网址: http://www.xgll.com.cn (香格里拉网)

副刊投稿信箱: fkbdgrb@126.com



### 省卫计委联合省医师协会

# 对迪庆医生培训基地进行评审

本报讯 (通讯员 李玉龙) 近日,由云 南省卫生计生委和云南省医师协会组织的助理 全科医生规范化培训基地评审专家组一行6人, 由曾仲教授带队抵达迪庆,并就我州助理全科 医生规范化培训基地建设工作开展相关现场评

据了解,根据云南省及迪庆州卫计委相关要 求及助理全科医生规范化培训的需要,按照省 及迪庆州卫计委的部署安排,结合我州自身实 际,我州以迪庆州人民医院为主,迪庆州藏医院 等相关单位为辅成立了迪庆州助理全科医生规 范化培训基地。

件精神要求,评审组专家对州医院、州藏医院等 单位通过领导汇报、深入科室、访谈院领导及带 教老师等方式对相关工作开展情况进行了现场

通过现场评审,专家组认为,迪庆州人民医 院作为三级乙等综合医院,按照目前医院规模 及总床位数已经达到了助理全科医生规范化培 训基地的基本条件,医院领导高度重视临床教 学及人才培养工作,积极开展基地建设并按照 《住院医师规范化培训基地建设标准》开展迎评 促建工作,医院层面制定了相应的管理规章制 度,明确了院长为第一责任人并制定了相应的 根据《助理全科医生培训标准(试行)》等文 管理制度,组织并指导科室开展了实习生临床 导,强化培训过程,确保培训质量。

带教工作,在开展基地建设中取得了一定的成 绩。

评审专家组建议,下一步医院要继续加强 助理全科医生规范化培训工作文件精神的学习 和理解,建立健全并落实医院各层面关于助理 全科医生规范化培训的各项规章制度,按照国 家和省卫生计生委的要求,构建带教和培训质 量的多维度评价体系;加强基地建设,建立可供 培训对象使用的图书馆和信息检索系统;加强 师资队伍能力建设,制定师资队伍相应的遴选、 培训和考核制度;设置独立的全科医学科;加强 基层实践基地和基地协同单位的管理、培训、指

#### 州人民医院外一科

### 自主完成第一例单侧髋关节置换手术

路)右侧髋臼后壁粉碎性骨折并后柱骨折切开复 位钢板螺钉内固定手术"

近年来,随着州人民院三级乙等医院创建, 各项业务不断拓展,通过派送医生到上级医院进 与股骨头组成髋关节。髋臼骨折多为高能量损 固定要求高,以往该类手术均需要患者转往上级 修学习, 激请专家指导, 骨科疑难、复杂骨折的诊 伤所致, 由较大暴力及挤压伤引起, 并常并发髋 医院或请专家到州人民医院进行手术。

民医院外一科自主完成第一例"经后路(K-L人 州人民医院该领域的空白,为我州今后较复杂骨 好的复位固定后期将造成髋关节骨性关节炎,髋 盆、髋臼骨折治疗铺垫了较好的技术基础。

本报讯 (通讯员 李玉龙) 近日,州人 治有了较大提高。此次手术的顺利完成填补了 关节脱位。对患者身心均造成较大损害,没有良 白磨损等导致肢体功能受限。由于髋臼骨折位 【知识链接】 髋骨由髂骨、坐骨和耻骨三部 置较深,需要进入较复杂组织结构,比如复杂血 分组成,外侧有一个较大而深的髂窝称为髋臼, 管神经丛中进行手术,出血较多,骨折复位及内

#### 州人民医院专家组

### 赴云仙寺开展"健康服务进寺院"活动

人民医院抵达奔子栏镇云仙寺,开展了今年"健 康服务进寺院"活动第二站相关活动。

此次活动中,该医院抽调内科、外科、口腔、 人,携带便携式B超机、心电图仪等医疗器械,开 展义诊,为僧侣进行健康体检,宣传普及健康知 康保健、防病治病的知识传授给每位寺院僧人,

