

厉行勤俭节约 严格廉洁自律

市卫生局迅速传达贯彻习总书记有关重要批示精神

信阳消息(李宇军)1月23日,市卫生局先后召开党组会、局机关和市直医疗卫生单位专题会议,传达贯彻全市领导干部会议精神,认真学习习近平总书记关于厉行节约、反对铺张浪费重要批示精神和省委、省政府印发《贯彻落实中央关于改进工作作风、密切联系群众八项规定的若干意见》,同时就做好全市卫生系统“两会”及春节期间有关工作进行部署。市卫生局党组书记、局长曹君主持会议并讲话。大家纷纷表示,要切实改进工

作作风,密切联系群众,凝心聚力,务实重干,奋力开创我市卫生事业科学发展新局面。

曹君指出,习近平总书记的这一重要批示,是深入贯彻落实党的十八大精神和中共中央政治局关于改进工作作风、密切联系群众八项规定的新要求,表明了中央厉行勤俭节约、反对铺张浪费的鲜明态度和坚定决心,体现了中央关心群众生活、注重改进民生的为民情怀。全市卫生系统要充分认识到厉行节约、反对铺张浪费的重要性,深入

领会批示的内容和精神实质,采取切实有力措施认真落实好习总书记的重要批示精神。

曹君局长强调,市卫生局要参照中央所作的8项规定和省委、省政府所作的7个方面20项具体要求,迅速制定关于简化公务接待、减少公务开支等厉行节约改进作风的相关规定。全市卫生系统各级党员领导干部要带头提高思想认识、加强宣传引导、简化公务接待,从我做起,从现在抓起。一要厉行勤俭节约。春节期间各种活动从简

安排,严禁公款搞相互走访、相互送礼、相互宴请、聚餐、旅游等活动,严禁公车私用。二要反对铺张浪费。严禁以各种名义年终突击花钱和滥发津贴、补贴、奖金和实物,能利用视频会议系统的不召集开会,减少会议开支。三要严格廉洁自律。清理各部门现有安排,对不符合中央和省委、省政府关于改进工作作风、密切联系群众有关规定,不符合厉行勤俭节约、反对铺张浪费要求的活动安排一律予以调整。对违纪违规行为发现一起、查处一起、通报一起。

新春饮食吃得科学

新春佳节,免不了亲朋好友间的吃吃喝喝。但大鱼大肉吃得多了,不仅会对健康减分,还会给体重“加分”。

营养专家在这里给大家支了几招:

1. 青菜不切整个下锅

将青菜等蔬菜不切断长长的纤维来烹调,可喻为“长年菜”。这样,吃者务必要细嚼才能下咽,自然分泌唾液来帮助消化。同时,纤维多的食物具有蠕动肠功能的作用,对于春节期间的饱食可能引起的消化不良或者便秘有预防作用。

2. 餐桌常备芥菜

春节期间,当肉类和糯米(湿性)类做成的糕点类吃得太多时,内脏会发热,吸收脂肪,造成脂肪囤积。而芥菜的性质属寒性,吃大量的芥菜可排除内脏的发热。

3. 早餐加大素食量

节日期间,加大早餐中的素食量,既象征一年开始清静身心,同时以摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、铁质、纤维素多的蔬菜类,与年终大量偏向鸡鸭鱼肉的饮食取得营养的平衡,又具有调整肠胃的意义,可谓一举数得。(谭萍)

节日主食不容忽视

医学专家表示,过年在品尝美味一饱口福的同时,千万不要忽略了主食的摄入,尤其要做到“三化”,即简单化、定量化和杂粮化。

简单化 主食主要是指粮食,包括米、面、杂粮、豆类、薯类等。节日饮食中,菜肴已经非常丰富,蛋白质也不会缺乏,此时最需要的是以淀粉为主的米、面食品,而非各种制作精细、营养丰富的点心。

此外,节日期间人们还喜欢各种各样的零食,一些人甚至将零食当成了主食,无疑是本末倒置。一般来说,在就餐前2-3小时就不要随意吃零食,以免影响正常的食欲。

量化 主食摄入量不足,而副食特别是荤菜吃得太多,脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多,容易引起肥胖及并发症。因此,应避免无限量地吃菜,将一部分胃口留给主食,健康成人每天吃的主食至少要在300克以上。很多人习惯用蔬菜或水果代替主食,这也是不科学的。因为水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等,其糖类含量并不高。

杂粮化 讲营养就要吃粗粮。燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮中,都含有白米、白面中所缺乏的营养素,并含有较多的膳食纤维,对节日里的饮食能起到很好的补充和调剂。(谭萍)

欢迎投稿 投诉 咨询

信箱:xyrbwsjk@163.com

联系人:唐车 18638380857



1月23日,在春节来临之际,信阳市红十字会党组书记、常务副会长周大典、秘书长张孔华在罗山县红十字会常务副会长徐丽宏陪同下赴该县莽张镇槐店村开展“送温暖”慰问活动。在槐店村村委,周大典向被救助的困难群众代表左武凤、宋道贵和被救助的学生代表发放了慰问金和救助物品。随后,周大典等一行人还登门看望了76岁的刘太芝老人和白血病患者李娇,并送去慰问金和节日祝福。据悉,春节前夕,市红十字会还将到市区走访慰问部分特困下岗职工和困难群众。唐车摄

辞旧迎新 共话未来

市疾控中心召开离退休老同志茶话会

信阳消息(李磊)数九天地寒,关怀暖心间。1月22日,市疾控中心党总支召开离退休老同志迎春茶话会。市疾控中心领导孟凡俊、张士强、张丽及支委方世民,与到场的十几位离退休老同志欢聚一堂,共话未来。市卫生局局长疾病预防工作的副局长程伟也亲临现场表示慰问。

