

# 实践激扬青春志 奋斗成就中国梦

## 河南中医学院暑期“三下乡”研究生小分队到淮滨县开展社会实践活动

本报讯(吴伟 王彦喆)连日来,河南中医学院暑期“三下乡”研究生小分队在淮滨县栏杆镇,开展为期一周的支医、支教及艾滋病知识宣传等相关内容的社会实践活动,为当地民众解除病痛,普及疾病预防和养生保健知识,受到当地群众的热烈欢迎。

据了解,河南中医学院此次社会实践的主题是“实践激扬青春志,奋斗成就中国梦”。为开展好此次义诊等实践活动,河南中

医学院研究生处分别从该校内科、妇科、骨伤、针灸等专业选拔10余名优秀研究生,组成暑期“三下乡”小分队。在该校研究生处团总支书记朱庆军和附属医院心脏中心主任任红杰的带领下,小分队以栏杆镇卫生院为依托,先后在栏杆村、单楼村、藕塘村等8个行政村开展义诊活动。

时为七月,正值酷暑,但研究生队员们深入基层,服务群众的激情丝毫没有减退。在专家老师的指导下,队员们对前来咨询或

就诊的群众耐心讲解,细致检查,针对不同的病情分别施以针灸推拿、穴位贴敷、康复治疗、中药调理等中医特色疗法。此外,队员们还为过往的民众免费发放内科、妇科、夏季常见病和艾滋病宣传手册以及自制的解暑凉茶。

义诊之余,来自该校附属医院的任红杰老师和队员们放弃休息时间,以所学专业知识和基层医疗机构的医护人员进行深入、广泛的交流和互动,并作了“腰间盘突出

症中医药防治新进展”、“中医药防治高血压病”、“心力衰竭的现代治疗进展”等讲座,收到良好反响。

送医下乡的同时,研究生小分队又赶赴留守儿童所在的单楼村百姓中学,为那里的孩子们带去一系列别开生面且富有知识性和娱乐性的文化大餐。队员们将医疗急救知识、校园人身安全、儿童启蒙性教育及心理辅导与爱国主义教育紧密结合起来,做到让孩子们早知道,早了解,引导孩子们树立正确的安全意识和远大的人生理想。

暑期“三下乡”实践活动的开展,提高了队员们对常见病、多发病的认知水平和诊疗水平,同时也坚定了他们扎根基层、服务群众、奉献青春的信念。大家一致表示,要通过自己的努力,积极为实现中原梦和中国梦贡献自己的一份力量。队员们在社会实践中建立起来的与当地群众之间的情谊也将一直延续下去。

# 人口计生专栏

## 市人口计生委依法行政工作获殊荣

本报讯(韩文斌 许云飞)近日,市人口计生委再次被市政府授予“2012年度依法行政工作先进单位”荣誉称号。至此,该委已连续三年获此殊荣。

近年来,市人口计生委坚持将依法行政工作纳入重要议事日程,积极推进服务型人口计生行政执法建设,不断增强法治意识,进一步规范行政执法行为,提高依法行政水平。一是领导重视,纳入考核。该委主要领导对依法行政工作高度重视,出台文件,将依法行政工作纳入年度考核内容和重点督查事项。二是业务培训,提升素质。坚持举办依法行政业务知识培训班,2011年以来,累计培训达1268人次。三是重视基层,精心指导。坚持开展人口计生依法行政示范乡镇(街道)创建活动,2012年至2013年,被国家级、省级表彰为“依法行政示范乡镇(街道)”的分别有8个和12个。四是联合创建,示范引领。今年4月,市人大教科文卫工委、市政府法制办和市人口计生委联合发文,决定在全市开展人口计生依法行政示范单位创建活动。通过典型引路,逐步推动人口计生行政执法工作的法制化、制度化、规范化,全面提高我市人口计生依法行政水平。五是培育亮点,典型引路。今年6月26日,在浉河区召开“全市推进服务型人口计生行政执法建设现场会”,总结推广浉河区开展“三制三替”便民服务的经验,强力推进全市服务型人口计生行政执法建设。

## 浉河区人口计生委巩固省级文明单位创建成果

本报讯(李 岚)连日来,浉河区人口计生委召开委主任办公会和全体人员会议,学习传达相关文件,要求全体人员切实强化责任意识,巩固省级文明单位创建成果,把思想和行动迅速统一到创建全省文明城市和创建国家卫生城市的各项要求上来。