本报讯 (通讯员 李玉龙) 近日,迪庆州 识,帮助建立个人健康档案,并赠送药品。活动 过程中,医护人员耐心地为每一位僧人测量血 压、健康指导、疾病诊治、讲解日常急救知识及药 品的适应症、用法及注意事项等医学常识,并热 上海瑞金北院驻医院专家等及工作人员共12 情解答了相关健康生活常识的咨询。专家还为 寺院僧人普及高原疾病的预防,把科学生活、健

进一步增强僧人们防病抗病意识,寺院的僧人都 觉得受益良多。

此次活动也得到寺院管理部门的肯定,他们 希望能够通过这样的活动,时刻关注寺院僧人的 健康生活,羊拉乡寺院管理部门也将竭尽全力为 寺院僧人提供更多便利服务,为我州寺院和谐、 稳定创造良好的条件。

### 如何识别用甲醛泡过的水产品

甲醛是一种无色、易溶、具有强烈刺激性气 味的气体,溶解在水中后一般人很难辨别。浓 度为35%至40%的甲醛溶液被称为"福尔马 林"。虽说甲醛是一种用作防腐与消毒的化学 品,但在日常生活中,个别不法商贩在生产和储 藏过程中将水产品浸泡在高浓度的甲醛溶液 中,来延长其保质期和改善外观、口感,再进行 加工或出售,以获取利益。



水产品经甲醛浸泡后,不但膨胀定型、体积 增大、重量增加,而且潜伏在水产品里的甲醛更 是健康的隐形杀手,虽其浓度低不太可能造成 急性损害,但却会产生潜在性的毒作用。从饮 食安全的角度出发,建议广大市民可以从以下 几点来鉴别甲醛泡发的水产品;平日里不要轻 易被海鲜"靓丽"的外表所惑,我们可以通过"望 闻问切"来初步识别福尔马林海鲜。 虽然浸泡 过福尔马林的海鲜单靠肉眼极难分辨,但仍有 迹可循。例如鱿鱼浸泡过甲醛溶液后,颜色更 加鲜亮,表面的粘液减少。海蛎在浸泡过甲醛 溶液后,皱褶清晰可见,身上附着的粘液减少, 汤水不混浊。其他鱼类若用甲醛保鲜,则鱼体 表面看起来比较清洁,但鱼目浑浊,眼膜比较模 糊。新鲜正常的海鲜都带有一些海腥味,但被 福尔马林浸泡过的海产就算清洗过后仍会有轻 对细胞具有极大的破坏作用。 (和娇 供稿)

现那股在医院也能闻到的药水味。问就是比价 格。福尔马林浸泡过的海鲜价格一般比正常水 发海鲜要便宜。所以消费者不要一味的贪图便 宜,遇到廉价的海鲜要多留一个心眼。最后一 招,就是捏。经过福尔马林浸泡的海鲜捏起来 会比较硬实。摁压鱼体时,感觉不到海鲜应有 的弹性。鱿鱼、海蛎表面会变得光滑且无粘感, 虾类则会变得又硬又脆,容易断碎。为了避开 福尔马林,夏季最好购买鲜活水产,对冷冻海鲜 要谨慎选择。

此外,甲醛在食品中的毒性还表现在:食用 有甲醛的食品后会损害人的肝肾功能,甚至 导致肾衰竭。进入人体的甲醛能和蛋白质的氨 基结合,使蛋白质变性,扰乱人体细胞的代谢,

### 香巴拉综合公园【涉及用地范围内的建筑物及地上附着物】将进行征地拆迁的公告

### 香格里拉市广大市民:

为进一步提升香格里拉品牌形象的基础工 程,做好迎接60年州庆献礼工程的相关工作,满 拉市创园工作再上新台阶,根据《中华人民共和 综合公园征拆范围图)。 国城乡规划法》《中华人民共和国物权法》等法律 法规相关规定,以及州委、州政府关于2017年香 格里拉市政基础设施建设的安排部署,决定实施 香巴拉综合公园建设。对香巴拉综合公园所涉 及用地范围内的建筑物及地上附着物进行征 迁范围内,任何单位和个人不得进行下列活动:

拆。现就拆迁有关事项通告如下:

足广大市民对人居环境的现实需求,助推香格里 及康定路范围内的建筑物和附着物(详见香巴拉 关系;(五)对房屋进行新建、扩建、改建、装修;

二、征地拆迁时间:2017年4月24日起。

三、征地拆迁补偿政策依据:按《2013年度香 效,不予认定。 格里拉县城市房屋拆迁补偿标准》执行。

四、禁止事项:自本通告发布之日起,征收拆

(一)办理户籍分户、入户;(二)办理工商营业执 一、征地拆迁范围:根据规划红线,包括:东 照、税务登记证;(三)变更土地、房屋权属,改变 起新城一号路、南到滨河南路、西至康珠大道、北 土地、房屋用途;(四)设立、改变房屋租赁、抵押 (六)其他影响征收拆迁补偿安置工作的活动。 对擅自从事上述活动的,在补偿安置时将视为无

### 特此通告

香格里拉市新型城镇化项目建设指挥部 2017年4月24



### 道路建设对环境的影响



道路建设的生态效应一般分为两大类:一 类是自然环境的破坏,如水土流失、植被破坏、 物种减少和环境污染等,严重时引起生态平衡 失调、气候异常。另一类是对社会环境的影响, 烟。 包括对沿线的社会结构、经济发展、文化环境产 生影响。

道路建设必然会占用大量的土地,特别是在 平原地区还会占用大量的农田。虽然道路狭 长、线性的特征对土地损失的影响看起来很小, 但其宽度与长度的乘积所占的农田面积是巨大 的。道路对土地最直接和明显的影响反映在对 土壤的影响上,使其产出功能丧失;公路建设离 不开土石方作业,在施工过程中造成的水土流 失破坏地面植被和原有地貌,导致地表裸露,造 成新的水土流失。若弃土、弃渣不采取适当措 施妥善处理,而随意倾倒,会加剧水土流失。另 外,施工中使用的临时便道以及建筑材料,若不 采取相应的水土保持措施,遇到暴雨或大风都 会造成一定的水土流失;道路对水文状况的影 响主要表现在地表和地下径流的改变,地表径 流可导致洪涝灾害、土壤侵蚀、渠道改道和河流

的淤泥充塞,地下径流的改变造成土壤侵蚀、土 壤裂化、植被减少、饮用水和农业用水流失等; 机动车运输的有毒有害物质的泄露以及路面的 固体废物随雨水流入水体而造成污染。

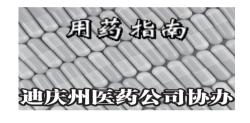
公路建筑材料中的石灰、水泥、粉煤灰等含 有大量的粉尘,在运输和施工过程中如果不采 取适当措施,会产生大量的扬尘,对周围空气造 成污染。施工中所使用的便道,特别是在干旱 季节,经施工车辆多次碾压后,路面泥土变成粉 末状,也会造成扬尘,对周围空气造成污染。同 时,沥青在熬拌过程中会产生含有苯并芘、吖啶 类、酚类、吡啶类、蒽萘类等对环境有害的沥青

公路运营期间对空气的污染主要来自机动 车排放的污染物,因此机动车污染也是大气污 染的主要来源。其产生的污染物主要有一氧化 碳、碳氢化合物、氮氧化合物、二氧化硫、二氧化 碳等。另外,一些颗粒物,例如铅微粒、碳烟和 油烟等,不仅对人体有害,对植物亦有害。

道路建设施工期一些大型工程机械作业时 难免产生噪声仍对施工人员与附近居民的正常 工作和生活造成影响。运营期的噪声污染来自 于机动车,主要由发动机噪声、风扇噪声、进气 噪声、排气噪声组成,其对公路附近的学校、居 民区、行政事业单位等造成影响。

公路建设的施工和运营期间产生的空气、水 源、噪声等污染会对景观环境造成不利影响,要 尽量考虑其与周围景观的协调性,使公路能够 融合到景观环境中去,减少对景观环境的危

