



2月9日,市疾控中心举办艾滋病患者慰问座谈会,给城区31名特困艾滋病患者发放食用油、床单、慰问金等。

伍洁 欧阳银 摄影报道

邵东:精准扶助计生家庭

陈贻贵 魏小青 唐顺富

本报讯 2月7日,邵东县卫生计生局、县计划生育协会的相关负责人来到大禾塘街道赵海雄家走访,送去慰问金。

赵海雄生育了两个女儿,都是学龄前儿童,父母年老体弱多病,其本人患有尿毒症,妻子在外打工,家境十分困难。2016年以来,邵东县计划生育协会将其列为重点关怀对象。

邵东经济活跃,流动人口多,每年有不少人员在外地他乡过春节,家里小孩留给老人照顾,该县计划生育协会根据实际情况,把流动人口均等化服务以及精准扶贫帮困、关爱留守儿童关怀列为当前县、乡两级计生协工作重要内容。该县卫生计生局、计划生育协会发放关怀资金15万余元,关爱计生家庭170余个,其中流动人口留守儿童计生家庭100余户。

为做到精准扶助计生家庭,该县计划生育协会要求各乡镇卫生计生办、计生协报告的资料全面、完整。重大疾病的,申报表必须附有全年住院治疗的诊断书、出院记录、治疗费用报销结算清单、资料明细清单等。遭受重大自然灾害的,得有受损财物的清单和受灾现场照片等相关资料。意外事故的,得有其事故处理的原始资料。家庭困难的,要有现场图片。留守儿童计生困难家庭则要有乡、村证明与留守儿童本人家庭生活照片。

春季阳气升腾 养生当护肝益肺

据新华社 立春已过,中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼表示,春季阳气升腾,养生应以护肝益肺为主。

张伯礼说,中国传统以节气中的“四立”为四季的起点,立春这一天“阳和起蛰,品物皆春”,由于人们冬季进补、厚衣被、少活动,加上室温高,形成体内热郁积,立春气候转暖后阳气生发,易使人肝阳上亢,容易出现上火、口鼻干、嗓子干等症状,有的甚至出现舌和口腔溃疡,眼睛发红等。

“所以春天要少食用羊肉、海鲜等发性及高热量、油腻食物,多吃清淡的绿叶蔬菜、新鲜水果,适量食用鱼肉、鸭肉等食物,通过饮食来清理内热,同时要适当多喝水。”张伯礼说,春天属木入肝,肝喜酸,所以要少吃酸多的东西,而通过辛甘之味益肺健脾,可以抑制肝气过于升发,多吃益肺气的食物,如银耳、萝卜、荸荠、柑类食品,养阴清肺、润肺。

张伯礼说,人春季易有春困感觉,会出现情绪不稳定,也就是春躁,这时要适当增加运动,包括太极、体操、爬山、游泳和散步,伸肢体的活动要多做,有益于气机疏泄。

牵肠挂“胃” 健康过年不败兴

高一平

马上就要迎来2018年春节的七天小长假啦!回家过年,大家通常做的一件事就是“吃吃吃”!此时,不禁问大家的是:我们吃饭的家伙准备好了吗?怎样才能确保我们的胃也能舒舒服服过大年呢?

熬夜守岁,不宜空腹饮用咖啡

从大年三十开始,人们就几乎进入一个熬夜的阶段。三十的守岁,之后每晚打牌、搓麻将等活动络绎不绝。而熬夜不仅伤身,也特别伤胃,会导致胃炎或者是胃溃疡的症状发生。经常熬夜会让身体的内分泌紊乱,让夜晚的寒气入侵到身体中,抵抗力下降,引起胃痛。

空腹喝咖啡往往会增加胃酸的分泌,还会松弛食管括约肌加重酸反流的发生,为了健康考虑,还是要在早饭后才饮用咖啡。

春节天气寒冷,食物不是越暖越烫越好

天气寒冷,很多人喜欢吃比较烫的食物,过于高温的食物或者水,到

胃里都是对身体的一种伤害。伤害最大的部位,是食道和胃。每个人的胃都有一层保护膜,如果长期吃太烫的食物,很容易造成胃黏膜的损伤,对胃和食道都有害无益。胃喜温,食物还是温热时食用最适宜。

春节少食腌制食品

中国人过年习惯腌制一些腊肉腊肉,可是,喜食腌制食品也是诱发胃癌的一大因素。因为腌制的菜会产生亚硝酸盐,亚硝酸盐在胃中与胺类物质结合形成的亚硝胺可引发胃癌。所以,年节的腊肉腊肉要尽量少吃。

