



# 确保市民舌尖上的安全

## 市食品药品监督管理局集中力量抓好餐饮监管

**信阳消息(蔡大胜)**创建国家卫生城市,市食品药品监督管理局承担着餐饮服务食品安全监管工作的重任。近日,该局借创建国家卫生城市的东风,集中力量抓好餐饮监管工作。

此次集中整治以背街小巷、农贸市场、早点夜市、学校、旅游景点周边等为重点部位,以各类食堂、小餐饮、餐饮服务摊贩等为重点单位,以亮证经营、量化等级、改善经营场所卫生状况、落实管理制度、完善各种记录、标识等为

重点内容,进一步规范餐饮服务行为,严格餐具消毒及餐厨垃圾处理。

该局组织工作人员对无证经营的餐饮单位,能够整改提升达到许可标准的,做好技术指导,多帮他们出主意、想办法,尽快给予申请办理餐饮服务许可证;对整改仍达不到许可要求和不愿意进行整改的,下发停业通知,坚决依法予以取缔。同时,做好从业人员卫生知识以及法律法规培训工作,提高门店负责人及从业人员食品卫生

知识水平。

该局大力宣传并积极引导餐饮类食品摊贩主动进行登记。同时,认真核查其人员健康证、食品卫生培训证等,对摊贩原料采购、索证索票、餐具消毒、垃圾处理等方面加强管理,保障食品安全及城市卫生。

目前,全市共检查餐饮单位 2000 余家次,下达整改意见书 1510 余家次,办理餐饮服务许可证和备案证 1178 家,办理健康证 2976 家。



## 护士风采

“愿用精湛的技术,优质的服务和真情的奉献为您的健康保驾护航”——这是信阳职业技术学院附属医院外三科护士徐辉朴实的心声。在平凡的护理岗位上,她以病人为中心,做到吃苦耐劳,爱岗敬业,严格要求自己,业务熟练。一直注重学习,临床上注意总结经验,积极参加院内外各项活动,用自己的真诚和良好的沟通技巧赢得了患者的好评。图为徐辉在为患者做治疗。 邓冬梅 朱晓红 摄

## 平桥区 新农合政策让群众更受益

**信阳消息(殷宏)**今年,各级政府对新农合资助力度进一步加大,由去年的 280 元/人增加至 320 元/人。在此情况下,平桥区以提高参合农民受益水平为切入点,结合实际对今年的新农合统筹补偿方案作了适度调整,让辖区 662415 名参合农民更加充分享受到新农合的惠民政策。

降低省级二类及省外住院费用补偿起付线,由去年的 3000 元降低至 2000 元;新农合住院费用补偿封顶线由去年的 15 万元提高至 20 万元;在继续开展儿童白血病、乳腺癌、苯丙酮尿症等 35 种重大疾病保障工作的同时,对其他一次性政策范围内住院医疗费用超过 5 万元的参合患者实行分段补偿,5 万元以内(含 5 万元)部分按相应级别医疗机构规定比例补偿,5 万至 8 万元(含 8 万元)部分按 80% 的比例给予补偿,8 万元以上部分按 90% 的比例给予补偿,切实减轻重大疾病患者医药费用负担;进一步扩大新农合按病种付费病种范围,并结合上年度新农合住院患者医疗费用实际情况,对补偿标准进行了适度调整,使之更加惠民。

## 市中心医院 打响创卫工作攻坚战

**信阳消息(杨竞 杨雪芬)**随着我市创卫工作的纵深推进,4 月 9 日上午,市中心医院再次召开了创卫工作专题会,对创卫工作进行全面再部署,正式打响了该院创卫工作攻坚战。

会上,该院传达了市委、市政府和市卫生局近期召开的创卫工作会议精神,以及市卫生局对该院创卫工作的指导意见和具体要求等,并针对督导组近期在该院督察、暗访中发现的突出问题,宣读了该院对存在问题的相关部门的处罚通报,下发了整改通知书,限期整改,由院督导组负责督导落实、跟踪问效。同时还强调,该院创卫工作的重点和难点是健康教育、控烟、门前“五包”和门内达标等工作。此外,为明确分工,落实责任,确保成效,医院结合创卫工作实际和任务分工,各科负责人分别与医院签订了创卫工作承诺书。最后,院长周沛兴在会上作创卫攻坚总动员。

# 五大早餐错误行为,你中枪没?

(接上期)

### 行为三:牛奶加水果的减肥餐

早餐内容:牛奶一杯,苹果一个,外加时令水果若干。

医生点评:牛奶加水果并不能起到良好的减肥的作用,因为水果消化吸收得很快,很多人即使饱餐一顿水果后,也很快就会有饥饿感,如果执着地饿着肚子,就会伤到胃。而且减肥的关键在于总能量的控制,并不是不能碰主食。如果真要减肥,建议加入适当燕麦等粗粮或缓释淀粉,增加饱腹感。

