

# 州卫计委慰问计划生育特殊家庭

本报讯(记者 安永鸿)近日,州卫生计生委组织开展了全州计划生育特殊家庭走访慰问活动。

本次慰问活动入户为计生困难家庭送去党和政府的节日问候,同时通过访谈,现场了解了特

殊家庭在生产、生活及就医等方面的困难和需求,切实为困难计生群众排忧解难。活动期间将总计慰问145户计划生育特殊家庭困难户,约占全州计生特殊家庭总数的五分之一,慰问标准为每户1000元的货币或物资,全州共计将发放慰问

金145000元。目前活动正有序开展,预计于2018年春节前全面完成。

计划生育特殊家庭是指由于疾病、意外事故等原因导致独生子女发生伤残或死亡、未再生育或收养子女的家庭。

# “粗茶淡饭”不是你想的那样

北宋文学家黄庭坚在《四休居士诗序》中写道:“粗茶淡饭即休,补破遮寒暖即休。”其中提及的“粗茶淡饭”,意在形容饮食简单、生活简朴。

现在,我们常常听到“粗茶淡饭”这个词。尤其是即将迎来新春佳节,家人、好友聚会增多,家中老人把“粗茶淡饭”与健康挂钩,因而时常劝告年轻人多吃素。但这里要做出区分,健康的“粗茶淡饭”并非主食只吃粗粮、不吃肉或完全吃素。

“淡饭”实为素菜搭配。字面上,所谓“粗”指的是粗糙、简单。在我国茶文化中,“粗茶”是指较粗老的茶叶,口感苦涩,但含有茶多酚、茶多糖等物质较多,有抗衰老、降血脂、调节血糖等作用。从健康角度来看,适量的粗茶对身体是有益处的,而且更适合老年人饮用。“淡饭”则是因为古时盐比较匮乏,穷苦人家常常无盐下菜,所以称之为淡饭。

如今很多人把“淡饭”和粗粮、素食等同起来,其实是不全面的。“淡饭”既应该包括丰富的谷类食物和蔬菜,也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼肉、瘦牛肉、羊肉等。所以,对“粗茶淡饭”的正确理解是以植物性食品为主,注意粗细粮搭配,并辅以各种动物性食品的均衡膳食。饮食习惯要清淡,少油少盐,并适量饮茶。

一些人有疑问,很多老年人年轻时也是“食肉一族”,为什么年老后会喜肉食,转而喜欢吃素或喝粥呢?这与老年人的身体功能逐渐出现不同程度的衰退有关。比如,牙齿缺损,消化液分泌和胃肠蠕动减弱,心脑血管功能衰退,视、嗅、味觉等感官反应迟钝,肌肉萎缩等。这些因素都会影响老年人摄取、消化和吸收食物的能力,所以他们容易出现食欲下降和早饱的现象。

而年轻人新陈代谢处在旺盛期,体力、脑力活动均高于老年人,对能量、蛋白质等营养物质需求也远高于老年人。可现代社会多追求以瘦为美,一些明星也提倡全素饮食,引得不少年轻人跟风素食。我们认为,让一个之前正常饮食的年轻人突然改变饮食习惯,转为素食,可能对健康造成不良影响。

长期吃素是一种偏食。大家知道,人体每日能量的主要来源是碳水化合物、蛋白质和脂肪。碳水化合物的主要来源是主食、蔬菜和水果。蛋白质和脂肪的主要来源是奶、肉、蛋及豆制品,其中肉类尤其是红肉类可以提供丰富的优质动物蛋白、脂溶性维生素、铁和B族维生素。

因此,选择素食的人群更要认真对待和设计饮食。若膳食结构不合理,一方面会使摄入的蛋白质相对减少,长时间可导致营养不良,免疫力低下。素食者的主要蛋白质来源是豆制品,大豆蛋白是优质的植物蛋白,素

食者应适量增加豆制品的摄入。另一方面,长期吃素会增加缺铁性贫血的风险。铁的来源分为动物性食品和植物性食品,动物性食品的铁主要来自动物血、红肉及肝脏,是非常好吸收的,而植物性食品的铁的吸收率非常低。由于长期素食人群可能会有脸色苍白、蜡黄、乏力、头晕、脱发、指甲易断等贫血体征,应定期检测血色素等指标,若诊断为缺铁性贫血,还需要适量补充铁剂。当长期素食导致某种矿物质缺乏时,可适当补充营养制剂,但应参考中国营养学会每天推荐摄入量(RNI)和适宜摄入量(AI),以及不要超过可耐受最高摄入量(UI)。

