

冬藏时节话养生

本报记者 祁博

所谓“冬藏”，就是指人到了冬天，应该养精蓄锐、休养生息，以利于来年应对春生、夏长、秋收的付出和收获。健康过冬是人们在冬季讨论的一个比较多的话题，直观的来讲，由于冬季寒冷的气温和多变的天气，使得各种在平时症状不严重的病症在冬季很容易出现反复。有病的要去看病，没病的和病症不那么明显的就要注意在冬季进行合理的养生。这里说合理，是因为养生不好，没病也能看出来病。那么，如何在冬季进行合理有效的养生，进而避免疾病的缠身呢？这次，我们请商丘市中医院呼吸科主任王勇来给大家做一些冬季有效养生的介绍。

“冬藏”理念巧运动

中医认为，春生夏长秋收冬藏，所谓藏，是一种蛰伏少动，藏精气而不外泄的意思。“说冬藏，并不是说入冬后人们不活动或少活动，而是要选择适当的方式进行适当的运动。”王勇介绍说，如晨跑、太极拳、瑜伽等运动在冬季都提倡进行，“但不要剧烈运动后大汗淋漓，再冲凉水澡，或在寒风中穿单薄，这样不但损伤人体阴津，也耗人体阳气。”如老年人冬季锻炼身体，在早晨起床前要在床上闭目养神数分钟，等头脑完全清醒、身体适应了“生物钟”节律的变化，再缓慢起来。其间，可在床上先左右后缓慢地伸伸懒腰，做些微小的活动。“当清晨人从“半休眠”状态苏醒时，呼吸心跳加快，血流加速，血压升高，这易使已老化的心脑血管破裂。所以，心肌梗塞、心源性猝死和中风的发病率以清晨为高。”

中医认为春夏养阳，秋冬养阴，所谓阴就是指人体阴血精气而言，中医还认为“冬不藏精，春必病温”，意思是说，如果冬天没有养和保守阴精，那么来年春天易发温热疾病或传染病。因此，冬天应根据个体情况提倡适当运动，因为冬天人们免疫功能和体质会下降或进入一个相对低谷阶段，经常锻炼确实能提高抵御各种疾病入侵的能力。

“三高”人群远离“祸补”

随着社会的进步，人们生活水平提高了，很多人认为入冬以后可“大补”，认为只要进补就能却病延年，其实不是这样的。临床上因人而异，在进补前应对自己的身体状况有一个全面的认识。何谓补？顺应脏腑之性即谓之补，气虚者补气，血虚者养血，气者理气，便秘者通便亦谓之补，并不是只有人参鹿茸才算补，特别是“三高”人群如果只用人参鹿茸进补，则会变成补为“祸补”。古人云：“冬天进补，春天打虎”，“冬吃萝卜夏吃姜”也是补，因此合理进补或在医生指导下，合理食用“膏方”是一个不错的选择。膏方是中医中滋补保健的佳品，膏剂药本身就是针对病人的具体情况，通过医生辩证调治，一人一方，达到调养滋补和治病防病的目的。

预防呼吸道疾病

入冬后早晚温差大，常出现感冒症状，诱发呼吸道疾病，出现过敏性鼻炎、气管炎、哮喘等病，在日常工作中频繁出入空调房间，也能引发上述疾病，因此在冬季清晨出门时要适时增添衣物戴口罩，室内不要养宠物，应多通风，被褥常晒。一旦出现上述疾病的人们应及时到医院就诊，以期早发现、早治疗，以免加重病情。

王勇提示说，哮喘病在冬季很容易发作，“寒冷空气刺激、病毒和细菌的感染、情绪活动及过敏因素等都可能是哮喘的诱发因素，因此冬季是支气管哮喘的高发时节。”哮喘的发作会引起支气管管变而咳嗽、胸闷、呼吸困难等症状，严重者会危及生命。“哮喘的治疗原则是去除病因，控制发作，预防复发。”在冬季哮喘的易发期，无论是老年人还是儿童都应当注意预防。出现明显症状的应及时到医院治疗。