### 失眠疲惫 5个药方调节睡眠



药方一: 当归25克, 党参25克, 猪心一 切开,三者一起加水蒸熟,喝汤吃猪心,适合 多汗、心虚的失眠患者。

药方二:赤小豆30克,花生叶15克,蜂蜜

药方三:取50克白参,捣碎后倒入瓶子 里,然后倒入500毫升的白酒,密封半个月, 期间每天要摇一次,每天饮用15毫升,能有 效治疗失眠。

药方四:阿胶40克,鸡蛋黄4个,米酒或 者黄酒500毫升,将酒用文火煮沸,然后倒入 阿胶,阿胶化开后放入鸡蛋黄,加适量盐,搅 匀,再次煮沸后冷却,倒入干净的瓶子里,每 日早晚退各一次,随量饮用,但不要一次饮用 太多。

药方五:附子15克,干姜21克,二者加水 适量,加水煎汁,去渣炖服,在睡前的时候服 煎煮成汁,去渣取汁,炖服,能治疗失眠。

## 备孕二胎 要把握好"黄金期"

国家多年的计划生育在去年得到的解禁 全面二胎的政策也让不少独生子女家庭,有了 生育二胎的权利。准备生二胎的妈妈们,也开 始着重备孕事宜,今天我们就来说说备孕二胎 的六大黄金期。

#### 1、妈妈的最佳生育期

一般来说女性三十岁以前生育是最好的时 期,因为此时妈妈的身体很健康,生出的宝宝也 会聪明健康,而且此时的妈妈们,也有精力去照 顾孩子。三十岁以后,女性排卵会不规律,受孕 几率也会降低,而且随着年龄的增长,各种并发 症也会越来越多,所以说在三十岁以前怀二胎 是最佳的选择。

### 2、家庭的财力和物力

这个年代养孩子可不是一件简单的事情, 对于家庭的财力和物力都是一个条件。因为孩 子就是一个烧钱货,奶粉、衣食住行、教育甚至 是他以后的的结婚生子都需要你去花钱。如果 现在照顾一个孩子都很吃力,就不要在冒险去 备孕第二个孩子,最好是等有一定的经济基础, 再考虑二胎。

#### 3、俩孩子年龄的差距

比如有的家庭俩孩子年龄差距很大,可能都达 明显的距离感,不愿意一起玩,年龄代沟太深 才愿意帮你带孩子。 (和见恩 供稿) 了。所以说二胎最好还是掌握好年龄差距,一 般两到三岁最好,最好不要超过五岁。

4、夫妻二人的身体调理

如果上述条件已经符合,那么此时就要关 注夫妻二人的身体健康了。因为二人年纪会比 较大,生活的压力让大家对于身体健康比较忽 视,所以此时为了备孕二胎,丈夫需要及时戒烟 戒酒,多吃一些多身体有益的谷物和肉类。

妻子需要保持比较好的精神状态,多吃蔬 菜和水果,日常补充叶酸,维生素也是非常有必 要的。而如果经过三个月的准备,还是没有怀 孕,就要及时去医院做个检查,找出症状进行相 应的治疗,这样才能有个可爱的小二子。

### 5、做好老大的工作

前些日子有这么个新闻,说有一对夫妻很 开心的怀上了二胎,但是没有与老大沟通。结 果老大在知道这件事情时候,非常激动,非常排 斥这即将到来的弟弟或者妹妹,怕他会分走爸 爸妈妈的爱,最后更是以死相逼,结果不得已这 对夫妻到医院做了人流,再也不敢提二胎这件 事了。在怀孕前,父母最好能和老大谈谈心,和 他商量这件事情。只有让老大从心里上接受了 老二,才能让孩子平静的接受这个弟弟和妹妹。

#### 6、双方老人的思想沟通

生孩子不是夫妻二人的事情,是整个大家 生二胎也要考虑到老大和老二的年龄差。 庭的负担。有些父母并不希望自己的子女有更 多的孩子,以免新生孩子会影响到子女的生 到十岁以上,虽然这两个在一起会比较和谐,大 活。备孕前,最好和老人沟通,协商好了,你们 的疼小的,小的爱大的,但是你会发现他们有着的爸爸妈妈才会接受这个小孙子(孙女),他们

#### | 计生药具管理