市疾控中心主任孟凡俊代表领导班子对曾经为中心发展作出贡献的离退休老同志表示慰问,为老同志身体健康、精神愉快感到很高

兴。他说,你们是国家的宝贵财富,更是中心发展建设的功臣,中心有现在的成绩和发展与各位职工的奉献分不开,你们虽然颐养天年,但你们的技术还在,你们的精神还在,你们永远是疾控中心的财富,希望你们在保重身体的前提下,人退心不退,继续发挥余热,为卫生防病、卫生监测建言献策。2012年,市疾控中心开展了中层干部轮岗,极大地调动了干部职工的工作积极性,促进了中心全年工作的发展进步。通过全体干部职工的共同

努力,市疾控中心工作在省、市卫生系统综合考评中获得较好的成绩。这些成绩,与老同志打下的良好基础分不开。在通报工作之余,孟凡俊还就老同志关心的住房建设进展情况做了详细说明。

离退休老同志代表、老书记、老教授、老专家等纷纷发言,为市卫生局领导、中心领导等在繁忙的工作中抽出时间与老同志座谈交流慰问,感到温暖。与会老同志为这几年中心的长足发展变化感到由衷的高兴,对中心领导始终坚持政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、待遇上从优、精神上关怀老干部表示感谢,希望市疾控中心在防病治病取得更大成绩,经济效益更加显著,中心发展得更好。

电梯口的生死大营救

日前,在信阳职业技术学院附属医院住院部电梯口上演了一场惊心动魄的生死大营救,在该院多名医务人员的联手救治中,患者终于摆脱了死神的魔爪,重获新生。

1月22日上午,一名“上消化道出血”的男性患者,在该院住院部中心库房办完领被子手续后,由中心库房值班护士杜道云带着病人和病人一起去病区,走到电梯门口,患者突然面色苍白并大量吐血,1000多毫升的血性呕吐物伴着大量血块顺着病人的衣裤流到

地上,很快晕倒在地处于休克状态,生命危在旦夕!面对这突如其来的情况,杜道云并没有慌乱,她大声对同事喊道:“快来人!病人吐血晕倒了!快通知病区!”同事们听到小杜的呼喊后,立即拿起电话及时向该病人即将入住的内四病区告知了情况。

此时,在住院部一楼妇产科值班的医生陈金玲和护士井冰冰闻讯快速推来了平车,把病人抬到车上进行抢救。杜道云等不急电梯下来,抱着十几斤的被褥三步并作两步快速冲向三楼的内四病区,协助

病区准备好了病人的床单。内四科的纪孝联主任和护士长王少娟接到电话后,也以最快的速度赶到现场,对病人展开急救。吸氧、心电监护、止血、四路静脉通道……一番紧急抢救后,患者病情逐渐稳定下来。

这只是该院成功抢救危重病人的一个普通案例。像杜道云她们这样的年轻人,以患者为中心,认真负责,为病人得以更有效的抢救起到十分重要的作用,也用自己的爱心谱写了一首大爱无边的赞歌。(邓冬梅 朱晓红)

市疾控中心 对男男同性恋人群 开展艾滋病防治干预工作

信阳消息(李磊)1月23日,市疾控中心性病艾滋病预防控制科人员,在信阳利用春节返乡“同志”聚会时机,开展同性恋人群艾滋病防治干预活动,免费发放安全套和艾滋病防治宣传册,开展同性恋人群艾滋病防治知识的宣传,采集血样填表,并开展了艾滋病血样和口腔黏膜快速检测。

男性同性恋人群是艾滋病的易感人群,今年同性恋艾滋病感染所占比例逐年上升,预防同性恋人群感染艾滋病也是省疾控中心下发的防治主要措施落实质量考核指标之一。市中心领导对高危人群艾滋病防治工作非常重视,性病艾滋病防治科已经连续三年对我市同性恋聚会进行了干预,并开展了门诊检测、网络问题解答等工作,对同性恋人群预防干预方面起到了积极的作用。

市卫生监督执法局

举办医疗机构 放射人员培训班

信阳消息(贾震)为进一步强化我市医疗机构放射防护规范管理意识,提高放射工作人员职业防护能力和防护水平,保证医疗质量和放射诊疗安全,信阳市卫生监督执法局于1月16日举办了全市医疗机构放射工作人员培训班。

此次培训特别邀请了河南省卫生厅卫生监督局张树义科长、河南省职业病防治研究院程晓军科长两位资深专家进行了专项培训。在培训中,两位专家通过大量的图片和数字,并结合典型案例深入浅出地对相关法律法规、《医疗照射的安全意识》和《医疗照射的安全防护》进行了系统讲授,讲授内容实用易于操作,使参加培训人员受益匪浅。

平桥区卫生局

开展节前餐饮业 食品安全专项整治

平桥消息(高波)春节将至,为确保节日期间辖区群众饮食安全,平桥区卫生局组织开展了节前餐饮业食品安全专项整治活动。

从2012年12月中旬起,卫生监督分三组分别对平桥、明港两地内的餐饮单位以及学校、幼儿园食堂食品安全工作开展拉网式监督检查,主要检查餐饮服务单位后厨操作间是否符合卫生要求,防蝇、防尘、防鼠“三防”设施是否齐全,是否建立了食品及食品原料采购索证索票制度,有无采购病死及死因不明的畜禽肉类产品等。针对部分餐饮店检查中发现的问题,卫生监督现场下达了整改意见书,并对业主进行食品安全教育,增强其食品安全意识。

目前,已检查各类餐饮服务单位219家,并与42家承担年夜饭的餐饮服务单位签订了食品安全目标责任书。