此外,胆固醇的主要来源也是动物性食品,而胆固醇是制造性激素的基本原料。因此,长期吃素还会影响生育功能。

综上所述,我们认为素食也是一种偏食,长期偏食导致的缺乏任何一种营养素都会对人体健康造成损害。不光是年轻人,老年人也最好别只吃素,因为更易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,增加慢性病的发病风险。处于生长期期的幼儿和青少年,若长期摄入素食的比例过大,蛋白质及脂肪摄入不足,会增加营养不良、贫血、免疫力低下,甚至生长发育迟缓、智力落后等风险。

晚餐可少吃绝不能不吃。现在还有不少老人提倡不吃晚饭,这是绝对不值得效仿的。晚餐可以少吃,但不能不吃,尤其是血糖有问题的老年人,不吃晚餐会增加夜里低血糖的风险。

晚餐不能无所顾忌,建议吃少量的主食,比如以粥、馄饨、面条等清淡、易消化的食物为主,再适量选择以拌、蒸、煮、涮等方式烹饪的蔬菜,难以消化的肉类则尽量少吃。

那么,宵夜该不该吃呢?很多研究表明,在晚上10点之后人体各个器官逐渐进入休息期,肠胃功能减弱。此时摄入过多食物容易加重肠胃负担,体内的血脂、胆固醇会出现突然增高的情况,长此以往可能导致分泌胰岛素的β细胞功能减退甚至衰退,从而增加肥胖和患胃肠道疾病、高血脂症、糖尿病的风险。同时,吃宵夜过饱会使胃、肠、肝、胆、胰等消化器官紧张工作,并将信息传送给大脑,引起大脑活跃,影响睡眠甚至诱发失眠。

另外,人体的钙峰值一般在餐后四五个小时内进行,晚上吃得过饱或太晚,排钙高峰期就会延迟到睡眠时间。这时候,含钙较多的尿液长时间停留在膀胱、输尿管中,不能及时排出体外,形成尿液中的钙质不断增加,久而久之就容易形成泌尿系统结石。

因此,现在的“粗茶淡饭”与资源匮乏时代的“粗茶淡饭”并不相同。一言以蔽之,健康的“粗茶淡饭”,其核心是做到营养均衡,合理分配每餐摄入量,以及适量的运动。(人民网)

# 四川加速打造贫困地区人才队伍

“不愧是省医院的专家,三两句话就说到关键问题上!”近日,渠县人民医院与四川省人民医院进行远程医疗对接,会诊两例疑难重症患者。远程医疗让患者足不出县就能享受三甲甲等医院专家的医疗服务,这是四川省通过“传帮带”形式促进优质医疗资源下沉的举措。近日,四川省印发《关于全面实施贫困地区城乡医疗卫生对口支援“传帮带”工程,打造一支愿承担有能力可支撑的本土医疗卫生人才队伍的意见》,指出通过建立稳定结对关系,实施师带徒、远程诊疗指导、临床进修、远程教学等帮扶行动,为贫困地区本土医疗卫生人才队伍建设安装“加速器”。

据悉,四川省将在88个贫困县的各级医疗卫生机构及阿坝藏族羌族自治州、甘孜藏族自治州、凉山彝族自治州的州级医疗卫生机构实施“传帮带”,争取到2020年,本地医疗卫生人才能够满足

当地医疗服务需求,县域内就诊率达到90%,基本实现大病不出县。“用绣花功夫做好传帮带工作。”四川省卫生计生委负责人表示,正在开发全省统一的对口支援信息管理平台,将与医疗三监管平台进行无缝对接,对支援人员选派、在岗情况、“传帮带”开展情况和支援工作条件保障、受援成效等进行实时、动态、全程监管,实现对口支援全过程精细化管理。

根据《意见》要求,“传”即传知识、传技能,主要采取临床进修、过程教学、专项培训等方式,在较短时间内提高县、乡两级本土人才岗位技能等4项职业素质。3年内,县、乡两级医疗机构科室业务骨干完成进修1次,县、乡两级人员完成一个教程的远程学习,每年为贫困地区开展全科医生转岗培训350名、合格村医达标培训7000名,到2020年实现“一乡一全科”“一村

