体要求，针对全州卫计系统机构整合后面临新岗位新人员新任务的情况，州计生药具管理站决定分批次举办全州计生药具技术临床应用全员培训班。这次培训，公立、民营医院、基层卫生机构和各中小学校等药具发放服务的医务人员，都积极主动参加培训。

培训班邀请了国家卫计委科研所邹燕授课。邹燕毕业于四川大学华西临床医学院，曾从事10年临床工作，现在为国家卫计委科学研究所女性临床研究室主任，主持承担了国家相关部委的科研课题。培训中，她就避孕方法及知情选择等内容作了课题辅导。

为啥说中医药是“民族瑰宝”

东汉末年，华佗创制了麻醉剂“麻沸散”，开创了麻醉药用于外科手术的先河。抗疟药物“青蒿素”的发明，拯救了全球特别是发展中国家数百万人的生命。

中医药作为中华文明的杰出代表，是中国各族人民在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，不仅为中华民族繁衍昌盛作出了卓越贡献，也对世界文明进步产生了积极影响。

在历史发展进程中，中医药兼容并蓄、创新开放，形成了独特的生命观、健康观、疾病观、防治观，实现了自然科学与人文科学的融合和统一，蕴含了中华民族深邃的哲学思想。随着人们健康观念变化和医学模式转变，中医药越来越显示出独特价值。

中医药发祥于中华大地，在不断丰富发展自己的同时，也逐步传播到世界各地。早在秦汉时期，中医药就传播到周边国家，并对这些国家产生重大影响；预防天花的种痘技术，在明清时代就传遍世界；《本草纲目》被翻译成多种文字广为流传，达尔文称之为“中国古代的百科全书”。

从历史上看，中华民族屡经天灾、战乱和瘟疫，却能一次次转危为安，人口不断增加、文明得以传承，中医药作出了重大贡献。

中国高度重视中医药事业发展。新中国成立初期，把“团结中西医”作为三大卫生工作方针之一，确立了中医药应有的地位和作用。1986年，国务院成立相对独立的中医药管理部门，为中医药发展提供了组织保障。

党的十八大以来，我国把发展中医药摆上更加重要的位置，作出一系列重大决策部署。中国共产党第十八次全国代表大会和十八届五中全会提出“坚持中西医并重”“扶持中医药和民族医药事业发展”。2015年，国务院常务会议通过《中医药法（草案）》，并提请全国人大常委会审议，为中医药事业发展提供良好的政策环境和法制保障。2016年，中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，作为今后15年推进健康中国建设的行动纲领，提出了一系列振兴中医药发展、服务健康中国建设的任务和举措。国务院印发《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，把中医药发展上升为国家战略，对新时期推进中医药事业发展作出系统部署。

中医药学作为我国的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。（新华网）

少睡两小时驾车风险翻倍

酒驾危险已深入人心，但许多司机对疲劳驾驶的危害却认识不足。美国汽车交通安全基金会6日公布的一项新研究表明，疲劳驾驶的害处绝不比酒驾小。在24小时周期内，若司机的睡眠时间少于5小时，发生车祸的风险将会翻倍。

美国疾病控制与预防中心数据表明，在美国，35%的司机每日睡眠时间不足7小时。而每年与疲劳驾驶有关的交通事故，则占了全美交通事故总量的五分之一。此次，美国汽车交通安全基金会的研究人员对国家公路交通安全管理局记录的4500余起交通事故及涉事的7000多名司机情况进行了研究。他们得出结论，在24小时周期内，司机应保证至少7小时的睡眠时间，若睡眠少于7小时，睡得越少，驾车风险越大。

研究表明，与保持7小时或更多睡眠时间的司机相比，24小时周期内睡眠时间在6至7小时的司机，驾驶发生车祸的风险是前者的1.3倍；若睡眠时间降至5至6小时，发生车祸的风险是充足睡眠司机的1.9倍；若只睡4至5小时，发生车祸的风险是充足睡眠司机的4.3倍；而若睡眠时间少于4小时，发生车祸的风险将是充足睡眠司机的11.5倍。

