



我区启动国家卫生区复审工作

本报讯(通讯员李静)近日,我区召开了国家卫生区复审工作动员会议,40家成员单位参会。会上部署了《石景山区2019年国家卫生区复审工作方案》,明确复审各项任务指标、职责任务和目前存在问题。

会议强调,积极推进各项复审工作任务,要以“创城”为总牵引,结合“创森”和“健康石景山”建设的各项要求;各成员单位结合职责任务,对照复审标准,认真查找问题,摸排漏洞短板,尤其是国家级暗访重点,建立问题台账

着手整改;复审办充分发挥统筹协调职能,加大培训和调度力度,各成员单位积极争取市级部门支持,各负其责、齐抓共管推进各项工作的落实。

就做好下一步工作,会上提出三点要求:一是要明确复审工作重要意义。区委、区政府对此项工作高度重视。过去的3年我区启动了全国文明城市创建工作,制定了《“健康石景山”建设三年行动计划》,这些工作的开展确实对全区的经济建设和社会发展起到了巨大的推动和保障作用。

可以说,国家卫生区复审是这些工作的基础和保障,我们要抓住复审这个契机,各成员单位一定要顾全大局,齐心协力,全力配合复审工作。二是要坚持目标导向和问题导向。各成员单位按照责任分工细化本单位、本行业、本辖区任务指标,对照任务对标对表,按目标任务推进工作;复审办、创城办和重要任务牵头单位,结合复审任务、创城指标、城市精细化管理项目和建国70周年重点工作等,制定集中解决影响市容环境的突出问题和巩固提升项目清

单,以问题为导向推进复审任务的完成。三是要加强和完善迎检工作机制。国家卫生区复审是“创城”的基础性工作,是“创城”重要内容组成部分,要纳入“创城”各项工作积极推进;国家卫生区巩固工作功夫要下在平时,积极解决群众关心的热点难点问题,并加大巩固卫生区创建成果的宣传,让百姓了解和参与到国家卫生区复审中来;我区在迎接检查评估中,要动员全社会的力量,努力打造一个“上下齐动员,全区迎复审”的声势和环境。

我区开展抗菌制剂监管专项工作

本报讯(通讯员肖卉)近日,市场上出现一些标有“卫消证字”或“卫消字”的产品,打着抗菌制剂的幌子,宣传治疗及预防疾病,欺骗误导消费者,危害人民群众身体健康。为加强抗菌制剂监管工作,区卫生计生监督所于2019年1月至5月,在辖区内开展抗菌制剂专项整治工作。

本次专项监督一是对辖区内抗菌制剂生产企业逐一排查,抽查消毒产品并重点核查是否存在违法违规宣传疗效和添加药物;二是检查辖区内医疗卫生机构的消毒产品进货检查验收制度执行情况,是否向患者或公众推荐“安提可四价流感病毒抗体喷剂”及类似产品,是否在临床中将抗菌制剂产品作为药品使用等。

日前,区卫生计生监督所召开抗菌制剂监管专项工作部署会,会议要求各监督科室负责人要切实认清开展专项整治工作的重要性,监督员要依法履职、严格执法,确保监管工作责任落实。

欢迎社会各界提供抗菌制剂违法违规案件线索,区卫生计生监督所投诉举报电话:88605116。



多重举措科学处理控烟投诉

本报讯(通讯员李亚娣)为了减少吸烟造成的危害,维护公众健康权益,自2015年6月1日起《北京市控制吸烟条例》在全市施行,我区认真履行控烟条例。

控烟执法尽职尽责。区卫生计生监督所自控烟条例颁布之日起,积极部署并履职尽责,通过构建日常监督、专项检查、双随机抽查、联合执法有机结合的四维监督网络,不断提升控烟执法力度。2015~2018年,区卫生计生监督所控烟监督户次、处罚户次和处罚金额也呈逐年上升趋势。2019年1月1日以来,区卫生计生监督所共开展控烟监督执法490户次,对发现的违法行为给予行政处罚1户次,行政处罚6户次。控烟被监督单位涵盖了区内党政机关、医院学校、宾馆饭店、娱乐场所、大型商超、社区物业等多种公共场所。检查结果显示区内党政机关、事业单位、学校的整体控烟效果良好,禁烟标识齐全,控烟管理制度和劝阻巡视记录完备。

投诉处理快速应答。为了适应12320并入12345市民热线的新模式,区卫生计生监督所重新制定了投诉处理工作流程,启动了专人接单、所长分派、科室现场监督、两个工作日回复的投诉快速应答通道,确保投诉处理有效率、回复及时率、群众满意度达到100%。1月1日至2月15日期间,共收到控烟投诉61件,处理61件,处罚2户次。其中被投诉行业前三名分别是:餐饮、美容美发及写字楼。

