

综合动态

纪念建党94周年 区卫生计生委开展集中学习研讨活动

# 党员干部要立起“严以修身”的坐标

本报讯(通讯员肖可心)区卫生计生委根据区委关于“三严三实”专题教育的部署要求,结合本单位实际,从5月底开始,在处级领导干部和委属单位班子成员中开展了“三严三实”专题教育动员部署和第一专题的学习研讨。活动中,区卫生计生委党委专题研究了具体方案和活动计划,党委书记张帆讲了主题为“扎实开展‘三严三实’专题教育,立起‘修身·为官·干事’的标杆”的党课,启动了卫生计生委“三严三实”专题教育。期间,还学习了郭金龙书记和牛青山书记的党课报告,举办了《儒家思想折射的“厚德”精神》讲座,观看了《小官巨腐》光盘,自学了《习近平谈治国理政》等指定学习书目。6月29日,结合纪念建

党94周年,又开展了主题为“严以修身,加强党性修养,坚定理想信念,把牢思想和行动的‘总开关’”集中学习研讨。党政正职带头,全委处级干部均进行了交流发言。

通过学习教育,使广大党员干部树立起“严以修身”的坐标。大家感到,“三严三实”首先是教育党员干部,特别是领导干部如何修身做人,在每个党员心目中要切实树立起一个做人的“标杆”。大家认为在树立“坐标”方面,最主要的就是要用理论理想、党章党纪、三严三实、民心民生、先辈先进这“五面镜子”,经常照一照、看一看、想一想,反思自己对党是否忠诚,对人民是否厚道,对自己是否严格。要自觉把焦裕禄、孔繁森、谷文昌、杨善洲、沈浩等先

进模范人物作为自己的人生“坐标”,做一个“对党忠诚、个人干净、敢于担当”的好领导,做一个心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒的“四有干部”,“做一个高尚的人,一个纯粹的人,一个有道德的人,一个脱离了低级趣味的人,一个有益于人民的人”。

通过交流研讨,使广大党员干部加深了对“严以修身”深刻内涵的理解。大家感到,一是要加强理论修养,作为一名党员领导干部必须加强理论学习,必须有为共产主义奋斗终身的理想追求,必须坚定中国特色社会主义的“三个自信”,必须解决好为谁当官、怎样当官的世界观问题,把“要做事不要做官”作为自己的最高境界。二是

要加强党性修养,作为一名党员领导干部要时刻牢记自己首先是一名共产党员,要自觉用共产党员的标准严格要求自己,坚决践行党的宗旨,执行党的决议,遵守党的纪律,维护党的团结,严格党内生活,做一名合格的共产党员。三是要加强道德修养,自觉坚守社会主义“精神家园”,自觉遵守社会主义公民必须恪守的基本道德规范,自觉执行区委关于领导干部“十要十不准”规定,要知道什么话该说、什么话不该说,什么地方可以去、什么地方不可以去,什么人可交、什么人不可交,什么事可做、什么事不可做,使我们的一言一行都受纪律和规矩的约束,党员干部的一举一动都接受干部群众

## 重温入党誓词 践行党员承诺

本报讯(通讯员窦飞)为全面提升党员思想政治觉悟和党员意识,日前,区中医医院开展“学党史、强党性”专题党日活动。全院党员及入党积极分子共计55人参加活动。会上,全体党员共同学习了《中国共产党章程》,由党员代表宣读了党员承诺书,通过公开承诺、积极践诺,不断强化党员的自我约束,激发党员“创先争优”的内在动力。全体党员一致表示,要时刻牢记“我是一名共产党员”,时刻保持共产党员的先进性,为中医医院的发展贡献自己的力量。

## 拒不履行整改通知书

### 我区向某娱乐机构开出首张控烟罚单

本报讯(通讯员周丽森)《北京市控制吸烟条例》正式实施以来,区卫生监督所严格执法,积极开展辖区内控烟监督工作,于近日开出了首张控烟罚单。

近日,卫生监督员发现一家娱乐机构未按要求建立禁止吸烟管理制度,对该单位下达责令改正通知书,责令其5日内改正该行为。再次对该单位进行复查时,单位仍未建立禁止吸烟管理制度,卫生监督员依据《北京市控制吸烟条例》有关规定,对该单位处以2000元罚款,这也成为《北京市控制吸烟条例》实施以来区卫生监督所首例针对禁止吸烟场所经营者进行的罚款。