驾驶时打瞌睡、眼睛难以睁开、记不住过去几公里是怎么开过来的，这些都是疲劳驾驶的明显症状。但新研究表明，在与疲劳驾驶有关的车祸中，超过一半的司机在发生车祸之前并没有这些症状。所以，研究人员向司机们建议，不要依赖于身体提供的疲劳预警信号，而是要保持充分的睡眠；若要驾车，在24小时周期内的睡眠时间不应少于7小时。

研究人员指出，疲劳驾驶危害大，司机若不保持充分的睡眠，就会将自己及路上其他人员置于危险境地。而要长途驾车，更要注意保持充分睡眠。他们向长途车驾驶员建议，连续驾车两小时后应休息一段时间；不要吃过多的食物，也不要服用嗜睡性药物，如能两名司机轮换驾驶最好。（新华网）

护士执业资格考试时间确定

全国护士执业资格考试委员会办公室日前发出通知，明确2017年护士执业资格考试于明年5月6日至8日举行，并全面实行人机对话考试。据具体承担考试组织工作的国家卫生计生委人才交流服务中心介绍，报名工作将于今年12月15日全面启动。

根据《护士条例》及《护士执业资格考试办法》的有关规定，凡在中等职业学校、高等学校完成国务院教育主管部门和国务院卫生主管部门规定的普通全日制3年以上的护理、助产专业课程学习，在教学、综合医院完成8个月以上护理临床实习，并取得相应学历证书的人员，可以申请参加护士执业资格考试。

考试报名将继续采用网上预报名方式，报名日期为2016年12月15日至2017年1月5日，部分考区实行网上缴费。完成网上报名者须于2016年12月16日至2017年1月6日期间，持打印的报名申请表（学校或单位、人事档案所在地审核并盖章）及相关的证件、材料进行现场确认（具体时间安排及确认地点参照考区、考点公告）。通过资格审核的考生可登录中国卫生人才网（http://www.21wecan.com），下载安装机考模拟软件提前练习、熟悉操作。

2017年护士执业资格考试成绩公布后，考生须在指定时间内登录中国卫生人才网下载打印成绩单。考生成绩合格证明将作为申请护士执业注册的有效证明。（新华网）

抗HIV治疗

高效抗逆转录病毒治疗，是艾滋病的最根本的治疗方法。而且需要终生服药。治疗目标：最大限度地抑制病毒的复制，保存和恢复免疫功能，降低病死率和HIV相关性疾病的发病率，提高患者的生活质量，减少艾滋病的传播。

成人及青少年开始抗逆转录病毒治疗的指征和时机

下列情况之一建议治疗：艾滋病期患者，急性期，无症状期CD4+T淋巴细胞<350/mm3；CD4+T淋巴细胞每年降低大于100/ mm3;HIV-RNA>105cp/ml；心血管疾病高风险；合并活动性HBV/HCV感染；HIV相关肾病、妊娠。开始HAART前，如果存在严重的感染或既往慢性疾病急性发作，应控制病情稳定后再治疗。

婴幼儿和儿童开始抗逆转录病毒治疗的指征和时机

以下情况之一建议治疗：小于12个月的婴儿；12至35个月的婴儿，CD4+T淋巴细胞比例<20%，或总数<750/ mm3；36个月以上的儿童，CD4+T淋巴细胞比例<15%，或总数<350/ mm3。

抗反转录病毒(ARV)药物：

国际现有药物：六大类30多种。核苷类反转录酶抑制剂(NRTIs)、非核苷类反转录酶抑制剂(NNRTIs)、蛋白酶抑制剂(PIs)、整合酶抑制剂(raltegravir)、融合酶抑制剂(FIs)及CCR5抑制剂(maraviroc)。

国内ARV药物：有前4类，12种。

（赵许华 供稿）

公 告

香格里拉市九仙峰文化传媒有限责任公司，免除杨秋梨总经理一职。2016年11月30日以前债务由其承担，公司主体对外签订的业务合同公司按合同继续履行，公司成立至今未授权过任何自然人和公司代表我公司对外办理业务，由此引起的法律责任公司概不负责。

