

千名花甲老人掀健康热潮

每年9月1日，为全民健康生活方式日

本报讯(记者 洪雷)1月18日,长沙市千龙湖上千顶印有“健康”字样的“小红帽”在挥舞,来自全省各地的近千名花甲老人在这里为2010年湖南省全民健康生活方式行动的正式启动欢呼喝彩,并在倡议健康生活方式的万人签名横幅上签上了自己的名字。此次启动仪式向社会公布,每年的9月1日,为全民健康生活方式日。

80岁的张爹除去两鬓的斑白,头发依然乌黑整齐,作为活动的嘉宾,他一直在告诫身边的朋友,怎样才是健康的生活方式,“年纪大了,饮食清淡一定是最主要的,老年人不可能做太剧烈的运动,但多走路、多爬山却能让自已保持健朗的身体,我今年80岁了,基本上没有什么毛病。”陈爷爷骄傲地说。

看到不少人在抢购千龙湖的水产鱼,同是80岁的陈爷爷摇摇头,“现在湖里,水塘里的鱼其实不干净,你看这鱼,腹腔内壁的薄膜都是黑的,真是活活水鱼,内壁膜是干净的白色。”

活动现场,许多大伯、阿姨都说出了自己的亲身经历,眉飞色舞的表情



1月18日,以“和谐我生活 健康中国人”为主题的2010年湖南省全民健康生活方式行动启动仪式在望城县千龙湖举行。图为启动仪式上老年志愿者精彩的文艺表演。

俨然要掀起一股健康生活方式的浪潮。

据了解,湖南省卫生厅将陆续出台支持性政策、措施,推动全省各市州活动的开展,并聘请营养、运动、慢性病、

健康教育等方面的专家组成省级专家的指导小组,负责技术指导与咨询;同时开展“示范单位”、“示范社区”、“示范食堂、餐厅”等活动,动员全社会投入健康生活方式的活动。

记者 洪雷摄影报道

(上接01版)

另外,食品质量安全监管的基础工作仍显滞后,质量、计量、标准化、认证认可、法规等基础管理体系不太完善,特别是标准化和检测能力比较落后。在我省食品行业中,采用国际标准和国外先进标准组织生产的企业还不足20%,在食品添加剂的检测方法、食品质量安全标准方面基本上还是空白。基层“检不了、检不准、检不快”的问题仍普遍存在。对于这些问题,我们目前正在争取解决,今年力争全年食品监督抽查经费保证5000万元,以确保食品监督抽查工作顺利开展。同时,加强食品安全电子监管体系建设,以提高监管效率,提升监管水平。

记者:如此多的经验和体会,在明年将会怎样体现出来?

蒋新祺:因为质监局主管的是生产环节,新的一年,我们的基本思路是,围绕督促企业落实质量安全主体责任这个核心,督促企业建立严格执行原材料进货查验和记录制度、生产过程控制制度、产品出厂检验制度、不安全食品召回制度等。需要突出的重点则是3个:小作坊监管、添加剂监管、区域性食品质量安全问题。

新年了,借《大众卫生报》一角,祝愿所有的读者及朋友新春愉快,身体健康,合家幸福,万事如意!

保护三湘母亲河

三个层次 立体监测

本报记者 刘凯洋

湘江一直是湖湘人民赖以生存的“母亲河”,对于她的保护,长沙市环保局一直没有松懈过。

**3个层次:
构成立体监测网络**

目前,长沙市的水质监测分为3个层次。第一个层次是地表水水质监测。长沙地表水的水质监测断面共有7个,分别是湘江(长沙段)的昭山、猴子石、三汊矶和乔口断面,以及浏阳河(长沙段)的榔梨、黑石渡和三角洲断面。对地表水的监测为每月1次,每次监测的指标为29项。第二个层次是地下水水质监测,地下水多为井水,长沙的监测采样点分别设在白沙井、开福寺和井湾子中学等16个井位,监测时间为每年丰、枯水期各1次,每次监测27项指标。第三个层次是集中式生活饮用水源地水质监测,市民饮用的自来水多采于此类水源地。