一医”的目标。“帮”即帮机构、帮学科,主要采取技术团队下沉、学科团队下沉、管理团队下沉等方式,在短时间内促进州、县两级医疗机构和中心卫生院达标,学科得到发展。支援医院每年组织至少两次大病集中诊治指导活动,通过对患者进行集中救治实现对基层医院和学科团队的精准“帮”,选派放射、心电、检验等一专多能人员或以支援人员为主的影像检验团队对受援机构进行覆盖至县、乡两级的专门上岗培训。“带”即带个人、带团队,主要采取师带徒、远程诊疗、质量审查等方式,在较短时间内使帮带对象尽快成长成才。双方协商确定帮带对象,签订“师带徒”协议。确保3年内覆盖主要科室(专业)及人员。副高级职称以上支援人员不驻点期间,应通过网络视频、微信等在线方式及时进行核查点评、纠错和指导。(人民网)

# 呼吸道传染病防控知识

目前是流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘等呼吸道传染病的高发季节,学校因人群集中,是冬季呼吸道传染病的高发场所,为做好辖区学校呼吸道传染病防控工作,迪庆州疾控中心负责人两次到迪庆州民族中学、迪庆香格里拉中学、迪庆州藏文中学等辖区学校,对学校呼吸道传染病防控工作

三、注意饮食卫生,营养,宜清淡饮食,进食易消化富含维生素的食物。同时应注意多喝水,以白开水为主。不食辛辣食物、垃圾食品。注意休息,合理安排睡眠时间。提高自身免疫力。

四、发热(体温≥38℃)伴畏寒、咳嗽、头痛、肌肉酸痛者劝其及时就医,根据医嘱采取居家或住院治疗。休息期间避免参加集体活动和进入公共场所。

患者所在单位指派人员负责追踪记录住院或重症病例的转归情况,并报告当地疾病预防控制中心。

五、体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后或根据医生建议,患者可正常上课或上班。患者用具及分泌物要彻底消毒。

六、学校及托幼机构应强化每日晨检制度,因病缺勤登记制度,发现流感样病例短期内异常增

多,应向教育行政部门报告,同时向当地卫生部门报告。

七、流感样病例高发期间,慢性病患者、老年人、婴幼儿等高危人群要减少或避免参加集体活动。根据实际情况,可减少或停止学校和单位的集体活动,尽可能减少和避免与发病学生、员工接触,避免全体或较多人员集会,限制外来人员进入。必要情况下可根据专家建议采取停课、放假等措施。

八、接种流感疫苗:接种流感疫苗是其他方法不可替代的,最有效预防流感及其并发症的手段。疫苗需每年接种方能获有效保护,疫苗菌株的更换由WHO根据全球监测结果来决定。每年在流感高发季节前接种1剂,我国大多数地区应在每年9月开始接种。集体生活者为疫苗接种的重点人群。(施晓琳 供稿)

# 中年油腻男人最让人讨厌? 去油腻得这样做

继枸杞保温杯套装后,朋友圈再次掀起一波对中年人的群嘲,起因是冯唐的一篇文章——《如何避免成为一个油腻的中年猥琐男》,文中总结了十条油腻标准,可谓刀刀戳心,尤其是“不要成为胖子”、“不要脏兮兮”这两条要求,几乎就横扫了以“不注重外表”著称的直男。其实,从健康角度来看,油腻不仅让你看上去脏兮兮,也是身体发出的求救信号。

健康的头皮,每根头发都应该是粗粗壮壮的,每个毛囊内都会有2-3根头发。如果长期睡眠不足、疲劳过度、吸烟过多,有可能引起内分泌紊乱,造成皮肤油脂过多堵塞了毛囊,在毛囊处会发现超细、盘旋生长的头发,此时毛囊已经出现了不可逆的损伤。

还有很多人头发爱出油,是因为饮食中高脂厚味太多,脾输送太过的缘故。脾吸收营养物质后应该运输到全身,如果脾气输送得太多,肺气下降的功能会不够,人体的油脂就往上飘,导致头发出油多。使用去屑洗发水要针对个人的不同情况使

用,对于头发油腻的人群来说,使用一些清爽的洗发水对去屑有一定效果。但对一些病理性的头屑问题,如真菌感染、银屑病等,要先去医院化验一下,选择药物来治疗。有些特殊洗发水中含有药物,非病理性头屑问题的人群并不适用。

另外,顽固头屑究其根本是由于头皮环境三大平衡——即头皮菌群平衡、头皮油脂平衡、头皮代谢平衡遭到破坏而导致的。因此,针对顽固头屑产生的机理,选择一些抑制皮脂分泌和杀菌洗发产品或药品,方能从根本上解除头屑之忧,恢复头皮健康。