多食“白色食物”

冬季是人体阳气潜藏的时候，生理活动会因气候寒冷而收敛，并将一定的能量储存于体内，“所以应增加热量及各种营养素的摄取，以维持机体所需，避免因营养不良，抵抗力降低而引起的感冒、气喘复发等。此时宜多食用一些富含糖、脂



肪、蛋白质和维生素的食物。”王勇分析说，寒冷会影响人体的泌尿系统，使排尿增多，大量钠、钾、钙等矿物质随尿排出，因此也需要适当补充。同时，铁能明显增强人体的耐寒能力，可有意识地增加含铁量高的食物摄入，如瘦肉、菠菜、蛋黄等。另外，甲状腺激素能加速皮肤血液循环，抗冷御寒。多吃含碘的食物可促进甲状腺激素分泌。

王勇提示说，冬日宜清淡饮食，少食煎炒，多进蔬果，力戒温燥、辛辣刺激食品。冰糖、蜂蜜要因人而异，西红柿、黄瓜、绿叶蔬菜最好餐佐食。葡萄、柿子、梨子也是清凉滋润佳品。还有冬瓜汤、莲藕汤、白萝卜花生汤、白菜汤、白梨银耳汤、百合莲子汤等都是佳品，另外绿豆汤、鸡蛋也可因人食用。“平时应根据自身情况，摸索出一条适合自己的养生之道不失为上上之策。”

药品安全科普知识

本栏目由商丘市食品药品监督管理局主办

药物基本常识

什么是处方药？

处方药就是必须凭医生处方才可调配、购买和使用的药品。处方药的适应症大都是一些复杂而严重的疾病，患者难以自我判断、自我药疗。例如，所有的注射剂和抗生素均属于处方药。在处方药的包装盒、药品外标签、药品说明书上，可以清晰地看到“凭医生处方销售、购买和使用”的忠告语。

什么是非处方药？

非处方药均来自处方药，它一般是经过长期应用、疗效肯定、服用方便、质量稳定、非医疗专业人员也能安全使用的药物。非处方药在美国被称为“可在柜台上买到的药品(OverTheCounter, 简称 OTC)”，后成为全球通用的俗称。

怎样识别非处方药？

1. 非处方药包装盒上的右上角必须印有国家指定的非处方药专有标志——OTC。
 2. 每一种非处方药都要将其相应的忠告语由生产企业醒目地印制在药品包装或药品使用说明书上。通用的忠告语为：“请仔细阅读药品使用说明书并按说明书使用或在药师指导下购买和使用”。
 3. 非处方药又分甲类和乙类两种。甲类非处方药需在药师指导下购买使用。甲类非处方药的标志为红色；乙类非处方药的标志为绿色。
- (商丘市食品药品监督管理局供稿)

关爱牙齿健康 幸福陪伴一生

本栏目由牙博士冠名

吃冷的食物后牙为什么痛

如果疼到需要止痛的地步，你这个大牙的牙神经应该已经损坏到无法自行恢复的程度了，最快速的止痛方法是去医院，在麻醉下把坏了的牙神经取出来。而事情并不是止痛那么简单，你还得对这个牙齿做根管治疗，把取出牙神经后留出的空隙彻底消毒后严密充填起来，否则以后还会有细菌顺着这个空隙进入牙根部，引起感染和新一轮的疼痛、肿胀、流脓等问题。建议你立刻去医院看口腔科，让大夫对这个坏牙进行检查，明确牙神经的活力到底如何，然后采取治疗措施，单纯的止痛药和消炎药，不配合口腔治疗，都是治标不治本的。

(以上内容由牙博士牙科医学集团整理)

