



# 我区举办健身气功社会体育指导员培训班

本报讯(通讯员边凌云)为进一步推进我区中医健康社区试点建设工作,增强社区居民的健康意识和自我保健能力,7~8月,区卫生计生委举办了7场中医健康社区试点建设健身气功社会体育指导员培训,共计培训约300人次。

参加培训的居民来自我区9个街道(鲁谷社区)的19个社区,培训内容包括五禽戏、八段锦、易筋经等中医养生功法。养生功法辅导员为社区居民展示了健身气

功中医养生功法,并耐心讲解、指导社区居民基本掌握了健身气功中医养生功法的动作要领。

中医养生功法能通过形体、筋骨的运动使周身经脉畅通,保持旺盛的生命力,达到营养整个机体、脏腑协调的效果,增进身心健康,祛病强身延年益寿。健身气功指导员培训致力于宣传和动员社区居民加入到中医养生队伍中来,让更多的社区居民受益,不断提高社区居民自身的健康素养。



## ——简讯——

●近日,区中医医院组织党员、群众来到区反腐倡廉警示教育基地参观学习。在廉政警示教育基地,大家认真听取了讲解员在序厅、倡廉厅、践行厅、警示厅、展望厅的详细讲解,学习了中央、省、市反腐倡廉有关讲话精神,观看了反面典型案例,使职工的心灵得到了净化,思想得到了升华。大家纷纷表示,要从自身做起,时刻保持头脑清醒,坚定正确的理想信念,遵纪守法,以清廉之风推进医德医风建设,做到警钟长鸣。

窦飞

●近日,区卫生计生监督所对辖区10家社区卫生服务中心在职和新入职卫生计生协管员进行培训和考试。

其中培训内容,一是区卫生计生委及区卫生计生监督所主管领导对全区协管工作做指导,提升各社区卫生服务中心对协管培训工作的重视;二是由区卫生计生监督所各专业的首席监督员开展公共场所、控烟、生活饮用水、非法行医、计划生育和学校卫生的法规和巡查要点培训;三是协管廉政教育;四是快检仪器试剂使用培训;五是新入职协管员培训和闭卷考试。

本次培训采用集体讨论和动手实践相结合模式。各卫生服务中心反馈日常工作中的难点,由各专业首席监督员分析探讨提供解决方案。各中心委派学习能力和业务能力双优的骨干监督员参加集体培训,同时回单位开展二次专题培训,分享工作经验。通过有针对性的培训,不断提升区卫生计生监督协管的巡查力,打造以社区作为网底的三级卫生监督网络,保障辖区居民公共卫生安全。

肖卉

●近日,市卫生计生监督所副所长刘劲松和医政监督一科科长周政到区卫生计生监督所进行“驻院式”综合监督执法工作的调研指导。

会上,区卫生计生监督所所长徐晓光对“驻院式”综合监督执法工作的开展情况进行了详细汇报。随后,区医政监督员们对“驻院式”监督中遇到的问题、难点以及下一步“驻院式”监督的设想与市领导进行了面对面的沟通和交流。通过近距离交流与探讨,使监督员们的工作思路得到了提升,对今后工作具有重要的指导意义。最后,刘劲松对本次调研工作进行了总结,对石景山区的“驻院式”监督工作给与了充分肯定和支持。同时,希望以此次“驻院式”为契机,深入总结经验和不足,大胆尝试和探索卫生监督新模式,为下一步工作的开展奠定基础。

李秋圆



## 资深医师事迹之二 高健生

中国中医科学院眼科医院主任医师高健生,现年81岁,教授,博士研究生导师及博士后合作导师,享受国务院政府特殊津贴。曾任中国中医研究院广安门医院副院长、眼科医院院长;中华中医药学会眼科分会名誉主任委员,全国第四、五、六批老中医药专家学术经验继承指导教师,首都国医名师,中国中医科学院荣誉首席研究员。

高健生教授热爱中医事业,1963年毕业于上海中医学院,勤于钻研中医古籍,精于中医古典经

方的使用。提出益气升阳举陷与益精阴敛聚两大治疗法则;初步勾画了中医哲学理论体系;发现《中医大辞典》无“六欲”一词,考证“六欲”的定义及其意义。填补了《中医大辞典》和中医教材中无“六欲”词义解释的空白。高健生教授曾被确诊为“多发性硬化症”,但他没有被病魔吓倒,而是投入到对该病的深入研究当中,通过数十年对该病的研究并结合自身体会,总结出一套行之有效的治疗多发性硬化的中西医结合疗法,为国内外许多该病患者解除了痛苦。