一是抓好机关管理。巩固省级文明单位创建成果。坚持机关卫生、考勤等11项制度,确保完成“门内达标”、“门前五包”任务。大力培育机关文化,及时更新委机关党务、政务公开栏,制作宣传版面,开展健康教育、道德讲堂活动,通过文明倡导处处影响干部职工的文明卫生意识和行为。

二是深化效能建设。开展效能督查,推行生育证网上行政审批,及时为群众办理各类计生证明证件,优化计生服务环境。

三是加强计生工作。要求全委干部职工立足本职岗位,自觉把人口计生工作放到全区工作大局中去思考和把握,紧紧围绕稳定低生育水平、提升优质服务做工作。对近期监控调查的计生后进村、乡直(驻乡区直单位)整改情况进行督查,培训全区村级计生管理员,分析当前工作形势,强化基层基础,确保实现区定各项工作目标。

## 息县人口计生委打造“微笑服务”品牌

本报讯(曹富清 张蔷薇)近年来,息县人口计生委通过评选“微笑服务之星”,改进工作作风,提高服务质量和效率,倾力打造“微笑服务”品牌,提升群众满意度。

开展“微笑服务 满意计生”主题活动。突出抓好“服务态度、服务能力、服务规范”建设,让“微笑服务”体现在贴心服务之中,减少群众等待时间,提高服务工作效率,为群众提供优质、快捷的服务。

提高计生工作人员素质。为开展好这项活动,县人口计生委在健康普查服务工作人员中,提倡计生工作“十点”原则:即嘴巴甜一点、脑筋活一点、动作快一点、效率高一点、做事多一点、理由少一点、肚量大一点、脾气小一点、语气轻一点、微笑露一点。

开展“微笑服务之星”评选活动。要求每位服务人员牢记“真诚服务,从一个亲切的微笑开始”,在接待每位服务对象时,做到“一张笑脸相迎、一句你好问候、一片真诚服务”;将每位普查服务人员信息进行公示,请服务对象对工作人员就“仪表整齐、微笑服务、举止文明、态度和蔼、耐心服务、工作纪律”等方面做出客观评价。

## 光山县大力实施“关爱女孩”工程

本报讯(刘萌萌)近年来,光山县大力实施“关爱女孩”工程,注重营造浓厚的生育文化氛围,为女孩的成长和发展创造宽松、温馨的社会环境。

建立多个宣传国策、反映婚育新风的计生“一条街”和“一条路”。光山县计生文艺队,深入各乡镇各村,自编自演文艺节目,节目反映的都是群众身边人、身边事,使广大群众在轻松、活泼的文化氛围中感受婚育新风。

充分发挥乡村人口学校作用,将“关爱女孩”融入到乡村重大主题宣传日和计生各大纪念日活动中,使婚育新风进万家活动逐渐成为乡村的重要工作。开展宣传展报、政策咨询、发放材料、帮扶女孩、奖扶到户系列活动,将计生女孩户优先纳入小额贷款、低保、“希望工程”范围,使婚育新风更加深入群众。

## 新县开通避孕药具免费发放直通车

本报讯(吴向东)今年以来,新县投入5万多元,大力加强避孕药具免费发放网站建设,开通避孕药具免费发放直通车,提高了育龄群众的避孕药具易得率,确保避孕药具真正发放到位,真正满足广大育龄群众的不同需求。

该县在各个县直单位和企业设立避孕药具免费发放点,使干部职工就近就能领取到适宜的避孕药具。在民政局办证服务大厅婚姻登记处设立避孕药具免费发放点,满足新婚夫妇的避孕需求。在县城各大医院、乡镇卫生院设立避孕药具免费发放点,使群众在就医的同时也能免费领取避孕药具。同时,在全县205个村级卫生室也设立了避孕药具免费发放点,定期为有需求的农村育龄群众免费发放。

## 徐集乡推进人口计生依法行政

本报讯(丁昌铭)近年来,固始县徐集乡认真落实人口计生行政执法责任制,切实推进依法行政工作,促进人口计生工作健康稳定发展。

强化行政执法责任。建立健全依法行政工作制度,落实人口和计生行政执法责任制和行政执法过错责任追究制度,根据行政执法责任制规定的责任内容,加强对行政执法人员的考核评估。