控烟宣传积极有力。区卫生计生监督所在认真履行控烟执法职责的同时,坚持以“防大于治”为工作原则,多角度开展控烟宣传。通过印制控烟宣传品、制作控烟标识、组织控烟宣传活动、联合控烟志愿者进社区、对被监管单位开展控烟法规培训,同时有效利用电视、微博、微信等新媒体矩阵推广控烟理念,保障控烟政策的实施,提高公众控烟的自觉性。

下一步,区卫生计生监督所将对投诉处理方式进行科学的积极



探索:一是优化投诉处理流程,在保证群众满意率的基础上,进一步提升监督员执法效率,避免公权力的浪费。二是加强联合督导,对投诉量较大的公共场所,联合商委、市场监管局、住建委、文委等相关部门按照各自职责开展监督检查,敦促各行业主管部门重视行业内部控烟制度建设和监督管理。

三是将控烟工作与创卫复审和创建文明城区工作相结合,联合控烟志愿者进街道、进企业、进学校,开展宣传和巡查。四是将因控烟受到行政处罚的个人和单位的信息将与诚信体系挂钩,增大违法成本,同时定期将检查及处罚情况进行公示,加大媒体曝光力度,营造全民控烟的氛围。

春节胖三斤?教你一招应对“节后肥”!

欢快的春节假期,无疑是我们放松身心的好时候。不过,节日期间生活习惯难免“肆无忌惮”,很多人都中了“每逢佳节胖三斤”这个魔咒。一不留神,体重上涨了。其实,只要学习一个生活中的小习惯,我们就有了和“胖三斤”对抗的武器,而且还能饱满精神、能量满格地投入到工作和生活中。

走路是我们每天都要做的事情。而“健走”也是近年来非常高频的一个维护健康的词汇。但是,健走并不是平常的走路,而是一种起源于欧洲的介于散步和竞走之间的一种有氧健身运动。研究表明,健走能增强心脏和血管的功能,加强肌肉力量,灵活关节,促进血液循环和新陈代谢,有利于对血压、血糖、血脂和体重的控制,还能消除脑力疲劳,稳定情绪,提高学习和工作效率。

诚然,生命在于健康,健康在于运动,但运动更在于科学。如果走

的不对,反而会增加滑膜炎、关节积液,甚至骨折的风险。

因此,只有科学健走才能发挥最大的健康效益,又能避免不必要的损伤。这就需要我们学会正确的健走姿势,采用适宜您的健走强度,科学健走。

健走的科学性体现在健走姿势和健走强度两个方面。

健走姿势
健走姿势的基本要领有16个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立:指头顶百会穴上提,保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动:双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90°;双臂以肩为轴,前后自然摆动;摆动手向上摆时不超过肩,向下摆时不超过腰部。

中轴扭转:伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅:迈步时脚后跟先着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

大步走的益处有两个:一是步子迈大以后,腰部的扭转程度就会加大,进而会更好地锻炼腰腹部;二是大步走可以使下肢70%的肌肉都调动起来,这样锻炼强度就增强了,能够燃烧更多脂肪,还能促进下肢血液的循环,提高机体代谢能力。

健走强度
健走速度:不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到80~100步/分钟,等身体适应后逐渐提

高健走速度;对于身体能力比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在110~130步/分钟左右。

健走强度:以您的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但还能和同伴聊天,那对您而言就是适宜的中等强度了。

健走总量:每天健走总量在10000~15000步,过多的话反而容易出现损伤。

健走时间:如果利用碎片时间健走,每次健走时间应在10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次性持续健走达到30~60分钟,将更有利于提升您的心肺功能,并消耗脂肪。

除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。在健走前,一定要进行热身准备,这样可以很好地提高机体的兴奋性、降低肌肉的

粘滞性、提高关节的灵活性,最大限度地预防运动损伤,尤其是慢性损伤;在健走结束后进行身体的拉伸,可以使身体的肌肉、韧带、神经得到放松,增强身体的柔韧性,降低肌肉的硬度,有助于缓解运动疲劳。

所以,从今天起,采用正确的姿势,适合您自己的强度,摆开双臂,开始科学的健走吧!只要坚持,胖了的3斤,很快就可以被减掉;只要坚持,下一个佳节就可以破除“胖三斤”的魔咒啦。

(来源:北京市疾控中心慢病所)