警惕食物不洁

春节饮食还有一大特色,估计就是剩菜剩饭一大堆吧。所以,对于这些食物的保存至关重要,弄得不好很容易让细菌进去。而细菌感染,如幽门螺杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一。

吃多了,餐后不可以马上运动

为了保持身材,有些人吃完饭后就去锻炼、跑步等饭后半小时内不宜进行剧烈运动,至少要等到一小时

以后,饭后进行剧烈运动,不仅会影响消化功能,还会出现腹痛、胃下垂以及其他胃肠疾病。建议饭后休息半小时或一小时再进行运动。

暴饮暴食,三餐不定要不得

春节美食数不胜数,可能有些人面对美食一下就控制不住,吃得过快。食物进入胃内,需经储纳、研磨、消化,将食物变成乳糜状,才能排入肠内。如果咀嚼不细、狼吞虎咽,食物粗糙,就会增加胃的负担,延长停留时间,可致胃黏膜损伤。而细嚼慢咽能增加唾液分泌,而使胃酸和胆汁分泌减少,有利于保护胃。

胃肠壁中存在完整的神经网络,其中肠肌间神经丛控制主要的胃肠道动力,肠黏膜下神经丛控制主要的黏膜感觉功能,进食后食物刺激黏膜下感觉神经细胞释放神经递质,通知肌间运动神经细胞,对胃肠道运动进行调控,保证人体每天规律的食欲和排便。而暴饮暴食是一种不良的饮食习惯,它会在短时间内需求大量消化液,从而加重附属消化器官负担。

迎新春聚温暖 关心特困家庭

记者 伍洁

本报讯 2月9日,农历小年,户外寒风凛冽,市正康智慧养老研究所的老年驿站举办“迎新春,聚温暖”——2018大祥区计划生育特困家庭迎春座谈会。给30位计生特困家庭代表系上红围巾,令现场每一个人备感温暖。

据了解,“计生特困家庭”普遍面临心理创伤、健康养老、空巢孤独等问题,目前国家对“失独家庭”主要以经济援助为主,但失独家庭并非都贫困,计生特困家庭更需要心理慰藉和亲情陪伴。

为给计生特困家庭送上更多祝福和快乐,活动现场还特地设置了礼品抽奖游戏环节,奖品有净水机、植物油、紫砂保温杯等生活用品等。中午时分,为了让这些“怕过年过节”的中老人感受到过年的气氛,该养老研究所准备了年味十足的团年饭,让计生特困家庭代表感受到小年团圆的氛围。



新邵县人民医院运用呼吸机联合PS成功救治33周呼吸窘迫早产双胞胎兄弟。早产兄弟大宝体重2.28千克,小宝的体重2.14千克,各项指征稳定。2月7日上午,医护人员把双胞胎兄弟交到患儿父母手上时,全家人露出了欣慰的笑容。图为双胞胎宝宝出院时和医务人员合影。

杨敏华 邹小艳 摄影报道

春节期间老年人别顾此失彼

董小红

每年春节前后,多家医院收治的病人中老年人所占比重会有所增加。专家提醒,老年慢性病患者更应该重视节日保健,过一个愉快又健康的春节。

医生介绍,患有高血压、糖尿病、冠心病及慢性消化道疾病的老年人节日过多吃高脂肪、高热量、高盐的饮食,可引起血液黏稠,容易导致冠心病发作、血压、血糖波动等。因此,老年慢性病患者一定要特别注意,油腻的

荤菜不可多吃,每餐都应吃些蔬菜,以七八分饱为宜。通常老人都有自己的饮食习惯,节日期间最好能保持。

过年都高兴,最高兴的是老人与孩子,因为老年人最盼望全家人团聚。然而,“过喜伤心”,长时间的情绪激动,会导致心率加快,血压升高,使不少患心血管疾病的老年人诱发心脏病发作或中风。节日期间,老人更要保持情绪稳定,劳逸适度,精神放松。

专家提醒,打乱原有的生活节奏、停止锻炼和擅自停用药物,是老

年慢性病节日复发的原因之一。老年慢性病患者在节日期间一定要坚持平时的生活节奏,坚持平时的治疗,坚持平时的体育锻炼。出于“过年吃药不吉利”等思想而擅自停用药物,往往会造成严重后果。尤其是,降压药、降糖药等许多必须连续服用的药品,一旦停用再加上不注意饮食和情绪的调控,会引起血压、血糖的明显波动,导致急性心肌梗死、中风等严重后果。因此,正在用药治疗的老年病人,在节日期间千万不可擅自停药,一定要坚持治疗。