

# 开心过大年 莫忘预防“病从口入”

荆门晚报记者 周剑南 通讯员 李静

今天,是春节后上班的第一天。节日期间,走亲访友不可少,大肉大鱼不可缺。按照咱大荆门的习俗,正月十五之前都是“年”。每天都美酒佳肴伺候着,每天亲友团聚,其乐融融,这样的日子夫复何求?!不过,市疾控中心专家提示,开心过大年,美酒美食不可辜负,亲情友情要巩固,但更要防止“病从口入”,因为过一个健康、祥和的年会让我们有更好的身体更好的心情为幸福去奋斗。

## 胡吃海喝易致消化道“受伤”

网友常调侃,每逢佳节胖三斤。过完节,市民每个人的体重都会或多或少的上升。中华饮食文化博大精深,食物品种包罗万象,到了春节时,食物种类更是花

百出,平时不常见的特色食品也开始见诸餐桌。人们一饱口福的同时,也常常会吃出问题。这其中,最容易“病从口入”的疾病当数消化道疾病了。每年的春节,我市各大医院接到的急诊患者就是以消化不良和腹泻的肠胃疾病最为常见。专家介绍,这类现象出现的原因不仅出在饮食本身。更多的是节假日期间,很多人一起聚会聚餐,一日三餐不规律,休息时间也得不到保障,这些都会使身体亮红灯。值得注意的是,由于暴饮暴食及饮酒等因素,春节期间急性胰腺炎的发病率也是明显增加。急性胰腺炎控制不好,致死率较高,更会引起警惕。

专家提醒,节日期间,市民要尽量食

用熟食,少吃生冷食物,特别注意不要食用生的或半生的海水产品;食品加工过程中要做到生熟分开;尽量饮用开水,不饮用水质不明的水;注意饮食平衡,少吃油腻食品,搭配水果蔬菜,饮食尽量清淡;切忌胡吃海喝、暴饮暴食,花生、瓜子、点心等零食浅尝辄止,吃得太多,不但给肠胃增加额外负担,还会导致节日肥胖并增加发生心血管疾病的危险。

## 慢性病患者更要“忌口”

随着中国社会进入老龄化,慢性病患者的人数也越来越多。给人的印象就是,中老年人群总是或多或少有那么一种或几种慢性病得上身。春节期间,慢性病病人尤其是高血压、糖尿病和心脑血管

管疾病患者节日饮食更要有节制。除了按时服用常用的药品之外,更要遵循以下饮食养生原则:食物多样,谷类为主,粗细搭配;多吃蔬菜水果和薯类;不要过多摄入食盐及高脂、高蛋白食物;减少烹调油用量;食不过量,适量运动,保持健康体重;合理选择饮料,每天足量饮水,最好不要饮酒。

专家特别提示,人体疲倦时,免疫力就会下降。所以市民在节日期间注意饮食的同时,更要合理作息,不可天天“搓麻”到三更,也不可久坐不动。不妨三五亲友,上上公园、绿地走走,散散步,既可“消食”,又可锻炼身体。毕竟“管住嘴,迈开腿”是防制慢性病不二法则。

## 市红十字会中心血站职代会召开

荆门晚报讯(通讯员张纯)1月31日,市红十字中心血站第三届一次职代会在站会议室隆重召开。站领导班子、职工代表等15人参加了此次大会。

会上站长胡昌松作了《2018年度工作报告》。报告全面总结了2018年血站各方面工作取得的成绩,明确了2019年工作思路,报告还指出,2019年要围绕“抓宣传、保供应、强质量、促发展”的12字方针,不断加强血液管理,提升服务能力,完

善质量体系,扎实从基础工作做起,实现血站总体稳中向上的发展态势。

会议听取审议了《2018年度工会工作报告》《财务预算决算报告》及2018年度工会经费使用情况,并选举出了新一届女工委委员及财经审查委员。会上代表们认真履行职责,畅所欲言,分别就血站文化、人才引进、无偿献血宣传等工作各抒己见,积极建言献策,提出了很多宝贵的意见。

东山景区健康步道标示牌损坏严重

## 请您“脚下留情” 共创文明城



荆门晚报讯(记者周剑南 通讯员李静)一枝一叶总关情,一路指示为健康。正值全市大力创建文明城市之际,春节前夕,荆门晚报记者来到东山景区健康步道行走,却发现了一些不和谐的现象。

记者在行走中发现,健康步道两边的起点标志、计步标志、健康提示牌等提示标志,有的东倒西歪、有的字迹残缺不全、有的留下明显脚踢的痕迹,让人感觉走在一条很久不用古道道上。附近居住的市民张先生每天都来此地锻炼,他对此感受最深。“以前刚开始时很漂亮,过去了这么几年,就成这样子了。主要是有人喜欢用脚踢造成的。市民的素质真该有所提高了。”他无奈地摇摇头。