世界先进的治疗肝癌新技术(射频消融术)——高温“烧”死癌细胞

癌症已经是我们国家城镇人口死亡的首要原因，过去治疗肝癌一般采取手术、放疗、化疗方法，患者痛苦大、安全性差、治愈率低，给患者造成了很大的精神和经济压力。商丘市第一人民医院分院(市传染病医院)成功掌握了治疗肝癌的核心技术——肿瘤射频消融术，它是在超声、CT或MRI引导下经皮肤或腹腔镜等途径将射频针插入瘤体，通过微波电极发射射频电流使组织中带电粒子高速震荡产热，使电极周围细胞凝固性坏死的治疗方法。采取此技术治疗肿瘤，患者痛苦小、疗效确切、安全性高、并发症少、恢复快、住院时间短，是肝癌患者的最佳选择。

(广文)



我市举办艾滋病高危行为干预技术培训班

本报讯(宋涛)为提高商丘市艾滋病高危人群行为干预专业技术人员的工作能力，进一步遏制艾滋病经性途径的传播，近日，市疾病预防控制中心举办了艾滋病高危行为干预技术培训班，共有我市从事高危人群干预工作的专业技术人员42人参加了培训。

培训班分别就《河南省预防艾滋病高危行为干预工作指导方案(试行)》进行了解读，对女性工作者干预理论、

调查技巧和人群规模估计方法和针对MSM人群的干预方法等进行了详细讲解，以及对下一步的重点干预工作进行了部署。通过培训，我市从事艾滋病高危人群行为干预工作专业技术人员的技术水平和工作能力有了大幅度的提高，对下一步深入娱乐场所开展高危人群行为干预拓宽了工作思路和方法。

朱金聚摄影报道

睢阳区卫生局打响创建国家卫生城市攻坚战

本报讯(宋晔青)睢阳区卫生局以创建国家卫生城市为主导，结合“三治三提”活动，以务实的精神、迅速的行动、昂扬的斗志，坚决打赢一场“创卫”攻坚战，确保卫生系统所承担的“创卫”任务全面完成。

一是进一步统一思想，坚定创建成功的决心。“创卫”不仅仅是经济实力、管理水平的竞争，也是对执政能力和干部队伍的综合考验。为此，该局把统一思想一

到市委、市政府的决策部署上，坚定创建成功的信心和决心，全力以赴投身到“创卫”工作之中，尽快掀起“创卫”高潮。二是加大宣传力度，丰富宣传形式，迅速形成人人参与“创卫”的浓厚氛围。三是要突出宣传工作的重点。充分挖掘和有效激发广大市民支持和拥护“创卫”的积极性和主动性，进而将其转化为积极参与“创卫”的热情和行动。四是要突出正反两个方面典型。不仅要报道

和弘扬正面典型，还要在如何报道反面典型上多做文章。五是要突出卫生系统的带头作用。带头在系统内部做好宣传发动工作，带头执行区“创卫”指挥部的工作部署，带头完成好各项“创卫”工作任务。理清思路，突出重点，确保各项工作顺利推进。要建立行之有效的激励机制，突出工作重点，解放思想，拓宽思路，倒排工期，落实责任，强力推进。

正骨高手王太红

文/图 本报记者 付红刚 见习记者 张川



王太红

据王太红介绍，中医治疗骨伤大致可分为五种方式：一是理疗，即运动疗法。骨伤疾病都是运动性疾病，采用运动疗法可以达到持久、稳定的效果，而且没有副作用，对于颈肩腰腿疼、骨折等骨伤的治疗效果显著；二是理疗，即物理疗法。它包括光疗、电疗等多种治疗方式；三是药疗，即中药治疗，内服外用。对于患者，内服中药，外敷膏药，或药液浸泡、熏蒸等；四是微创。对于骨折疾病，采用经皮、螺钉固定等方式，以及全市唯一一台G臂监视下的双向投影微创手术，安全性、准确性得到了有效保证；五是开放性手术。对于需要手术的患者，在G臂的帮助下，会尽可能减小手术切口，创伤面尽可能小。

“在这一系列的诊疗中，中医始终贯穿其中。”王太红强调说，从骨折患者的复位、固定，到功能锻炼，对患者的一个完整治疗体系，中医是一直贯穿其中的。中医的“简、便、验、廉”也得到了充分体现。