### 行为四:零食饮料当早餐

早餐内容:各种零食,如雪饼、饼

干、巧克力等。

医生点评:平时肚子饿了吃点饼干、巧克力等零食是可以的,但是用零食充当每天三餐中最重要的早餐,那就是非常不科学的了。以饼干为例,饼干属于精加工食物,油脂含量其实非常高,取一块饼干放在纸巾上,很快就会看到油渍渗出。而且绝大多数饼干还含有反式脂肪酸。其次,零食多数属于干食,对于早晨处于半脱水状态的人体来说,是不利于消化吸收的。如果早餐饮用碳酸饮料会导致体内的钙质过快的排泄,长期饮用就会引起缺钙。

### 行为五:边走边吃运动餐

早餐内容:路边购买的早餐,边走

边吃,手动,脚动,嘴动,全身运动……

医生点评:边走边吃是非常不好的一种进餐方式。首先是我们的环境,雾霾、汽车尾气,早晨的街道污染大,绝对不是吃早餐的合适场所。其次,边走边吃对肠胃健康不利,不利于消化和吸收。吃东西也要讲究一心一意,才能食之有味。另外,街头食品往往存在卫生隐患,如果要选择街边摊食品做早餐,一是要注意卫生,二是最好买回家或者到单位吃。



健康宝典

## 市中心血站干部职工 赴新县接受红色教育

**信阳消息(石磊)**为扎实推进党的群众路线教育实践活动深入开展,缅怀革命烈士的先进事迹,4 月 10 日、11 日,市中心血站组织干部职工分两批到新县红色革命教育基地参观学习。

大家怀着无比崇敬的心情先后参观了鄂豫皖苏区革命烈士纪念馆、鄂豫皖苏区首府革命博物馆、许世友将军故里等红色教育基地。在解说员的带领下,共同参观了基地陈列的烈士遗物、珍贵图片和文献资料,详细了解苏维埃政权建立、红军长征和革命烈士的历史事迹,追忆那段艰苦卓绝的革命岁月,缅怀先烈们不怕牺牲、英勇奋斗的奉献精神。

## 潢川县颍孜中心小学 为患病大学生捐款

**信阳消息(瓮启兵 罗德政)**日前,河南农业大学大四学生袁洁患白血病入住河南人民医院,生命垂危急需救助的信息传到潢川县颍孜中心小学。饱含爱心的学生纷纷行动起来,奉献自己的一份爱心。

二年级的李文强同学捐出了平时积攒的 100 元零花钱,四年级的罗慧、张恒同学分别把自己在星期天为茶农采茶挣来的 51 元和 50 元钱捐了出来。在这些同学的带动下,同学们踊跃投入到这次活动中来,毫不吝惜地拿出自己手中的零花钱,1 元、3 元、5 元不等,数量虽少,但都表达着对袁洁同学的关爱。仅两天时间,就捐助善款 1000 多元,并且还在继续。

力量虽小,真情永在。潢川县颍孜中心小学的小学生们用他们实际行动诠释着对雷锋精神的理解。同学们的爱心和牵挂一定会给袁洁同学增加战胜病魔的信心和力量。

## 我市举办 肿瘤及心脑血管疾病学术论坛

**信阳消息(记者 唐车)**日前,信阳市“肿瘤及心脑血管疾病成像技术新进展学术论坛”召开。此次论坛由信阳市医学会主办,肿瘤医院承办,主要是为进一步推动我市肿瘤及心脑血管疾病的学术交流和进步,推广 256 排极速 CT 在心脑血管方面的应用。中国协和医科大学阜外心血管病医院倪新海教授、郑州大学徐红卫教授等专家,为来自全市 100 多位基层的医务工作者讲解了心脑血管疾病领域最新前沿知识。

## 献血后应注意哪些程序

1.献血后,手臂放松、伸直,用消毒棉球紧压针眼处 2~3 分钟,然后用透明胶带捆绑棉球,2 小时后去掉,切忌揉搓针眼;2.保持针眼处干燥、清洁,尽量让伤口 4 小时内不沾水;3.献血后一两天内不做激烈运动。采过血的手臂当天勿提举重物、抱孩子;4.造血的主要原料是蛋白质、铁、维生素 B<sub>12</sub> 和叶酸等物质,在普通食物中都能获取,献血后不必特别补充。饮食适当搭配鸡蛋、瘦肉、果蔬即可,忌暴饮暴食、酗酒;5.若针眼处皮下渗血,造成红肿,24 小时内可以用毛巾冷敷;24 小时后红肿转青紫,可以用热毛巾热敷。一般在 7~10 天内会消散,不会留下痕迹。如渗血造成红肿面积加大,应该请医生处理。

(石磊)