## 资深医师事迹之三 沈宝镒

清华大学玉泉医院主任医师沈宝镒,现年80岁,1961年毕业于北京大学口腔医学院(原北京医学院口腔医学系),一直从事口腔医疗、教学、科研工作。

她精通牙体、牙髓、粘膜病的治疗以及阻止智齿的拔除,发表论文10余篇,并参与编写专业书籍一部。在中华医学、东北三省、以及黑龙江省口腔学会上进行多次学术报告,对“牙体再植”“婴幼儿大型血管瘤药物治疗”的研究及实践取得很好的成效。有关论文选入《中华医学文库》,参加编写《求

医问药怎么办?》一书,业绩被载入《世界名人录》。

她是中国老教授学会会员,2014年荣获清华大学“老有所为”先进个人光荣称号。退休至今十六年,一如既往地坚持临床工作,亲自接待患者从事治疗。口腔科工作强度大,精细度要求高,她从不抱怨,每天按时上班,诊治完最后一位患者才离开。曾坚持在国税总局门诊口腔科出诊,每天6点40出发按时出诊,十年如一日,赢得了“老骥伏枥,志在千里”的由衷赞叹。

## 资深医师事迹之四 孙立中

北京大学首钢医院主任医师孙立中,现年76岁,曾任首钢矿山医院外科主任、院长,首钢医院大外科主任。1966年毕业于北京医学院,从事外科临床工作52年。

在80年代初即开展胰十二指肠切除、门脉高压分流等一系列手术,1993年开始施行腹腔镜手术,这几项技术在当时的首钢医院开创了先河。他曾在密云和广西都安瑶乡巡回医疗,在陕西汉中为三线建设职工和地区农民服务14年。曾两次受命抢救工厂群体烧伤,受晋级嘉奖。曾有一架轰炸机

在矿区迫降,飞行员颅脑损伤,股骨骨折,孙立中带队最先到达现场进行抢救。飞行员在矿山医院治疗痊愈后,团队受到部队嘉奖。孙立中在首钢医院曾组织策划实施三级医院评审工作,制定首钢医院工作制度初版,建立重症监护病房等专业科室。曾组织北京大学医学院和辽宁医学院外科专业临床教学工作并授课,2006年获“首钢劳动模范”称号。自退休以来,坚持每日参加门诊、查房、手术、疑难会诊等工作,为医院科室发展做出了重大贡献。

## 资深医师事迹之五 李森恺

中国医学科学院整形外科医院主任医师李森恺,现年75岁,博士生导师,曾任中国医学科学院整形外科医院副院长,中国人民政治协商会议第十届、第十一届全国委员会委员。1982年毕业于中国协和医科大学研究生院,从事整形外科工作50年。

在担任全国政协委员时,与参政议政相结合,提出了餐桌上的安全理念,对于治理农药污染食品起到积极的推动作用。《政府要关注先天性畸形尿道下裂患儿的治疗》的提案,被卫生部主管部门采纳。

2014年形成了国家政策,将“尿道下裂”纳入医疗保障范围,解决了全国200万尿道下裂患者的医疗费用报销问题。在临床实际工作中,带领青年教师注重原始创新、集合创新和引进消化吸收再创新的钻研,自编关于尿道下裂手术修复等治疗的动画教材和手术录像,并自制教具。在手术器械的研制方面取得了极大的成效,有二十项器械在临床应用中效果良好,具有实用性、新颖性和创新性;其中十四项实用新型器械已经获国家知识产权局批准。

## 科学睡眠方法知多少



睡眠的好处不言而喻,它可以帮复原身体、恢复精神、解除疲劳、整合和巩固记忆。如果睡眠不足,则会出现反应迟钝、失眠抑郁、记忆力减退、精神恍惚等。

那么如何拥有一个良好的睡眠呢?

1.优质睡眠判断标准

入睡快,在10-20分钟左右入

睡;睡眠深,呼吸深长不易惊醒;无起夜或很少起夜,无惊梦现象,醒后很快忘记梦境;起床快,早晨起床后精神好;白天头脑清醒,工作效率高,不困倦。

2.保障优质睡眠的方法

维持正常睡眠节奏;规律睡眠,顺应自然的变化规律;创造适宜的睡眠环境;做好睡前准备

3.如何营造适宜的睡眠环境

光线较暗;低噪音,小于50分贝;温度:26~28℃,湿度:60~70%;室内空气要流通,适当开窗透气;远离辐射源;舒适的枕头和床垫:枕头的材质、高度、形状;床垫材质、硬度、弹性、透气性。

(来源:健康提“素”100天线上学习平台/北京健康教育)