“就拿腰椎骨折来说，患者会在24

小时内因为血肿刺激引起肠蠕动差，导致腹胀，大便干结。”说起中医的优势，王太红说，对于患者的安全性高，如果用其他方法治疗，最快也要4到6天，而采用中医中药内服、贴敷，一般一到两天这些症状即可消失。

王太红说，在中医院骨科，这些治疗方式已经形成了“超市化”的态势，在这里，患者和医生可以双向选择，对于不同医生，不同治疗方式，患者可根据自己的意愿进行选择。

“中医的治疗方法多样，不仅仅体现在治疗骨伤方面，在其他领域也是如此，也正因为中医中药的安全性高、副作用小、疗效显著等特点，受到了越来越多的患者的青睐。”王太红对中医满怀信心。

据了解，柘城县人民医院始建于1951年，经过60年的发展，成为了今天柘城县集医疗、急救、科研、教学、预防与保健为一体的规模最大、设备最先进、技术力量最强的国有非营利性综合医院。此次携手商丘医学高等专科学校，为柘城县人民医院奠定了坚实的软件基础，投资近两亿元，设有800张床位的医院综合病房楼的启动，更是成为了医院腾飞的硬性条件。该院院长李德怀说，柘城县人民医院经过60年的风雨历程，成就辉煌，是各级领导和培育者的结晶，是全县人民真心支持的结果，在以后的发展中，医院一定会坚持厚德、求精、创新、和谐的院训精神，努力服务全县人民。



科学发展的精髓是发展。加快发展是卫生工作的第一要务。解决卫生工作中存在的问题，根本的办法是发展。医疗机构不发展什么问题都解决不了。对于卫生系统党建工作同样适用，只有用发展的眼光、思路、方法去做，把握发展规律，创新发展理念，转变发展方式，破解发展难题，提高发展质量，才能创新卫生党建工作方式，提高卫生党建工作水平，实现卫生事业又好又快发展。

浅谈新形势下如何提高卫生党建工作水平

徐作社

一、及时更新思想观念，提高对党建工作的认识。
更新思想观念要“三结合”。一要与贯彻党的十七大和十七届六中全会精神相结合，坚决执行党中央的各项路线、方针、政策。二要与深入学习实践科学发展观活动相结合，进一步解放思想，开拓创新，更新观念。三要与当前的“创先争优”、“三治三提”专项活动相结合。提高党建认识要“三不能”。一不能简单认为，党建就是组织一下学习，发展几个党员，工作要求不高，以致对党建工作热情不高、工作不实；二不能有重业务轻党建的思想，认为搞好业务工作是硬指标，党建工作是软任务，党建工作摆不上应有的位置；三不能把抓党建工作流于形式，被动应付。

二、强化作风意识，创新工作思路，加大党建工作的力度。
创新工作要深入群众。要采取多种形式，广泛征求、认真听取基层党组织、广大党员群众的意见和建议，特别是工作对象、服务对象的意见。要紧密联系群众，要真正查找思想上、工作上、作风上存在的问题和差距，开展批评与自我批评，对照工作中存在的突出问题逐条制定改进措施。

三、创新工作要坚持改革。党的领导要在不断改革和创新中加强。基层党组织建设要坚持用改革的精神研究新情况、解决新问题，增强党建工作的改革精神和创新意识。要紧扣“创先争优”、“三治三提”活动和卫生文化主题活动的开展实施，创建“学习型、服务型、创新型、效能型、廉洁型”卫生行业新形象。

四、创新工作要注重内容。抓“五性”：一是增强工作的主动性。主动思考工作，不坐等上级指示；主动提供服务，不坐等工作上门；主动开展工作，不事事按部就班。二是增强工作的针对性。党建工作目标要有针对性，工作内容要有针对性，工作措施要有针对性，工作对象要有针对性，工作重点要有针对性。三是重视工作的前瞻性。善于经常分析工作面临的新形势，研究新情况，解决新问题，做到超前预见、主动适应，不断创新活动载体，使党建工作始终保持鲜明的时代特征和旺盛的生命力。四是强化工作的科学性。科学地决策主题，科学地落实举措，科学地评估结果。五是培植工作的典型性。要善于调查研究，总结党建工作先进典型，分层分类培植典型，全面推进党建工作。