特此告知

香格里拉市九仙峰文化传媒有限责任公司

2016年12月1日

登报作废

云南宝光电力工程有限公司，不慎遗失开户许可证（正、副本），帐号：953003010000458888，核准号：J7310016762902，开户银行：中国邮政储蓄银行香格里拉坛城支行。

香格里拉市金江镇永全砂石厂，唐永全，不慎遗失公章一枚、财务章一枚，现将原章登报作废。

迪庆州医药有限责任公司金江门市，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份（发票联），发票代码：153001614040，发票号码：01317829，发票已填开。

遗失声明

香格里拉县洛吉乡洛吉村广源中药材种植农民专业合作社，不慎遗失税务登记证（副本），证号：云国税字533421563187745号。

拉茸巴旦，身份证号码：533421199511050538，不慎遗失就业失业登记证，证号：5334990015004431。

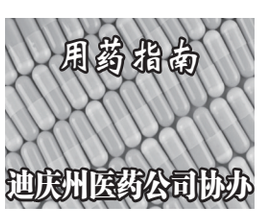
三类药片掰开吃风险大

为了方便吃药，有些人习惯先把药片掰开或弄碎。殊不知这一做法有很大风险。“这主要是指肠溶片、缓释片或控释片类的药物，最忌讳掰开吃。”专家说，这三类药一旦被压碎、掰开或嚼碎，药片的毒副作用可能会被“放大”。

缓释或控释片是通过特殊工艺制作，以保证药物在体内缓慢而持续地释放。美国疾病预防控制中心(CDC)曾报告过一例错误服用缓释片的病例。1名女性将硝苯地平缓释片研碎后服用，导致药物迅速发挥作用，出现严重低血压，险些丧命。CDC因此警示，缓释或控释片的每片剂量往往是常规片剂的1.5至3倍。若掰开或嚼碎，大量药物成分顷刻释放，毒副作用可能翻番。

另一方面，上述三类药掰开嚼碎吃还会影响药效。如常用于治疗消化不良的胰酶片，在胃液的酸性环境中会被破坏、水解，而肠溶片则在药物表面包上了一层特殊的膜，保护药物有效成分到达肠道后再开始溶解。如果破坏了药片的结构，就会损失药效。很多降压药制成缓释片，药效可维持20个小时，如果掰开吃，可能不到10小时就没作用了，使药效减半。

因此，服用肠溶、缓释或控释片时，必须整片吞服。若感觉吞咽困难，可在服药前先用水漱口、湿润咽喉，然后将药片或胶囊放在舌后部，喝一口水咽下。而判断药片能不能掰开吃，最简单的方法就是看上面有没有刻痕。如果有，就可以整齐地掰开服用。



冬季低温 饮酒危害大

冬季，寒气逼人。尤其对老年人健康威胁很大。不少老人因患“冬季低温症”而死亡调查表明，60岁以上老人在气候恶劣的冬季，死亡率要比常态的冬季高60%。

老年人体温持续在35℃以下，称为老人低温症。是因为其身体机能老化，体内产热减少，能够觉察到温度降低的身体机理已经丧失了敏感，在与寒冷的接触中，皮肤血管反应较迟钝，不能很好地收缩，丢失的热量也较大，因而不能使体温维持在一定水平。当老人体温降到35℃～36℃时，一般自己还能诉说寒冷，有嗜睡、无精打采的现象；若体温低于35℃，就可能出现意识障碍，此时老人的皮肤苍白，摸上去有冰凉感，有时还可发现紫癜或水疱，面部常肿胀，肌肉僵硬，很少有寒战反应，甚至还会出现呼吸、心跳减慢的症状，若不及时采取措施，可发展到心跳骤停。预防上，首先要注意保暖，穿戴要足，居室温度最好保持在20℃左右，睡眠时，床上要采取保暖措施。其次，要鼓励老人适量活动，如散步、做广播操、种花养鸟等。此外，老人冬季应多进食些高热量食物，切忌，不宜多饮酒，饮酒只会帮助身体散热，酒后倍觉寒冷。