强化行政执法程序。严格实行计生行政执法人员资格考试、持证上岗、亮证执法等制度,严格执行群众工作纪律,坚持依法行政、文明执法,确保人口计生工作安全稳定。

强化首问负责制。及时办理信访事项,加强行政执法工作信息的交流沟通,畅通群众信访渠道,加强对人口计生工作的社会监督。

## 浉河港镇重视计生中心服务设施建设

本报讯(沈 斌)浉河区浉河港镇高度重视计生中心服务设施建设,加大投入,积极推进计生中心软、硬件设施上台阶。近年来,该镇累计筹措资金22万元,用于配套计生中心信息化硬件设施建设,建成镇第一所多媒体人口学校,更换学校座椅、完善中心信息化数据服务器、增添LED屏、安装摄像头等设施。

通过硬件设施建设,实现了浉河港镇计生服务中心计生服务、宣传、教育、信息公开、技术服务一体化,使计生整体服务质量、技术服务能力、服务水平得到大幅提升,宣传教育、信息公开更丰富、更优质、更便捷,科学有效地服务了浉河港镇辖区广大人民群众,为实现全年计生工作升类、升位目标打下坚实的基础。

# 落实责任 严格奖惩

## 市卫生监督局召开创建全省文明城市动员大会

本报讯(黄 震)近日,市卫生监督局召开创建全省文明城市动员大会,传达市卫生局创建省级文明城市动员大会精神,宣读《关于市卫生监督系统创建全省文明城市工作实施方案》,对相关创建活动进行安排部署。

会议就开展好省级文明城市创建活动提出六点强调意见。一是统一思想,提高认识。要把主要精力放在抓好文明城市创建活动中,务必根据上级会议精神和文件要求,开展再动员、再部署,确保人人思想到位。二是以身作则,率先垂范。按照创建标准,自觉约束自己的行为。三是明确要求,履行职责。全体工作人员要积极参与,按照要求狠抓落实。四是强化宣传,营造氛围。各科室要结合卫生系统创建工作实施方案,采取各种形式,大力宣传创建全

省文明城市的意义、举措和惠及百姓的卫生安全成果。五是落实责任,严格奖惩。加大工作力度,保证工作成效,并建立“丢分倒查”责任追究制度,对没有落实创建工作责任或未如期完成创建目标的负责人将严肃追究有关责任。六是转变作风,真抓实干。作为领导干部,要做到操心想事、用心干事、尽心成事。要把创建工作与改进工作作风结合起来,以改进作风的实际成效推动创建工作的深入开展。

会议强调,要把创建活动与当前卫生监督工作有机结合起来,以创建活动为契机,要把精神文明创建的各项任务落实好、完成好,确保各项工作落到实处,以求实、务实、扎实的工作迎接省文明委的检查测评,为推进我市早日跨入省级文明城市之列作出积极的贡献。



近日,市卫生局局长曹君率市局有关负责同志,到淮滨县王家岗乡的立城村卫生室和该乡卫生院,检查指导基层医疗机构建设工作。曹君对该县基层医疗卫生工作总体表示满意,尤其是对环境综合治理、公共卫生服务、医院基础设施建设等方面的创新给予大力支持和充分肯定。她勉励大家再接再厉,务实进取,真正把党的惠民政策落实到千家万户。她要求继续加强乡镇卫生院建设,进一步加大基础设施建设投入,提高基层医疗机构服务能力。

吴伟 摄

# 罗山县中医院81岁老党员为地震灾区献爱心

本报讯(袁琪玉 李 军)7月22日,甘肃省定西市发生6.6级地震。罗山县中医院离休老干部、党员曹书和,在中央电视台播放的新闻中得知此消息后,第一时间赶到县红十字会,为灾区捐款1000元。

曹书和同志离休多年,有着81岁的高龄,子女不在身边,他和老伴靠着自己的退休金生活,

平时生活非常节俭,舍不得乱花一分钱,多次把省下来的钱捐给灾区。“5·12”汶川特大地震、甘肃特大泥石流、舟曲地震等自然灾害发生时,他总是第一个带头捐款,用自己的实际行动诠释一位老党员的高尚品质,践行一名共产党员对党和人民的无限忠诚,表达了一名普通百姓对地震灾区的关注和关心。



