

2014年国际射联北京世界杯赛在我区举行

# 公共卫生服务保障先行一步

本报讯(通讯员闫凤良)7月1日~10日,2014年国际射联北京世界杯赛在位于我区的国家射击射箭管理中心举行。为保障本次比赛顺利举行,区卫生监督所提前介入,对运动员驻地及比赛现场的住宿、游泳场馆等公共场所、生活饮用水及集中空调卫生情况进行了全面检查和指导,对赛事服务人员进行了卫生知识培训。

本次比赛共有来自8个国家和地区的500余人参赛,其中200余名运动员、教练员及技术官员入住国家射击射箭管理中心内部宾馆,针对这一情况,区卫生监督所于6月20日对宾馆开展了预防性监督检查和评价,对宾馆卫生状况、从业人员健康证明持有情况进行了检查,对检查中发现问题,卫生监督人员现场出具卫生监督意见书,责令其立即按要求整改,并经复查合格后方可接待。

6月26日,区卫生监督所再次到国家射击射箭管理中心复查并使用现场快检仪器对场馆、运动员住宿区、贵宾区的微小气候、空气质量,生活饮用水游离余氯含量等卫生指标进行了监测,确保接待场所持有有效卫生许可证,从业人员取得有效健康合格证明,场馆内的生活饮用水中游离余氯,空气中甲醛、温湿度、风速、二氧化碳等指标符合国家卫生标准要求,同时帮助国家射击射箭管理中心主办方梳理了赛事举办期间公共卫生安全保障工作需关注的细节问题。

检查结果显示国家射击射箭管理中心内公共场所卫生情况良好,设施运转正常,场所内禁烟标志明显;集中空调冷却塔、滤网等设备定期进行清洗消毒并有记录;消毒间内环境整洁,配备与经营规



模相适应的杯具消毒设施;公共卫生间无积水无异味;从业人员均持有有效健康合格证上岗操作。

此次射击世界杯比赛在我区举办,是石景山良好的城市环境的

展现,做好公共卫生保障,助力比赛顺利进行,也是卫生监督所服务能力的体现,更为今后我区承担重大公共卫生安全保障打下了良好基础。

石景山医院神经外科

## 成功治疗首例 颅内胶质瘤患者

本报讯(通讯员李倩)近期,石景山医院神经外科收治了一例颅内占位性病变患者。该患者为右侧额颞叶恶性胶质瘤,神经外科主任刘巍得知这一情况后,立即组织医疗团队人员进行讨论,拟定最佳的手术方案,并与天坛医院进行横向联系,确保手术成功切除颅内肿瘤。

随后,医务人员与患者家属进行了沟通,详细介绍手术治疗方案,并表示虽然手术风险很大,但医院一定以最精准的技术挽救患者的生命。家属表示相信医院的医疗团队,决定进行手术。经过6个小时手术,患者的恶性胶质瘤被成功摘除。

这例手术的成功标志着石景山医院神经外科在颅内肿瘤手术治疗领域取得了很大的突破。近期,神经外科与天坛医院神经外科进行了横向联系,已可以开展各类颅内肿瘤的手术治疗。

## 老年人如何吃肉 更健康

在我们的日常饮食中,肉类是必不可少的,不管什么肉类都含有丰富的营养,含有多种人体必不可少的物质。但老年人进食过多脂肪不利于健康,那么,老年人如何进食肉类比较合适?

一,多炖少炒。

老年人的咀嚼功能大多衰退,炖肉较为适宜。肉类采用炖食的方法,饱和脂肪酸可减少30%~50%,不饱和脂肪酸则有所增加,胆固醇含量下降,营养更好。

二,注意搭配。

1.猪肉、牛肉宜搭配豆制品:豆制品中含有大量卵磷脂,可以乳化血浆,使胆固醇与脂肪颗粒变小,悬浮于血浆中,不在血管壁沉积,能防止斑块形成。

2.蘑菇和鸡肉搭配,蘑菇含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉含有丰富的肌苷酸盐,两者同时烹制时会释放出游离的谷氨酸钠,使鲜味大增。

