

区卫生局深入开展“转作风、促发展、惠民生”主题活动

情真意切转作风 齐心协力惠民生

本报讯(通讯员孟祥明)根据区委《关于在全区各级党组织和广大党员中开展“转作风、促发展、惠民生”主题活动的通知》指示精神,区卫生局在各党组织和广大党员中深入开展“转作风、促发展、惠民生”主题活动。

区卫生局高度重视,思想统一,把“转作风、促发展、惠民生”主题活动作为促进中心工作的载体

和抓手,分别召开了常委会和党支部书记会进行讨论研究和动员部署,修订完善《卫生局关于开展转作风、促发展、惠民生活动方案》,结合实际制定了《卫生局关于改进工作作风、密切联系群众的若干规定》和《卫生局关于促进卫生事业健康持续发展的措施》,提出了卫生局惠民生抓落实的13件实事;建立了处级领导干部联系点制度,

广泛开展蹲点调研、征求意见、督学点评、为基层排忧解难等工作。

下一步,区卫生局将以“情真意切转作风,千方百计促发展,齐心协力惠民生”为目标,以“责任是否尽到,难题是否解决,效果是否明显,群众是否满意”为标准,在活动中坚持不图形式,不走过场,不放空炮,不要虚招,具体实践中做到:职工的意见要听到,基层的困

难要问到,百姓的权益要想到,分管的区域要走到,存在的问题要摆到,制定的措施要做到,职位的责任要尽到,改进的效果要看到。加强调查研究,改进工作作风,提高为民服务意识,广泛征求党员群众意见建议,进一步完善方案措施,加大活动推进力度,营造良好氛围,为提高百姓健康水平提供有力保障。

持续整治露天烧烤大排档 保障市民饮食安全

本报讯(通讯员孙霄)目前还是露天烧烤大排档的“火热季节”,烧烤大排档虽方便人们休闲饮食,但一些餐饮单位卫生状况较差,食品露天摆放、油烟大量排放、随意丢弃垃圾等问题严重威胁消费者的饮食卫生安全。近期,区卫生监督所联合多部门,定期对辖区内露天大排档进行综合整治。

整治中,卫生监督所重点大街及小区、集贸市场及周边为整治重点,在检查中采取“三步走”的方法进行整治。一是前期对符合经

营大排档条件的餐饮业进行登记建档,制定整治工作台账,并对大排档负责人进行相关法律法规的宣传和教育;二是严格落实生熟分开规定,餐饮用具按规定程序清洗消毒,完善露天餐饮食品的防尘、防蝇、防腐设施,规范进货渠道,杜绝经营不合格食品、掺假食品、变质食品的行为,对不符合以上条件者,责令立即停止经营;三是针对屡教不改者,联合城管、公安等部门对其经营工具进行暂扣,加大处罚力度。

截至目前,卫生监督所共制作露天大排档工作台账89家,开展露天烧烤大排档检查工作26次,出动监督员49人次,执法车辆23车次,检查露天餐饮单位168户次。在高压治理下,我区露天烧烤大排档食品安全总体情况较好,但是部分商户冷荤凉菜缺乏防尘、防蝇、防腐



设施,未在冷藏条件下销售,监督员当场纠正其违规行为。其中1户存在较大食品安全隐患,已下发告知书并责令关停整改。下一步,卫

生卫生监督所将继续加强部门协作,结合夏季预防食物中毒等重点工作,进一步加大查处频次和力度,规范消暑露天餐饮经营活动。



区卫生监督所

8个生活习惯让您拥有一副“铁齿铜牙”

我国民间有这样一句谚语:“清晨叩齿三十六,到老牙齿不会落”,告诉我们只要方法得当,步入老年后仍然可以拥有一口健康的牙齿。今天我们就来看看,还有哪些其他的方法能保护我们牙齿的健康。

