

综合动态

国家卫生计生委带队来我区调研健康促进试点区工作

不断提升居民健康素养水平

本报讯(通讯员祁强)近日,国家卫生计生委在北京举办了全国健康促进领导力培训班。我区作为全国及北京市首批创建健康促进试点区的城区,由区委常委、副区长田利跃代表北京市及石景山区在大会上作了经验交流发言,汇报了创建健康促进试点区的社会背景、阶段性工作、亮点工作及下一步工作措施等。

7月21日,参加培训的全国各省市的县(区)长一行80余人在国家卫生计生委健康促进处的组织下到我区调研,实地考察和参观了北京大学首钢医院、北京朝阳医院西院。两家医院分别介绍了在公立医院改革、医疗联合体建设和健康促进工作等方面的主要做法和亮点工作,特别是健康促进工作中开展的基本医疗素养促进工作、慢性病防治健康教育、传染病防治健康教育、健康科普活动、控烟工作、构建和谐医患关系等方面的具体措施和取得的成效。在听取汇报后,考察组重点参观了医院门诊大厅、急诊楼、肠

道门诊、入院处、教育培训基地等场所。在各医疗机构的门诊大厅,陈列着一张图文并茂的健康科普展示牌,向来往患者普及健康知识。各医疗机构还开设了健康讲堂,定期举办各类疾病相关知识讲座,吸引了众多患者前来聆听学习。同时,综合运用网络、电视等媒体普及健康知识,进一步提高群众的自我保健和防病能力。参观过程中,考察组人员纷纷掏出手机拍下了感兴趣的展板内容。

笔者从区卫生计生委了解到,建设全国健康促进试点区是一项惠及辖区居民的重要举措,我区将以本次会议交流和现场考察为契机,



严格按照《全民健康素养促进行动计划(2014~2020年)》要求,进一步加强领导,精心组织,及时总结、宣传推广适合区情的健康促进综合

干预模式,积极探索工作新机制,不断提升全区居民健康素养水平,为我区经济社会持续健康发展作出新的贡献。

我区部署基本药物零差率销售补助方式改革工作

部分补助将用于提升重点工作服务能力

本报讯(通讯员郭星华)为深化医药卫生体制改革,保证国家基本药物制度实施,降低药品比及门急诊次均费用,促进重点工作有效落实,日前,我区召开基本药物零差率销售补助方式改革工作部署会。

会上对本次改革的实施时间和范围,以及具体实施方法进行了部署。据悉,本次改革从8月1日起正式实施,届时将打破常规的零差率药品补贴方式,将零差率补贴金额一部分用于保证基本药物销售补助,降低药品比和门急诊次均费用;另一部分经费用于年度重点工作的实施。会议强调,本次改革得到市、区两级政府的大力支持,各机构要高度重视此项工作,统一思想、提高认识,加大考核、强化监管,加强宣传,营造氛围,要认真学习方案并贯彻落实,确保此项工作顺利推进。

据了解,我区24家实行基本药物零差率销售的购买服务机构将从8月1日起全面推进改革工作,通过探索改革基本药物零差率销售补助方式,转变社区卫生服务模式,完善服务功能,为辖区居民提供更加优质、便捷、实惠的医疗卫生服务。

支援促提升

我区将派医疗骨干赴竹山县“挑大梁”

本报讯(通讯员李卓)近日,湖北省十堰市竹山县相关部门一行,人到我区调研卫生对口支援工作并就进一步开展好对口支援工作作进行座谈。

会上,回顾了近年来我区开展卫生对口支援工作情况,双方根据卫生对口支援实际需求,对下一阶段工作计划作了交流研讨。据了解按照国家、北京市有关工作要求,去年我区已接收并安排竹山县5名医疗卫生骨干到北京朝阳医院西院、中国中医眼科医院、石景山医院和区疾病预防控制中心进修学习。今年,我区将挑选辖区医院有关科室的医疗骨干组成专家医疗队,到竹山县人民医院、县中医医院、县妇幼保健院现场开展支援工作。

通过深入开展对口支援工作将帮助提升当地医疗机构从业人员的业务能力,促进当地医疗卫生服务水平的提高。

“三严三实”专题教育

用好“传家宝” 宣讲“正能量”

区卫生计生委通过“三严三实”专题教育党课推动党员干部思想作风转变

本报讯(通讯员徐璐)自6月10日卫生计生委党委召开“三严三实”专题教育部署会,党委书记张帆率先讲党课以来,党委班子其他5名成员也都按照区委的部署和要求分别讲了专题党课。大家结合各自的学习体会,用自己的语言和理解,阐述“三严三实”的意义和内涵,强调要把“三严三实”植根思想和实践中,严守纪律规矩、廉洁依法从政,做忠诚、干净、担当的领导干部,推动了全体党员干部思想作风转变。

注重学习,深刻阐述“三严三实”的重大意义和丰富内涵。讲好党课首先要自己“悟透”。党委成员坚持把学习放在首位,深入学习习总书记系列重要讲话,学习党章和党的纪律规定,自己动手起草党课报告及多媒体课件。通过坚持读原