**109个项目:
监测指标范围扩大**

从2008年7月开始,长沙每月对饮用水源地水质的监测指标由之前的29项增加到64项,即在原有的铅、镉、砷等29项监测指标的基础上,增加了三氯甲烷、四氯化碳、甲苯、硝基氯苯等35项对有机污染物质的监测。不仅如此,在国家监测技术规范的要求下,长沙还定期于每年7月左右对集中式生活饮用水源地的水质进行一次包括109项监测指标在内的水质全分析,以期更加全面、科学、及时的反映长沙水质状况。即除了每月的64项指标之外,还增加了滴滴涕、活性氯、百菌清等较少情况出现、但可能存在污染隐患的45项监测指标。以百菌清为例,它是一种低毒杀菌剂,主要用于果树、蔬菜上锈病、炭疽病、白粉病、霜霉病的防治,但由于其对鱼类生物毒性大,因此被列入监测范围。

**日测日报:
加密监测湘江水质**

为确保长沙市两节期间饮水安全,从2009年10月1日起就加强了对水质的监测。据了解,枯水期间,环境监测部门对湘江控制断面和饮用水源地实施加密监测,每日一测,每日一报。随时关注湘江长沙段水质监测的各项指标在各监测断面的变化,监测项目包括PH值、高锰酸盐指数、氨氮、汞、铝、挥发酚、石油类、砷、镉等污染指标。从前几次监测的情况来看,目前湘江长沙段各监测指标均达标,饮用水质安全,市民可放心。

另外,环境监测、监察人员已经取消休假,保持应急工作状态,做好应对处置突发环境事件的准备,对涉水的违法案件将依法从快、从严查处。

和谐医患·大家谈

主持人 洪雷

临终关怀暖人心

背景:去年一年,岳阳市的一家社区卫生服务中心,先后接收绝症病人14人,其中有9位绝症病人在医院去世,然而病人的去世并没有引起医患间任何的矛盾,相反,逝者的家属还送来了锦旗表示感谢。

故事:家住岳阳市湘运生活区76岁的许爹因脑部手术失败导致成“植物人”,引发多种并发症,仅仅有心跳和呼吸维持,在市级医院住院近一个月,高额的费用让家人无力承担,只能选择出院。他的女儿抱着试试看的心理拨通了洞庭社区卫生服务中心24小时服务电话,当天晚上就有社区卫生服务专车送到了该中心。医护人员对许爹提供了系统的诊疗服务,医护人员每天给父亲针灸、按摩、输液,及时翻身清除褥疮,护士长邹萍还经常亲自为她父亲清洗舌头,帮助其喂食食物。“植物人”的许爹渐渐竟有了恢复。

一位患有白血病的女士,也因费用问题从市级医院转来该院,考虑患者身患绝症,精神安慰很重要,该中心主任胡祥菊要求医护人员轮流服务进行心理开导和健康指导,自己则积极联系民政部门、居委会等筹措资金解决其生活问题,还带头动员社区医务人员捐款2000余元。住院治疗5个月,中心为她免除了全部医药费,她离世前的那一刻,眼角泛泪,紧紧握着中心医务人员的手。

洞庭社区卫生服务中心主任胡祥菊:患者临终前的关怀能够帮助病人减轻疾病痛苦,消除病人抑郁状态,帮助他们以及家属正确面对死亡。而有了这样的服务,患者家属又有什么样的理由来找医院的“茬”?