男士的皮肤角质层比较厚一些,而皮脂腺和汗腺都较大,再加上体内雄性激素分泌旺盛,更容易导致脸部油脂分泌过多,脸部看起来油光光的。

如果洗得太干净,又没有及时滋润,干燥的环境会让肌肤报复性地出油。洗脸的方法正确,既可去除多余油脂,又可维持皮肤的光滑洁净。方法是,用冷水冲过,将洗面奶或肥皂放在手掌上揉搓,形成泡沫后再轻轻涂抹,不要过度按摩

脸部,也不能用温水洗脸,肥皂或洗面乳的选择以中性温和为宜。对于油性皮肤来说,水温不能太高,因为温度会刺激油脂分泌。

最好每天2~3次的温和洁面,选用奶状的洁面乳,少用带有磨砂颗粒的膏状洗面奶,洗完没有紧绷感最好。

清肠最好的办法是习惯。平时吃得太油腻,体重也稳步,咋办?不吃饭多喝水,再喝些清肠的东西,就能给内脏“打扫卫生”了。其实对于清肠,最好的方法就是建立良好的饮食习惯、运动习惯和排便习惯。

在饮食上,不妨回归到过去的饮食状态,多吃粗粮、多吃菜,促进肠道蠕动。像茼蒿、芦笋、西红柿等含低聚糖的食物能促进肠道有益菌的生长,可以帮助缓解便秘。快走、半蹲等运动可以锻炼腹肌张力,弥补运动不足。

另外,排便要吃像吃饭一样,按时按点,并且一心一意。在厕所里坐着看书看手机,会导致盆底肌、提肛肌不协调,导致坐的时间越长越便不出。在排便时一定要放松,还要专注,不要漫不经心。(新华网)

# 何时服药好?

当患者拿到药物,药师一般都要交代一下药物的服用时间。为什么这个药非得饭前吃,而另一个只能饭后吃呢?

维生素饭后增加吸收率。维生素服用通常是饭饭后15-30分钟服药,不过,个别药物需饭后立即服用,利于发挥疗效,如二甲双胍、米曲菌胰酶、螺内酯等可在饭后立即服。

需要饭后服用的常用药品还有以下这些:脂溶性的维生素A、D、E、K,在餐后摄取到的脂肪的协助下它们有较高的吸收率,故餐后服用为佳。头孢唑啉酯、头孢泊肟酯、替普瑞酮等在饭后服用,可使药物的吸收增加。维生素B2、复合维生素B等随食物缓慢进入小肠,有利于吸收。此外,以下药物也应饭后服用:

- 1.抗抑郁药:头孢唑啉酯、头孢泊肟酯、伊曲康唑、灰黄霉素等。
- 2.胃黏膜保护药:替普瑞酮、吉法酯。
- 3.维生素类:维生素B2、复合维生素B、多维元素、维生素E、维生素AD、维生素A、维生素K。
- 4.肝病用药:多烯磷脂酰胆碱。
- 5.利尿药:螺内酯、氢氯噻嗪。
- 6.治疗癫痫药:苯妥英钠。
- 7.治疗骨质疏松药:四烯甲萘醌(维生素K2同类药物之一)。
- 8.泌尿系统用药:坦索罗辛。

另外,一些消化类药物饭后服用可以更好地发挥药效:

- 1.助消化药:复方阿嗝米特、米曲菌胰酶、胰酶、复方消化酶等。
- 2.H2受体阻断剂:法莫替丁。
- 3.肠道微生态药物:双歧三联活菌、双歧杆菌活菌。
- 4.利胆药:熊去氧胆酸。
- 5.溃疡性结肠炎治疗用药:巴柳氮钠。
- 6.慢性肾功能衰竭用药:包醛氧淀粉。

镇痛药饭后服用降低不良反应:有的药品对胃有刺激性或有胃肠道不良反应,饭后服用,胃里的食物可以将药物隔离,使药物缓慢释放,减少恶心呕吐等不良反应。主要有以下这些:

- 1.抗菌药物:环丙沙星、奥硝唑、甲硝唑、多西环素、黄连素、替比茶芬等。
- 2.解热镇痛抗药:阿司匹林(普通片)、吲哚美辛、美洛昔康、双氯芬酸钠等。
- 3.肌肉松弛药:乙哌立松。
- 4.抗痛风药:苯溴马隆。
- 5.抗狂躁药:碳酸锂。
- 6.影响脑血管药物:倍他司汀。
- 7.双胍类降糖药:二甲双胍。
- 8.抗甲状腺激素药:甲硫咪唑。
- 9.芳香化酶抑制剂:依西美坦。
- 10.抗心律失常药:普罗帕酮。