1.茶水漱口

每次饭后用茶水漱口,让茶水在口腔内冲刷牙齿及舌两侧。这样可清除牙垢,提高口腔轮匝肌和口腔粘膜的生理功能,增强牙齿的抗酸防腐能力。

2.叩齿咽津

每天早晨醒来和临睡坚持做上下牙之间相互叩击。开始时轻叩几下,以后逐日增加叩击次数和力量,达到每次叩击五十次左

右。此法能增强牙周组织纤维结构的坚韧性,促进牙龈及颌面血液循环,使牙齿保持坚固。叩齿后咽下唾液也有利于养生。

3.保持口腔清洁

要坚持每天早晚用温水刷牙,临睡前刷牙比早晨刷牙更重要。此外,一日三餐后要用清水漱口,漱口时要借用水的冲力尽量将牙缝中的食物残渣清除。如嵌得很紧,也可用牙签除掉。应定期去医院除去牙面上的结石,以防止牙周炎的发生。

4.饮食护齿

蛋、水果、蔬菜、排骨汤等,含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素等,经常食用有益坚齿。人体摄取蛋白质不足,易患龋齿病。

此外,饮食时要注意保护牙齿,切忌过多食用酸辣食物,以防牙釉受侵蚀而破坏。

5.按摩牙龈

用拇指和食指顺着一定的方向按摩牙龈,每次10分钟,可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环,防止牙床过早萎缩。

6.正确咀嚼

咀嚼的正确方法是交替使用两侧牙齿。如经常使用单侧牙齿咀嚼,另一侧缺少生理性刺激,易发生组织的萎缩,而常咀嚼的一侧负荷过重,易造成牙髓炎,且引起面容不端正,影响美观。

7.用力咬合

每次排尿时,满口牙齿用力咬合,每溺必做而不间断。这样可促

进口腔粘膜的新陈代谢及牙龈的血液循环,锻炼咀嚼肌,增强牙齿的功能。

8.鼓腮漱口

每天做一两次闭口鼓腮漱口动作,并将舌头左右转动,这样能使唾液分泌增多,使牙面、牙缝和口腔粘膜受到一定的冲洗和刺激,可使口腔自洁,保护牙齿健康。



阴虚湿热人群慎艾灸

如今,艾灸正日益成为受百姓青睐的治疗方式,当阳气开发时,阳气浮在人体表面,艾灸养生疗法可以在一定程度上护阳,然而专家提醒,艾灸并非人人适宜,阴虚火旺者不宜艾灸,如果艾灸,等于“火上加热”。

阴虚火旺的人,主要表现为舌红、苔少、盗汗、手心出汗、心烦等,艾灸保健养生的原理主要是温通经络、活血化瘀,属于温性,此类人艾灸,相当于火上加热,不能达到保健养生作用,还可能带来反作用。一般情况下,女性阴虚者较多。此外,湿热比较重的人群也不宜艾灸,原理也是如此。

老年人想长寿常按五“窝”

腋窝。腋窝处的顶点上有个穴位叫极泉穴,经常按摩可以宽胸宁神、调和气血。从现代医学上讲,腋窝处的淋巴组织非常丰富,经常按摩可以促进血液循环,提高免疫力。按摩时双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,用手指适度地按摩捏拿,每次按捏约3分钟;然后,左手高举,用右手手掌拍打左腋下,再上举右手,用左手手掌拍打右腋下,每次拍打30~50次,反复操作5遍。

肘窝。肘窝是肘后区的菱形凹槽,里面的血管和神经非常丰富,经常拍打有行气活血、缓解痉挛的功效。肘窝处一个很重要的

穴位叫委中穴,经常按摩,对常见的坐骨神经痛、小腿疲劳、脖子酸痛、臀部疼痛等疼痛性疾病有良好的作用。按摩方法如下:取坐位或俯卧位,自己或请家人用两手虚掌着力,连续拍打两侧肘窝。