著、学原文、悟原理,把中央精神领会透,把握实质、得其要义,在党课中讲清“三严三实”的重大意义和本质内涵,阐明专题教育的重要性、必要性和紧迫性。党委副书记葛强体会到,开展“三严三实”专题教育,对于共产党自身建设而言,它丰富和发展了马克思主义党建理论;对于广大共产党员而言,它体现了共产党人的价值追求和政治品格;对于“四个全面”战略布局而言,它是协调推进该战略布局的重要保障;对于首都的“三个一”而言,它有助于我们提高认识、担起责任、提高能力;对于区委构建风清气正的良好政治生态、实现高端绿色发展而言,它是我们工作的根本保障;对于领导干部而言,它明确了领导干部的修身之本、为政之道、成事之要。

紧扣主题,立起党员领导干部“三严三实”的人生坐标。党委书记张帆认为,践行“三严三实”要求,就是要在我们每个党员心目中树立起一个做人的“标杆”。要以焦裕禄、孔繁森、谷文昌、杨善洲、沈浩等先进模范人物为“坐标”,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,对己是否严格,自觉做一名“对党忠诚、个人干净、敢于担当”的好领导,做一名心中有党、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”。

立行立改,深化明确“三严三实”的实践要求和努力方向。践行“三严三实”要敢于正视自身存在的

问题和不足,用“三严三实”标准时时对照自己,修正自身的言行。党员干部要心有戒尺,守住底线,自觉在守纪律、讲规矩上作表率,做政治上的“明白人”。党员干部要切实增强践行“三严三实”的思想自觉和行动自觉,真正以“严”和“实”来树形象、聚民心、促发展。汲取古人智慧修身养德,深入基层服务群众。党员干部要主动做更多的工作,承担更多的责任,以实实在在的工作成效取信于民。

一堂堂简短朴实的党课,一次次联系实际的交流,将“三严三实”的意义和内涵进行深刻阐释,将落实“三严三实”的实践要求和努力方向进一步明确,凝聚了人心,鼓舞了干劲,增添了动力,使卫生计生委的专题教育扎实推进。

健康科普

夏天竟然要“热养生” 你不知道的健康真相

什么?没有搞错吧,夏天还要热养生,夏天本来就热,再热养生不就中暑了吗?估计好多人这么认为,实际上,夏季人体毛孔呈开放状态,易受到冷风、邪气侵袭,导致体弱多病。所以,夏天要“热着过”,才是正确的选择。

夏天要学会“热着过”

中医讲养生要顺应时节,夏天就得出汗,就得“热养生”。因此,我们要顺着夏季阳气的规律,采取以热制热的“热养”法。

远离寒邪

饮食上,应注意少食生冷食物。俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方。”夏天就应该用姜等食物来温中散寒,把生姜、红糖一起冲泡后服用,效果更好。并且,不要长时间吹冷空调,最好不要用冷水

洗头洗脚,下雨天避免淋雨,因为冷水最伤阳气。

用热水泡脚

夏季湿气正当令,人的五脏六腑中属脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃中,就会出现没胃口、爱犯困、没精神等表现。而夏天泡脚,正有助于祛除暑湿,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。民间有谚语,“夏天泡脚,暑湿可祛”,说的就是这个理。泡脚时,最好选择较深的木桶;再就是水温,不能太高,也不能太低,一般以40度为好;泡的过程中,要不断加入热水,以免水温下降。

常洗热水澡

常洗热水澡可以将身上的汗液冲洗一遍,使毛囊及皮肤保持清洁,还可使皮肤透气,加快皮肤和肌肉血管的血液循环,使毛细血管扩张,

有利于机体排热,促进新陈代谢,使皮肤各部分获得营养。水温一般控制在30℃左右为宜。

解暑要喝热茶

不少年轻人夏天喜欢喝冰饮,其实较解渴的是热茶,尤其是一些清醇的名茶。中国古代民间人士早已懂得以热茶解暑,用来散发内部体热。通常饮热茶后,皮肤便慢慢发汗,而发汗能帮助体内热量散发。换言之,热量随即缓缓排出。但饮冰冷饮品,则热量较难在短时间内挥发,仍困于体内。而人饮热茶后,毛细血管扩张,汗孔自开,而又不会像冷饮般刺激肠胃和气管。不过,茶不可过烫,否则伤害舌头、口腔、咽喉和食道,对肠胃亦无益。

运动必不可少

《黄帝内经》里说,夏季养生“使

气得泄”,意思是说,夏季人的气息要向外宣发。向外宣发,就是今天所说的排汗,而排汗重要的方式就是运动。中医认为,夏天运动,可以加速体内的新陈代谢,增强体质,提高人体免疫力。

另外,运动还可以加强热适应,提高人体调节体温的功能,防止中暑和一些常见的热症。还需要注意的是,不要进行剧烈运动,可以选择慢跑、太极、跳操等方式。

而女性的热适应比男性差,尤其身体属寒性体质的女性,更该注意保暖。中医专家认为,女性阳气不足,又以血为用,女性更要注意补阳气,因为气能生血。因此,夏日里,女性不能受凉,在饮食方面要少吃生冷食物。特别要多做运动,达到出汗的目的。来源:人民日报

简讯

●自2006年起,按照市爱卫会工作要求,我区广泛开展了市级健康社区创建工作,截至2014年,我区共创建健康社区101个,占全区社区总数的51%。为进一步加强工作管理,提高建设质量,拟分三阶段实施健康社区复审工作。目前,鲁谷街道(鲁谷社区)已启动核查统计复查工作,下一步,我区专家组将依据《健康社区考核细则》于9月份开展区级复审,并迎接10月份市爱卫会对我们的检查。李静

