

我区完成2014年度专家进校园科普讲座活动

让中小小学生防近视控肥胖

本报讯(通讯员刘丽娜)为建立学校家庭联动合作工作机制,指导学生家长及教师掌握正确保护学生健康的知识,启发引导学生家长、老师配合学校共同做好广大中小小学生健康管理,遏制儿童青少年肥胖和视力不良的增长趋势,区卫生计生委联合区教委在全区中小学校启动“防近视、控肥胖”专家进校园健康科普讲座活动。截至2014年12月31日,共为我区中小学校联系专家讲课10次。

区卫生计生委密切沟通、精心部署,把这项活动作为2014年工作的重点任务抓好抓实,详细制定具体实施方案和工作计划,做到时间、地点、内容、专家“四落实”。相关部门充分调动医院专家开展讲座的积极性,与相关部门通力合作,发挥卫生系统资源的优势,同时做好宣传动员工作,激发学校参与热情,增强活动效果,扩大受益面。我区还把这项活动与“营”在校园——平衡膳食健康促进活动、

各类卫生主题宣传日等活动有机结合起来,并通过活动的有效开展,推动学校学生近视、肥胖等常见病防控工作。在开展活动的同时,区卫生计生委认真做好活动信息、照片、影像的收集和总结工作。同时,注意听取广大师生与家长对活动的意见和建议,及时改进工作,提高活动质量。

区卫生计生委负责人表示,将进一步完善组织领导体系,加强部门合作,强化信息沟通,继续以促

进学生健康成长为导向,不断完善家庭、学校、社会联动的学校防控工作模式,为学生拥有精彩的未来、幸福的生活打下坚实的基础,为提高学生健康水平不懈努力。



区卫生计生委 开展爱婴医院专项督导

本报讯(通讯员祁强)近日,区卫生计生委组织母婴保健技术专家对清华大学玉泉医院等辖区4家爱婴医院开展了专项督导检查。

通过检查发现,4家医院均能按照要求建立健全母乳喂养工作领导小组,制定了各项工作制度;在产儿科门诊、病区的醒目位置都张贴有双“十条”书面规定、母乳喂养宣传画;能定期对全院医务人员开展母乳喂养知识的培训,利用孕妇学校对孕产妇进行孕期宣教,开展母乳喂养技巧的指导和培训,各家产科质量有了明显提高,剖宫产率也得到了有效控制,检查中未发现医务人员通过医疗服务向孕妇或婴儿家庭宣传母乳代用品,为生产、经营企业推销其产品并从中牟利的行为。

通过本次爱婴医院工作专项督导,加强了爱婴医院的管理,规范了母乳喂养工作流程,广泛普及了母乳喂养知识,提高了母婴保健服务水平。



健康知识

健脑养神 试试这几招

一、食物健脑法:人脑需要有多种营养物质来滋补,才能有效地推迟和抑制脑细胞的衰老退化。一般说来,凡是能促使人体血液呈现碱性状态的食物,都具有健脑的良好作用。现代医学研究发现,含卵磷脂、脑磷脂、谷氨酸的食品能提高大脑活动功能,延缓大脑衰老,此类食物有蛋黄、大豆、蜂蜜及富含DH的食物,如沙丁鱼、大马哈鱼、贝类、淡菜(又称蛏子)等。另外,脑的大敌是烟酒,为此,健脑的第一要素,必须下决心戒除烟酒!

二、节欲健脑法:传统养生学讲究“天人相应”,要求人的生活方式和习惯随季节而变化,提倡适度

节制性欲,以蓄养人的精气神,有利于健脑安神。特别冬季应做到“藏精葆元”。

三、睡眠健脑法:睡眠状况良好的人,不但精力充沛、头脑清晰,而且还表现出充满活力。而睡眠不好,被失眠困扰的人,不但经常显得精力不佳,而且情绪也不好,甚至有些人还患有神经衰弱,所以必须调节好睡眠,保证每天有7~8小时的睡眠时间。

四、科学用脑:根据“用进废退”的原理,人的大脑应当经常使用,脑子越使用就会越灵活。但用脑应做到“劳逸结合”,不要使脑子过度劳累,最简便的方法是用脑(学

习或思考)一小时后,休息10分钟,可以听轻松的音乐,或是远眺风景,或是静坐冥想。

五、环境护脑法:工作或学习的环境对于养护大脑十分重要,夏天要选安静清凉的环境,而冬天则要求保暖、空气流通的环境,学习或工作的效率会很好;反之,如果夏天在闷热的环境中(温度超过34℃),不但效率低,而且大脑的消耗会明显增多,对大脑十分有害。

六、良好坐姿健脑法:科学研究发现,坐姿不端会影响大脑的血液供应,血流缓慢导致脑部供氧不足,既影响工作效率,又会伤害脑神经,正确的坐姿是:背要直,腰要

挺,头要正,脚要平。

七、光线适中用脑法:光线太强时,对脑细胞的刺激太大;光线太弱太暗时,使大脑皮层的兴奋度受到抑制,工作效率则会降低。在光线适中的场合学习或工作最有利于护脑、健脑。

八、静修动练健脑法:对于脑的养护,古代养生家主张静修和动练。美国科学家通过对多批自愿受试者进行“静坐冥想”训练,100天后发现其中80%的人的记忆力得到提高,其中约1/3的人脑中分泌的“内啡肽”(又称快乐素)明显增加,感到心中快乐,说明静坐的健脑效果应当肯定。

几种特殊的 中药材煎煮法

中药治病是很多人会采用的方法,但是一些人对中药的煎煮却很头疼。一些中药材因性质、成分特殊,煎煮时需要特殊处理,方可产生最佳效果。

1.烊化

即将胶类、膏滋类、糖类或无机盐类药物于其他药煎得的药液(去渣)中加热溶化成液体剂型。烊化的药物有:阿胶、龟板胶、鹿角胶、枇杷叶膏、芒硝、玄明粉等。

2.先煎

先煎药一般加水400至500毫升,用武火煮沸15~20分钟后,再加入其他一般药物中,将水加至适量时,继续煎煮。先煎的药物大致有:生石膏、寒水石、磁石、代赭石、白石英、紫石英、生龙骨、蛤壳、生石决明、瓦楞子、龟板、鳖甲、龙齿、豹骨、鹿角、水牛角等矿物、贝壳、骨、甲、角一类及质地坚硬有效成分不易被煎出的药材。另外,还有乌头、商陆、生南星、生半夏等毒性药材,久煎能缓和毒性。

3.后下

后下药一般应在煎药结束之前5~10分钟放入为宜。后下药大致有薄荷、砂仁、肉豆蔻、沉香、肉桂、广木香等气味芳香,含挥发性成分的药材。另外还有钩藤、大黄、番泻叶等不能久煎的药物也适宜后下。

4.另煎

另煎取汁后倒入药汤中服水。另煎的药材有人参、西洋参、鹿茸、燕窝、银耳等贵重药物。

5.包煎

即是把药物装在砂布袋中与其他药物同煎。包煎的药物大致有葶苈子、车前子、蚕砂、旋覆花、滑石粉、六一散、青黛、马勃、生蒲黄等含有粘液质、绒毛和体轻易漂浮的药物。

6.兑服

将液体药物与其他药物的煎取汁液,兑入服用。兑服的药物有:竹沥、姜汁、鲜藕汁等。

7.冲服

对于贵重药物或成分易被破坏的药物宜研粉冲服,如水牛角末、珍珠粉、沉香末等。



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。