据了解,截至6月29日,区卫生监督所共下达36份责令改正通知书。今后,区卫生监督所将继续加大控烟工作执法检查力度,确保《北京市控制吸烟条例》得到有效落实。

## 我区启动“进一步改善医疗服务行动计划”

# 九项改进措施让百姓尝到医改“甜头”

本报讯(通讯员孙霄)日前,区卫生计生委启动“进一步改善医疗服务行动计划”工作。从今年起,我区将利用3年时间在全区医疗卫生系统实施“进一步改善医疗服务行动计划”,通过加强医疗管理,改善服务流程,创新方便群众就医的措施,让广大人民群众切实感受到医改成效。

会上,对石景山区“进一步改善医疗服务行动计划”具体工作进行了部署。“行动计划”主要包括优化

诊区设施布局,构建温馨就诊环境;推进预约诊疗服务,有效分流就诊患者;合理调配诊疗资源,畅通急诊绿色通道;发挥信息技术优势,改善患者就医体验;改善住院服务流程,实现住院全程服务;持续改进护理服务,落实优质护理要求;规范诊疗行为,清晰合理收费;注重医学人文关怀,促进社工志愿服务;妥善化解医疗纠纷,构建和谐医患关系等九大项改进医疗服务的措施。

医疗服务事关人民群众切身

利益,事关医药卫生体制改革成效。随着医改工作逐步深化,根据新形势下医疗服务需求变化,我区将进一步改善医疗服务,改进医疗服务流程,创新方便人民群众看病就医的措施,对于促进医药卫生体制改革,落实群众路线教育,让人民群众切实感受到医改成效,和谐医患关系等具有重要意义。“进一步改善医疗服务行动计划”工作启动后,各医疗机构将根据工作方案定期开展自查自纠,对照目标任务进

行认真梳理和评价,找出差距和不足,分析产生问题的原因和根源,制定切实可行的整改方案和措施。卫生计生委将采取明查与暗访相结合的方式,每年对所属医疗机构开展督查考核,做到有考核、有改进、有提高。

区卫生计生委相关负责人、全区二级医院及以下医疗机构(门诊部、社区中心、社区站、诊所、医务室、卫生所、卫生室等机构)负责人参加了启动会。

医院特色

### 朝阳医院西院

## 到中础社区开展义诊活动

本报讯(通讯员岳丽娜)近日,朝阳医院西院副院长马迎民带队到中础社区卫生服务站开展大型义诊活动。

中础社区卫生服务站是朝阳医院西院医联体成员单位,朝阳医院西院相关科室专家教授每周都会到中础社区卫生服务站坐诊,并定期举行多科室专家义诊活动。此次义诊前,朝阳医院西院患者服务中心主任先到中础社区进行实地调研,了解周边居民健康需求,根据社区居民所需,组织相关专业的专家教

授进行义诊活动。

义诊现场,前来咨询和就诊的群众络绎不绝,大家在家门口就能方便地享受到三甲综合医院专家的诊疗感到十分高兴。炎炎烈日下,参加义诊的医生耐心细致地解答群众的疑问,并对前来咨询的群众进行健康知识普及教育。

据悉,朝阳医院西院高度重视医联体工作,积极发挥三级医院专业技术优势及其医疗中心的带头作用,指导医联体内相关医疗结构更好地为社区老百姓服务。



## ——简讯——

●6月26日是第28个国际禁毒日,当日,区疾控中心工作人员参加了在半月园公园广场举行的禁毒宣传活动。工作人员通过设立宣传展牌、悬挂横幅、发放宣传品等方式,直观、生动地宣传毒品的危害,号召并动员广大人民群众了解、支持、参与禁毒防毒斗争,预防和减少涉毒违法犯罪行为,提高了广大群众的防毒能力和禁毒意识,受到广大群众的好评。孙浩