五、强化责任意识，及时完善规章制度，落实党建工作的责任。健全机关党建工作责任制。要形成党委统一领导、党委书记负总责、分管领导和支部抓落实、层层有责任、一级抓一级的工作机制。全面推行党建工作目标管理。要把党建工作作为考核领导干部和领导班子的重要内容之一。量化考核指标，严格考核标准，强化考核措施，兑现考核奖惩，真正把党建工作的目标、任务和责任落到实处。

六、强化团结意识，优化工作条件，营造党建工作的环境。把党建工作摆上重要议事日程，与业务工作齐抓共管，围绕业务抓党务，抓好党务促业务。领导干部应带头参加党组织活动和接受党组织的监督，以模范行动支持党组织开展工作。在办公设施和工作经费等方面，要给予有力保障，切实改善工作条件。要从政治上、思想上、生活上关心党务工作者。

(作者为梁园区卫生局党委书记、局长)

健康快讯

全市新农合工作座谈会在市第一人民医院召开

本报讯(张玉玲)近日，全市新农合工作座谈会在市第一人民医院召开。市卫生局、市第一人民医院及各县(市、区)卫生局新农合工作负责人参加了会议。

市第一人民医院党委书记李成钦向与会代表介绍了该院在新农合管理工作中采取的便民措施和新农合工作的开展情况。近年来，随着新农合政策的进一步完善，最高补偿金额和补偿比例也在逐步提高。市第一人民医院的各项服务更加规范化、人性化，办理新农合报销手续也更加便捷。党的新农合政策受到了广大人民群众的热烈拥护，基本实现了“人民群众得实惠、卫生事业得发展、党和政府得民心”的三赢目标。与会同志畅所欲言，共同围绕我市的新农合工作献计献策。切实让这一惠民政策落到实处，让每一位参合的农民充分享受党的温暖。

商丘市中心医院 吹响创建市文明单位号角

本报讯(席军)近日，商丘市中心医院召开创建商丘市文明单位会议，院领导班子全体成员出席会议。

近年来，市中心医院坚持以科学发展观为统领，注重发挥精神文明建设在医院建设发展中的推动作用，各项工作实现了跨越式发展，近日在市纠风在线评比中夺得医院行业第一名，现在该院又瞄准新目标——创建市级文明单位。

院党委书记侯明亮对创建工作提出三点要求。一是认识要高，理解创建市文明单位是对医院全面建设的综合考核，要明确目标，使创建工作有的放矢。二是措施要实。要坚持按制度办事，严格按照流程操作，认真落实各项规章制度，要坚持规范行为，合理诊疗，不断提高医疗质量。三是结合要紧。创建市文明单位工作，要紧紧围绕当前医改任务，和医院整体发展相结合，提升医院软实力；要与树立集体荣誉观相结合，全员参与，心往一处想、劲往一处使。

柘城县人民医院 隆重庆祝建院 60 周年

本报讯(记者 付红刚 宗兴明)11月21日，柘城县人民医院隆重举行建院60周年庆典，商丘医学高等专科学校附属柘城医院挂牌暨医院综合病房楼启动仪式。

据了解，柘城县人民医院始建于1951年，经过60年的发展，成为了今天柘城县集医疗、急救、科研、教学、预防与保健为一体的规模最大、设备最先进、技术力量最强的国有非营利性综合医院。此次携手商丘医学高等专科学校，为柘城县人民医院奠定了坚实的软件基础，投资近两亿元，设有800张床位的医院综合病房楼的启动，更是成为了医院腾飞的硬性条件。该院院长李德怀说，柘城县人民医院经过60年的风雨历程，成就辉煌，是各级领导和培育者的结晶，是全县人民真心支持的结果，在以后的发展中，医院一定会坚持厚德、求精、创新、和谐的院训精神，努力服务全县人民。