大部分中成药需饭后服。中药的服用时间要根据病情和药物的性质来定。大多数药物宜在饭后服用,尤其是以下

三类药物。

一是解表药,如主治伤风、感冒的药最好在中午饭后服用。二是健胃剂,如保和丸、积术丸、青砂养胃丸、健脾丸等宜在饭后片刻服,可使其充分接触食物,以达到消化化积的作用。三是辛辣刺激性药物宜在饭后服用,可防止刺激胃肠道,使其缓慢吸收。

根据药品说明书,以下中成药如松龄血脉康、血脂康、心脑舒通、地奥心血康、心脉通、七叶神安、昆仙、雷公藤多甙、红金消结、安康欣、复方皂矾、壮腰健肾等需饭后服用。

服药时间因病因药而异。药物的服用时间除了根据不同药物的药理作用、药物吸收与代谢等特点外,还要因人因病而异,不能一概而论。

比如二甲双胍在患者可以耐受时以餐前服用,不能耐受的可以在餐中或餐后即服。H2受体阻断剂如西咪替丁和法莫替丁,餐后服用比餐前服用效果更佳,因为餐后服用可以延缓吸收并延长作用维持时间,而雷尼替丁的吸收不受食物的影响,不存在饭前饭后服用的问题。

不同剂型的阿司匹林服用时间也有差异,阿司匹林普通片要求在饭后服用,以减轻对胃的刺激。但肠溶包衣在正常情况下只溶于碱性液体,饭前服用更利于药物快速进入肠道溶解吸收,减轻胃刺激。



雷振摄

# 很多年轻人假装在养生

过量饮酒本伤人,加了枸杞变成枸杞酒就是壮阳的养生酒了?可含糖量高,加姜丝煮煮就能防治感冒?饼干高油、高糖,加了猴菇就是健康饼干?然而,事实并非如此。

枸杞泡酒壮不了阳。枸杞里含有维生素A、类胡萝卜素等保健成分,还有人说枸杞中含有的黄酮类物质、枸杞多糖等有助壮阳。其实,一般来说,1500克白酒中才会放250克枸杞。本来枸杞中的这些保健成分就有限,再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高,最终真正能起到的“养生”作用几乎可以忽略。唯一可以安慰的就是,过量饮酒伤肝,而枸杞在一定程度上有护肝的作用,能减小酒精对肝脏的伤害,顺便增加一点枸杞的香味,其他的作用几乎没有,也不过是爱喝酒者退而求其次的办法。

姜丝可乐治不了感冒。感冒了?煮姜丝可乐喝吧!可是,你别忘了,可乐是高糖饮料,喝多了容易导致龋齿、肥胖和高血糖等问题,甚至会引发骨质疏松,它的里边并没有可缓解感冒的营养物质。即使很多人感觉姜丝可乐确实对缓解感冒起作用,也是其中姜肉的功劳,因为姜属于热性,可以驱寒,对治疗风寒感冒有一定作用。因此,与其喝姜丝可乐,还不如把姜去皮后,直接用水煮姜茶喝,对于风寒感冒还是有一些缓解作用的,若是风热感冒,不仅不能缓

解,或许还会加重,所以不能乱喝姜茶治感冒。

猴菇饼干高热量。高糖、高油、高热量,这是大多数饼干的特点。猴头菇在医学上有猴菇菌片可用于“益气养血、固正培本”的说法,不过这是药用,和饼干中添加的猴菇并不同,而且猴菇饼干中猴菇的成分只有百分之十几,从配料表也能看出一些端倪,配料表的排序是:小麦粉、白砂糖、牛油、猴头菇……排在第二位和第三位的分别是糖和油脂,也就说明了饼干的原料小麦粉外,白砂糖和牛油含量是最高的,而且还是动物油脂,注定仍然是高糖、高油脂的饼干,算不上健康的零食。

蔬菜干是用油炸过的。大多数果蔬,如果直接晾晒的话,可能会在它还完全没有变干之前,往往就先坏掉了。因此,我们现在能买到的果蔬干,大多是经过特殊的加工处理过的,而且这种果蔬干吃起来的口感往往是既甜(尤其是果脯等)又咸,而且一咬还脆脆的。了解其加工工艺就会发现,在制作果蔬干的过程中,一般都会将果蔬过油或者油炸。而且配料表中也会标注有麦芽糖、食用油等成分。此外,还要留意钠的含量,如果是高糖、高油、高钠的果蔬干,就放弃吧,远不如直接吃果蔬更健康。(人民网)