冬季喝酒别让自己陷入误区。随着社会的发展，患有酒精肝的人群逐年上升。在人们印象中那些所谓的正确喝酒方式，其实是错误的，存在着诸多的误区，真正的饮酒方式还是少量最好。现在，就让大家一起来认识一下喝酒的误区。一直以来在人们的印象中，喝红酒有益健康的思维根深蒂固。包括预防心脏病、老年痴呆、帕金森症等等。但是对于酒精肝患者来说，这个观点并不适用。因为红酒也是含有酒精的，红酒累积的酒精量带来的不是健康，而是对肝脏的伤害。所以无论酒精来自于白酒、啤酒还是红酒，其后果都是一样的。

在寒冷的天气里，不少人喜欢喝点酒来暖暖身子，但饮酒能御寒其实是认识误区，事实是“饮酒御寒寒更寒”。不少人都有这样的感觉，适当饮酒可以舒筋活血起到御寒的作用，这实际上是一种错觉。人在饮酒后，会感到全身温暖、发热，之所以会有这种感觉，是因为酒中的乙醇经过消化道进入血液后，一方面使人体皮肤的毛细血管扩张，血液循环加快，使热量加快散发到体表，因而使人感到温暖发热；另一方面，乙醇随着血液循环进入中枢神经系统，对中枢神经系统起着麻醉作用，使人体对外界环境刺激的冷的感觉不敏感，所以对寒冷的感觉就会降低，所以这是一种错觉。

因此，饮酒御寒，不仅不会起到御寒功用，反而会使人体出现感冒、冻伤这些症状。尤其需要提醒的是，靠饮酒御寒对老年人更为不利。因为老年人本来就对体温变化不是特别敏感，如果喝酒引起体温中枢调节紊乱，会容易损伤调温的功能。（和娇 供稿）

冬季城市园林如何保养

随着人们生活水平的提高，人们对工作和生活环境也有了更高的要求。环境的绿化和美化越来越受到人们的关注，职能部门也加大了绿化投资，为人们精心设计绿化的公园、休闲场所不断涌现，使人们在闲暇时间有了好去处。

为确保园林树木的安全越冬，园林绿化部门和企业应在入冬以来做到早安排、早动手，全面展开冬季园林绿化养护管理工作。

首先进行冬灌，开盘及时疏松土壤，促进越冬树木根系生长。加强冬季植物抗旱工作，合理、定期对绿地及草坪进行喷灌、浇水，以起到防冻和增加水分作用。对树木尤其是新栽植的树木，必要时要灌一次防冻水，灌后结合封冻水，在树木根部培起土堆。其次要适当施肥，在寒冬季节，根据树龄大小和栽植时间的长短，适当施了一些有机肥、化肥，以促发新根，增强树势，为来年的生长发育打好基础。还要选择一定的取量刷白，对耐寒性较差的植物要进行涂干刷白，刷白则是冬季树木养护的重中之重，不仅可以增强树木的防冻能力，还可以防御病虫害的滋生，并且有效地保护树木。必要时根据树木不同的景观特性，进行了正确的整形修剪，将枯死枝、病虫枝等一并剪下，并对生长过旺枝，进行适当回缩，培养理想的树形，要对枯草层和地面进行清理，及时清理绿地及周边枯枝落叶、垃圾等，营造干净整洁的市容、园容，确保无林木火灾隐患，最后，一定要设置风障，对耐寒性较弱的新栽植苗木、新移植树木以及名贵树木进行风障设置。若是风障的防风效果显著，可使风障前的近地层气流相对稳定，提高局部温度与湿度，保证花木安全越冬。对有需要的树木还可进行搭建扶架，给树木穿上保暖“外衣”，保护植物自身水分。

城市园林的良好发展，离不开人们的关心呵护，在此建议广大市民朋友，为了我们共同的生活环境，保护好城市园林建设，爱护树木，保护花朵，热爱生活，保护好环境，让我们的生活城市更加绚丽多彩，让城市园林树木安全过冬。（和娇 供稿）

迪庆环保
迪庆州环境保护局 协办

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015