## 薏米有哪些功效?

现代药理研究证明,薏米有防癌的作用。其所含的硒元素,能有效抑制癌细胞的繁殖,可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。健康人常吃薏米,能使身体轻捷,减少肿瘤发病几率。

薏米中含有维生素B1、维生素E,是一种美容食品,常食对防治脚气病十分有益,也可以保持人体皮肤光泽细腻,消除粉刺、色斑,改善肤色,并对由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。

薏米还有清热去湿的功效,天气燥热或胸中烦闷时,煲些白果薏米粥吃,能清除燥热,使身体舒暢。

# 三伏天儿,怎么过才健康?

进入夏季,天气潮湿炎热,很多人感到不适,那么三伏天儿,怎么过才健康呢?我们在这给您支下招。

## 穿什么衣服最舒适?

### 1.丝、棉、麻料衣服是首选

这些材质的衣服利于吸汗、排汗、透气性强,能让汗水尽快蒸发,让人感到凉爽。同时,衣服不要穿得太紧,宽松的衣服也利于汗水蒸发。

### 2.首选白色、浅色或素色

选择颜色较浅的白、浅黄、淡粉、浅蓝等衣服,避免黑色或蓝色的衣服。黑色或蓝色衣服吸热快,散热慢,穿着闷热,容易中暑。

### 3.不要赤膊或穿过少衣服

睡觉时身穿睡衣,可以护好腹部;当超过37℃时,皮肤会从外界吸收热量,所以不要赤膊出门,也不要穿过短的裙子。

### 4.办公室内不宜穿太少

穿中袖衫、过膝裙、裤子等能防止肩膀、膝盖等部位被冷气吹多了疼痛;丝质披肩则能保护肩膀。

## 哪些食品最佳?

### 1.最佳营养素:维生素E

芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、黄绿色蔬菜等富含维生素E,可将日照伤害、臭氧的强氧化伤害与高温伤害降到最低程度。

### 2.最佳蔬菜:苦味菜

夏日易发热、心烦、口渴、大便干结等,可以多吃清热解暑的苦味蔬菜来缓解,如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等。

### 3.最佳肉食:鸭肉

鸭肉高蛋白低脂肪,富含维生素E及微量元素,适合在夏季食用。煮鸭肉粥、清炖鸭肉等,有很好的滋补效果。

### 4.最佳汤肴:番茄汤

番茄富含维生素C,可以改善消化不良,食欲不振、口干舌燥等症状。喝一碗番茄汤能生津止渴、开胃消食。

## 饮用什么消暑?

### 1.多喝水,勿狂欢

夏季每天最好喝1.5至2升以上的水,最好喝温开水,每次定时定量,不要狂饮冰水。高温作业者应多喝含盐饮料,防止痉挛。

### 2.饮绿茶,补水去火

绿茶不仅有清热去火的功效,还能消除倦意,提神醒脑,如果不宜饮茶,可以在白开水中加盐。

### 3.绿豆汤,祛湿健脾

绿豆煮汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效,对于轻度中暑,头痛、胸闷气短、无汗烦热等有较好治疗作用。但绿豆性凉,小孩、体弱

者不宜大量饮用。

## 居家出行要注意

### 1.关窗拉帘能防暑

在早晚凉爽时开门窗通风,而白天尤其中午将门窗关闭,并拉上浅色窗帘,使居室凉快。

### 2.种些绿植可降温

在庭院阳台栽种葡萄、牵牛花等植物,既可遮阳,又能使附着墙面降温。

### 3.开窗开空调车内降温快

烈日下的汽车车内温度很高,只要将车窗和汽车空调打开,把空气调为外循环,2~3分钟后,车内温度就会降下来。

### 4.外出避开高温时段

尽量避开10点~15点外出,出门应涂防晒护肤品、戴墨镜、打遮阳伞,可携带点滴水、藿香正气水、风油精等防暑降温药。