主持人:听过了太多的医院拒绝接收绝症患者的例子,小医院尤甚,然而岳阳这家小小的社区卫生服务中心却如此“大肚能容”。看起来,更多的医院似乎是被“难缠”的病人吓怕了,但又是什么原因让因痛求医的病人变得如此“难缠”?该社区卫生服务中心给出一个很好的方向:医院不仅是治病的,同时是提供服务的,能否治好病,有能力的区别,能否服务好病人,心态和医德十分重要。

“全国优秀乡村医生” 湖南再添8名

本报讯(记者 洪雷)近日,卫生部决定授予200名乡村医生“全国优秀乡村医生”荣誉,湖南省乡村医生向开敏等8人获此殊荣。

卫生部给予每名乡村医生5000元奖励,并表示,多年来,他们恪守服务宗旨,刻苦钻研业务,改善服务质量,为提高农民健康水平做出了突出贡献。

本报曾对彭继焕、贺九秀做过多次报道,其中来自湘西土家族苗族自治州茨岩镇凉水井村的彭继焕是我省唯一参加全国卫生系统表彰会议的乡村医生代表。行医40多年来,他先后研读过《黄帝内经》、《伤寒论》、《本草纲目》、《乡村医生手册》、《内科学》、《儿科学》等中西医专著,记下了30万余字的读书笔记,编写成一本属于自己的“医学百科全书”。

获奖乡村医生名单:

- 衡阳市衡南县咸塘镇柴冲村卫生室郑小恒
- 娄底市双峰县梓门桥镇八仙村卫生室胡翼吾
- 邵阳市隆回县六都寨镇星星村卫生室曾玉萍
- 郴州市资兴市兴宁镇水栗村卫生室欧光明
- 常德市安乡县下渔口镇竹林村卫生室贺九秀
- 湘西自治州龙山县茨岩塘镇凉水井村卫生室彭继焕
- 湘西自治州花垣县雅桥乡朋岩村卫生室向开敏
- 永州市新田县龙泉镇挂兰村卫生室谢干春

北京附属医科大学精神障碍康复中心联合美国、英国、德国、加拿大等50多位国际精神障碍疾病研究专家,历经20年,耗资10亿美元,依托国际上最尖端的二氧化碳超临界萃取技术精制浓缩而成的新一代纯天然的绿色植物药—奥舒肽胶囊、格瑞莱胶囊。

告别失眠 抑郁 精神分裂症

用疗效说话 用健康保证 口服心服 药到付款 免费送货

已在全球83个国家同步上市,目前已成功治愈(WHO)倡导环保标准。400多万例患者,具有以下显著特点:
1.快速穿透血脑屏障,直达病灶。清除脑毒、全面修复脑垂体、分泌功能,使大脑信号传递正常。
2.药物中的活性物质能疏通大脑紊乱的神经系统,恢复良好的自我调控能力,让大脑皮层迅速进入松弛状态而自然入睡,恢复人体神经细胞的运转功能;
3.迅速摆脱依赖性,成瘾性,疗程短,见效快,确保患者能在短期内一次性治愈;
4.原装进口绿色植物药,天然、不含激素,测不出MLD、LP50等毒理学参数,符合世界卫生组织

奥舒肽胶囊、格瑞莱胶囊经国家权威部门严格检测、认证,安全可靠、无毒副作用,临床用于治疗失眠、入睡困难,多梦、浅睡易醒、头痛、偏头痛、全头痛,间歇性头痛,持续性头痛、抑郁症、情绪低落,心情压抑、多疑、心烦、焦虑、幻听幻觉、精神分裂症、打人毁物、狂躁不安、恐惧、胡言乱语等症。
郑重承诺:为确保疗效,服药5-7天无效无条件全额退货退款,60天完全康复,治愈10年的偶有复发者可免费指导治疗,直到康复停药。(国家3·15防伪标志,密码查询真伪,谨防假冒)

惊喜! 我院联合卫生部特举办大型优惠活动,即日起至2010年1月31日药费优惠40%并为患者建立个人档案统一发放疗效合同书,正规发票。康复机构:北京附属医科大学精神障碍康复中心 地址:北京市房山区拥军大道236号 官方网站:www.xxa988.com 康复热线:010-51665781 全国免费电话:400-888-3599