肚脐。肚脐是人体中唯一可以用手触摸,用眼睛可以看到的穴位,名为神阙。它内联十二经脉,因而历来被医家视为治病要穴。经常拍打肚脐可起到安神宁心、舒肝利胆、调和气血、通利三焦的作用。方法为:取坐位或仰卧位,用左右手虚掌着力,以前臂发力,连续不断地轻微拍打肚脐100次。或用热敷、按揉等方法刺激肚脐。

肘窝。肘窝是肘关节前方的一个三角形的凹陷,它是经络非常密集的地方,经常按揉可起到行气活血、散淤祛毒的作用。取坐位或仰卧位,一侧上肢伸直,肘窝向上,用另外一只手虚掌着力,两侧交替拍打各100次。如果是家人帮助拍打,可两侧同时进行。

腰骶窝。腰骶窝,俗称“腰眼”,是人体腰骶部的一个凹陷。腰骶部承受着整个上身的重量,很容易会因腰骶部的劳损而出现腰疼等症状。常按摩腰骶窝有疏松筋骨、消除疲劳的效果。坐位上身略前俯,用左右手虚掌着力,连续拍打腰骶部5~10次。

区卫生监督所

开展医疗机构放射工作人员培训

本报讯(通讯员张越 孙霄)为进一步提高放射工作人员防护意识和防护水平,保证医疗质量和医疗安全,保障放射工作人员和受检者健康,区卫生监督所于8月20~23日举办了辖区内医疗机构放射工作人员在岗期间培训,共有150余名放射工作人员参加了培训。

培训班邀请了多名国家级放射卫生专家进行授课,重点介绍了放射卫生法律、法规和标准,放射诊疗许可与监督管理,放射事故与职业健康监护,临床放射防护与影像质量保证等知识,培训结束后统一下发了《放射工作人员证》。

参加培训的放射工作人员表示,通过培训提高了放射卫生防护知识和法律意识,认识到工作中的辐射安全问题和潜在危险,也促使放射工作人员在今后工作中切实加强自身防护,减少受检者的辐射剂量。今后,监督所将继续做好放射工作人员培训、监督管理工作,保障放射工作人员及公众的健康。

区疾控中心

开展应对流感大流行应急演练

本报讯(通讯员何月莹)为有效应对可能出现的流感大流行,提高疾控中心专业人员的应急处置能力,熟悉流感大流行应对原则及措施,8月26日,区疾控中心开展了以流感大流行为背景的应急演练。

流感大流行是指甲型流感病毒出现新亚型或旧亚型重现,人群普遍缺乏相应免疫力,造成病毒在人群中快速传播,从而引起流感在全球范围的广泛流行。流感大流行具有发病率和病死率高,传播迅速和波及范围广的特点。

区疾控中心开展的演练为桌面推演,按照设定的演练情景,各科人员密切配合,圆满完成了流感大流行时期疫情的接报、流行病学调查、病例及密接管理、标本采集及运送、消杀等环节的演练,并就各个环节的要点及注意事项进行了讨论。

演练结束后,区疾控中心负责人对演练进行了总结,认为此次演练不仅是对技术人员的能力和知识检验,也是对专业人员一次很好的培训,最后要求全体人员加强理论知识学习与技能训练,常备不懈,全面提高应急处置能力。

健康知识

秋季防燥多吃藕

一场秋雨一场凉,经过秋风瑟瑟,空气好像也干净了许多。但是,秋季又是非常干燥的季节,人们应当注意给自己补充营养和水分。饮食方面也要注意清淡类,以免加重肠胃负担。

由于秋季燥气主令,还会有化热除燥之虞。常吃莲藕,既可补身,又能润燥。藕,又称莲藕,属睡莲科植物,藕微甜而脆,可生食也可做菜,而且药用价值相当高,它的根根叶叶,花须果实,无不皆为宝,都可滋补入药。用藕制成粉,能消食止泻,开胃清热,滋补养性,预防内出血,是妇孺童叟、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。