信阳职业技术学院附属医院急诊科主任、副主任医师朱桂华,是我市青年科技专家,现任省急诊医学暨急诊医师学会专科委员、信阳市急诊医学暨急诊医师学会副主任委员。从事临床急救工作20余年来,他对各种急危重症病人尤其是猝死病人的抢救有丰富的临床经验,在我市率先开展了心肌梗死急诊绿色通道溶栓治疗及急诊房扑患者同步直流电复律治疗等新技术,大大提高了院前急救的能力。工作之余,他勤于钻研,善于思考,先后发表论文20余篇,获得信阳市科学技术进步奖四项。

邓冬梅 朱晓红 摄

# 光山县医纠办医调委挂牌成立

本报讯(李 勇)为了及时有效地调解医患纠纷,充分发挥人民调解在构建和谐社会中的重要作用,近日,光山县医疗纠纷预防与处置工作领导小组办公室(简称“光山医纠办”)、医疗纠纷人民调解委员会(简称“光山医调委”)在县公安局正式挂牌成立。

光山医纠办、医调委的成立,将坚持预防为主的工作机

制,有效预防和及时化解医疗纠纷,改善医患关系,努力把纠纷化解在萌芽状态,避免事态扩大和矛盾激化,维护正常的医疗卫生工作秩序。同时,将“人民调解”引入到医疗纠纷处理当中,通过非诉讼调解的方式,为医患双方提供了一个沟通、协商的公益性服务平台,依法保护医患双方合法权益,为全县医疗纠纷的解决建立一个新的“绿色通道”。

# 北向店乡巩固省级卫生乡镇创建工作

本报讯(谢路伟)今年以来,光山县北向店乡高度重视创建文明卫生乡镇工作。为整体提升省级卫生乡镇创建水平,连日来,该乡积极对照《河南省卫生乡镇标准》,查缺补漏,努力从严从实做好巩固省级卫生乡镇创建工作。

近期,该乡一是投资近30

万元对乡中心小学实施厕所旱改工程,使厕所卫生蹲位全部改为水冲式,地面统一为水磨石地坪,新建化粪池2个。二是在主街道和村(街)制作固定的16个永久性宣传标语,在医院、学校制作6处卫生知识专栏,努力营造爱国卫生宣传教育氛围。

# 创建国家卫生城市健康教育知识

吕继富 夏玲玲

### 一、经常食用奶类、豆类及其制品

奶类食品营养成分齐全,营养组成比例适宜,容易消化吸收,是膳食钙质的极好来源。儿童青少年饮奶有利于其生长发育和骨骼健康,从而推迟其成年后发生骨质疏松的年龄;中老年人饮奶可以减少其骨质丢失,有利于骨健康。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品,对于高血脂和超重肥胖倾向者应选择减脂、低脂、脱脂奶及其制品。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素,且含磷、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量,也可防止过多消费肉类带来

的不利影响。建议每人每天摄入30克~50克大豆或相当量的豆制品。

### 二、膳食要清淡少盐

食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民共同存在的膳食问题。盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。脂肪是人体能量的重要来源之一,但是脂肪摄入过多可以增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险。应养成吃清淡少盐膳食的习惯,即膳食不要太油腻,不要太咸,不要摄入过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。建议每人每天烹调用量不

超过25克;食盐摄入量不超过6克(包括酱油、酱类、酱中的含盐量)。

### 三、保持正常体重,避免超重与肥胖

体重是否正常可用体质指数(BMI)来判断。成人的正常体重是指体质指数在18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>之间。计算公式为: BMI=体重(千克)/身高的两次方(米)。

超重和肥胖是心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤患病率增加的主要原因之一。进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素,食物提供人体能量,运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足,多余的能量

就会在体内以脂肪的形式积存下来,增加体重,造成超重或肥胖;相反若食量不足,可由于能量不足引起体重过低或消瘦。体重过高和过低都是不健康的表现,易患多种疾病,缩短寿命。所以,应保持进食量和运动量的平衡,使摄入各种食物所提供的能量能满足机体需要,而又不造成体内能量过剩,使体重维持在适宜范围。

温馨提示: 创建国家卫生城市健康教育宣传资料请在信阳市卫生局网站健康教育栏目中下载。