3.鱼肉和豆腐搭配较好,豆腐含钙多,而鱼肉中丰富的维生素D,能加强人体对钙的吸收。更重要的是,豆腐中的蛋氨酸含量较少,而鱼肉中的蛋氨酸含量丰富;鱼肉中苯丙氨酸含量较少,而在豆腐中含量高。两者混合食用,可取长补短,提高营养价值。

海带

## 我区启动2014年北京健康科普专家巡讲活动

本报讯(通讯员杨成枝)为进一步贯彻《石景山区“十二五”时期卫生事业发展规划》和《石景山区健康北京人—全民健康促进十年行动规划(2009—2018年)实施方案》,深入普及健康知识和技能,提高我区居民健康素养,今年,石景山区健康促进领导小组办公室(区卫生局)继续开展北京健康科普专家巡讲活动。

7月2日,今年首场健康科普专家巡讲活动在金顶街街道办事处举行。首都体育学院教授赵立为居

民讲解了“健康锻炼与幸福生活”。内容涵盖体质的定义、健康的十条标准、体育锻炼的动机和坚持、国家体育锻炼标准、健身注意事项等。赵立结合自身50多年的健身实际,着重讲解了锻炼要从力量、耐力和柔韧性3个方面增强身体素质,同时要注重健康心理的培养;特别强调了锻炼要结合自身情况,方式要正确、运动要适量,选择适合自己的锻炼方法并持之以恒。赵立深入浅出的讲解并配合动作示范,赢得了现场听众的阵阵

掌声。

金顶街街道办事处的机关干部以及辖区16个居委会的居民代表和社区专干共计105人参加此次讲座。



区卫生局协办

### 简讯

●日前,区卫生局机关及直属单位开展“共产党员献爱心”捐款活动,全体党员纷纷响应,献出自己的一片爱心。全局477人参加了捐款,其中211名群众自愿参加捐款活动,共计捐款26705元。本次“共产党员献爱心”捐款活动正值建党93周年,广大党员纷纷表示:在这个特殊的日子里参加献爱心捐款活动,一方面体现了党的先进性,一方面也体现了一名共产党员的责任和义务,更是通过这种方式表达了对党的美好祝愿。 王进 李津梅

### 健康知识

## 三类人最容易猝死 高危人群如何预防?

猝死的年轻化正在引起大家的关注,相关医学专家指出,三类人最容易发生猝死。

1.早发家族:简单说就是父母有过相关病史。尤其是父亲55岁之前,母亲65岁之前,就得过心血管病或者脑血管病,那么这个家族就属于心脑血管疾病的早发家系,患上心脑血管疾病的概率远远大于一般人。

2.过度疲劳的人群:由于过度的体力劳动或者脑力劳动,导致整个人处于疲惫的状态,在这种状态

下的人很容易出现心脑血管问题。

3.本身患有高血压,高血脂,糖尿病,代谢综合征,肥胖,肾病的患者。这些患者在情绪波动较大的时候,更容易出现心脑血管问题。

如果你属于以上列出的高危人群,一些生活习惯可以帮你减少危险。

1.熬夜之前,之后要补充睡眠:专家表示通常来说补眠的方式有两种,一个是中午补眠,另一个则是周末补眠。利用好这两个时间段,就可以很好的恢复体力。中午

饭后睡15~30分钟的午觉,所达到的功效比晚上多睡一个小时更佳。周末睡眠不宜太长,应该控制在10个小时以内,并且最好可以在晚上的12点之前到第二天的10点之前,保证睡觉的时候精神可以得到完全的放松。最后专家提醒补眠只限于短时间内的睡眠短缺,如果长时间的睡眠时间不足的话会导致身体处于负疲倦的状态,对于身体的危害是非常大的,也不是简单的补眠就可以补回来的。平时应该养成良好的睡眠习惯,良好的

生活作息时间。

2.要合理控制情绪,必要时要分散自己的注意力,不要过度激动兴奋

3.按时进行体检,防患于未然。

海带



爱玛裕家居购物广场 AMAYU HOME SHOPPING CENTER

# 共建美丽家园 服务居民群众

## 热线: 88785688 88785578

地址: 石景山区双峪路35号(阜石路高架西尽头双峪环岛东300米路北)

乘车路线: 370、645、929、931、931支、931支1、931支2、931专、977支、981、992、运通101侯庄子站。