说起健康步道的现状,建设单位也是一脸委屈。据步道的建设单位市疾控中心介绍,东山景区健康步道建成于2015年底,全长3600米,是该中心根据国家有关部门关于开展健康支持性环境建设的通知要求,为提高市民的健康生

活质量修建的第一条完全符合国家规范的健康步道。支持性环境建设也是国家卫生城市创建的一项重要内容。步道当时投资7万余元,步道建成后屡屡遭人为破坏。后虽经市爱卫办追加了3万余元经费进行维修,但屡修屡坏,无法可想。

为此,市疾控中心提醒广大市民,健康步道是公共设施,是荆门作为国家卫生城市的要求,同时也是一个考验城市市民文明素质的载体。目前我市正处于文明城市创建的关键时期,市民的素质将直接关系到文明城市创建的成败。请广大市民象爱护自己的眼睛一样,呵护健康步道这些公共健康设施,不随意损坏这些设施,为我市文明城市创建尽自己的一份力量。

对这些损坏公共健康设施的不文明行为,本报也将持续关注。市民对如何加强这些设施的管理,有哪些好的建议,可发邮件至58783607@qq.com,我们将选取好的建议发表。

市疾控中心新春新举措

## “知识分子讲业务”提升履职能力

荆门晚报讯(记者周剑南 通讯员李静)新春伊始,市疾控中心下发通知,拟在本年度开展“知识分子讲业务”活动,以建设高素质专业化干部队伍,加强中心干部队伍能力建设。

活动拟从2月中旬开始,讲业务人员

由部分中层干部,硕士研究生及以上专业人员组成。学习时间为每天下午。中心希望通过此项活动,为中心干部职工搭建学习交流、锻炼自我的平台,营造浓厚的学习氛围,不断提高干部职工的履职能力,提升中心服务品质。

## 特色中医让卧床不起的夫妇站起来

几年前,武汉市民王师傅突遭车祸,造成胸腰部压缩性骨折瘫痪在床;后来,王师傅患上创伤性骨髓炎,疼痛让他彻夜难眠。2016年,王师傅的妻子黄女士因过度劳累,腰椎间盘突出伴随骨质增生,导致椎管狭窄,腿部疼痛难忍,也卧床不起。此时,他们的女儿馨悦正在上高三。面对轰然倒下的双亲,馨悦不顾亲友的劝导,毅然休学,带着父母四处看病。可钱花了不少,却没有什么效果。最后,在网友和热心街坊的推荐下,馨悦找到了春林医院。

“湖北春林医院”总部在钟祥,由钟祥市中医世家第六代传人肖春林创建于1995年,2012年开设了武汉春林医院,2017年又开设了荆门春林中医院,多年来,治愈腰椎间盘突出及骨质增生患者4万余例。

馨悦搀扶着拄着拐杖的母亲来到春林医院。肖春林院长为黄女士做了检查后,让她先进行中药去湿理熏蒸,并帮她开出独家治疗腰椎的中药煎服。一个月后,馨悦惊喜地发现妈妈竟能够站直腰身,拄着拐杖慢慢向前走几步了。黄女士

也很激动,当即决定带丈夫去治疗。王师傅来到春林医院后,肖院长细心清理了他的创面,随后采取“中西医结合腐生髓疗法”,敷上用一百多味中药调制而成的膏药,还给他开具了中药煎服。

王师傅在服药一个疗程后,奇迹发生了:他能够自主翻身了。黄女士母女看到这一幕,激动得直抹泪。奇迹在不断发生,第二个疗程结束后,黄女士可以扔掉拐杖下地行走。又过了几个月,王师傅终于站了起来。那一刻,一家三口抱在一起,流下喜悦的泪水。(春林)

**荆门春林中医医院**

(荆)中医广[2018]第04-04-05号

**中医科、内科、外科**

**0724-6805120**

荆门市掇刀区月亮湖路60号(东宝中学斜对面)

## 荆门高新区·掇刀区 开展家庭医生签约服务企业活动

荆门晚报讯(通讯员高卫)近日,荆门高新区·掇刀区卫计局组织掇刀人民医院、掇刀石社区卫生服务中心家庭医生签约服务团队在辖区福力德厂区内为企业员工开展“家庭医生签约服务”的宣传、义诊和现场签约活动。

活动现场,家庭医生服务团队宣传讲解了家庭医生签约服务和健康方面知

识,并为职工测血压、测血糖等健康检查和指导。此次活动共签约100余人,发放宣传资料200份,健康检查和发放药箱200人。

荆门高新区·掇刀区将以这次活动为契机,努力扩大签约覆盖面,做实签约服务,争取让更多人享受到家庭医生签约带来的实惠与便利。