

传播中医药健康文化 提升民众健康素养

# 我县举行 2019 年中医药健康文化大型主题宣传活动



本报讯 7月3日,由绛县卫生健康和体育局主办的“中医中药中国行”2019年中医药健康文化大型主题宣传活动在县电

影院广场举行。县委书记王宏伟,县委副书记、县长薛玉马,县委副书记、政协主席丁格,县人大常委会主任孙晓,政府副县长霍

剑,运城市中医行业发展协会绛县分会名誉会长荆军武等出席活动。

2019年“中医中药中国行”中医药健康文化推进行动的主题为“传播中医药健康文化、提升民众健康素养”。活动旨在推动中医药健康文化传播,提升民众中医药健康文化素养,发挥中医药五种资源优势,服务健康中国建设和全面建成小康社会目标,增进社会对中医药的认知和认同,促进中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。

活动中,县卫生健康和体育局组织县医疗集团县人民医院、县中医医院、县中协会、县红十字会医院、县妇幼保健院、社区卫生服务中心、口腔医院、同仁康复医院等医疗机构的名老中医和150余名医务工作者以“中医药健康你我他”为主题,现场开展中医药文化展览展示、健康咨询、互动体验、健康讲座和科普资料发放,并通过设立中药材标本展示、中医特色展示、中医理疗、中医养生、中医食疗、中医义诊等区域,全方位展示中医药技法的独特神奇,增强民众使用中医药的理念,普及中医知识。

参观中,王宏伟指出,中医药是我国的国粹,是我国优秀传统文化的瑰宝,是我国劳动人民在长期防治疾病的实践中创造的独具特色的医学科学,千百年来在维护人民群众健康中发挥着不可替代的作用。绛县作为山西省药物培植基地,有着上百种的道地中药材资源,我们更有责任和义务来学习和传承中华文化,切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好。

王宏伟要求,县域内各大医疗机构和广大医务工作者要进一步创新工作的方式方法,加大宣传力度,使广大人民群众更加深入地了解中医药文化的博大精深,努力在全社会营造更加关心支持中医药事业发展的良好氛围;要教育引导全县人民群众改变传统的就医观念,自觉用好中医药养生和保健,切实缓解群众“看病难、看病贵”的问题,努力为建设“绛老长寿之乡”打下坚实的基础。

## 大火的脏脏包到底有什么秘密? 是利是弊必须细心分辨!

现在的互联网平台比较发达,我们可以非常方便的接触到外界的信息,并且这样的模式也使得一些东西可以在短时间风靡整个网络,比如说前一阵儿的脏脏包不知道怎么的就走入了大众视野,最终导致全国各地的面包店甜品店里面都会有这一类的产品。那么所谓的脏脏包究竟是何方神圣呢?关于这种面包的利弊,我们大家必须要认真分辨清楚。

1.主要特点。之所以叫做脏脏包,主要是因为这种面包跟我们平常吃的面包是不一样的。我们平常吃面包的时候都会套一个一次性手套或者是边吃边用纸巾擦着自己的手和嘴,防止弄脏自己,但是脏脏包却

背道而驰,它完全采用了与我们平常不一样的思路。在吃脏脏包的时候,由于它表面的巧克力粉非常的多,所以我们无法避免的就会导致自己的手上以及自己的嘴巴上甚至衣服上都会沾上面包的碎屑,产生一种非常脏的效果。

2.巧克力味浓厚。脏脏包是黑色的,那么想要达到这样的效果,最简单的方法就是



用巧克力来制作。首先在制作面包的时候,就可以在面里融入一些巧克力味儿的调味品,使得面包本身就有一些巧克力味,另外有一些脏脏包里面会夹杂着一些巧克力豆,从而有脆脆的口感,再融合上一些巧克力将达到爆浆的效果,最重要的步骤就是在表面上撒上满满的巧克力粉。

3.变化多样。单纯的脏脏包过一段时间

就会让人们觉得索然无味了,而细心的商家就考虑到这样的内容,就对脏脏包进行各种各样的改造。比如说在脏脏包里面加入一些草莓的馅料,或者是在它漆黑的外表之上再加上一些芒果粒用于调色,这样有了不同的色彩以后,脏脏包就会看起来更加活泼,而且更加诱人。

4.利弊分明。作为一款非常独特的面包,脏脏包用来当做早餐是一种良好的选择,但是由于脏脏包比较容易弄到身上,所以不适合我们在公共场合吃,会造成我们失态。

另外有些脏脏包里面的糖分含量比较高,再加上巧克力热量就比较超标,可能不符合减肥以及健身人们的需求。

## 补钙预防骨质疏松症

钙是人们最熟悉的一种营养素,或许,每个人都不过钙,最起码,您在孩子的时候,父母亲就给您补过钙。许多家长从小就给孩子补钙,人人都清楚,我国提倡一杯牛奶,就是为了强壮一个民族,就是为了强壮一个国家,就是说的补钙的重要性,同时也说明了,我们的饮食中普遍缺乏钙。目前,补钙已经不再是预防骨质疏松的专利,对于预防心脑血管疾病与高血压有着积极的意义。

钙是骨骼与牙齿的主要成分,随着年龄的增大,骨骼中的钙会发生流失,这部分脱离骨骼的钙,就会进入血液,就会进入心肌细胞,进入平滑肌细胞,在这些地方安家落户,沉积下来,这种现象就是异位钙化。这种沉积,这种钙化,往往会影响到心肌的正常作用,影响平滑肌的正常作用,造成心脏瓣膜退行性变化,造成冠状动脉硬化,造成颈动脉斑块形成,沉积的越多,症状就会越严重,最终导致心脑血管疾病的发生。可见,这种钙的异位钙化不是一件小事情,必须要注意预防。衰老谁也挡不住,但是,钙的流失是完全可以预防的,造成钙的流失往往是血液



中缺乏钙,如果,能够通过饮食来补偿钙,骨质中的钙就不会流失,也就不会产生异位钙化,也就可以预防心脏瓣膜疾病,也就可以预防动脉硬化,以及心脑血管硬化了。

既然我们的饮食结构中会缺乏钙,所以,我们就要相应国家的号召,每天喝一杯牛奶来补充,牛奶是补钙的最好选择,牛奶含有丰富的钙与蛋白质,最关键的是牛奶补钙,好吸收,对钙的利用率高,单纯性的补钙产品远远不及。而且,牛奶不仅仅只是补钙,在补钙的同时,还可以补充其他营养素。是一举多得的好食物。

## 致全县中老年朋友的一封信

尊敬的中老年朋友们:

在县委政府“两乡五区”战略方针指引下,全民健身和全民健康事业蓬勃发展。每天参加体育健身活动的人越来越多,广大老年朋友已经成为全民健身的主力军和排头兵。为了防止在锻炼、表演、展示、竞赛等活动中,突发意外事故,因此,特别提醒大家注意以下几点:

一、一定要遵守有序、有度、有恒的原则,做到适量运动,适可而止。防止意外。特别要防止超量过度运动。

二、一定要选择适合自己身体状况的运动项目。在医生、教练的指导下,开展活动。做到科学锻炼,科学健身。

三、一定要坚持自觉、自愿的原则。及时向各种活动的组织者讲清,说明自己的身体情况并认真填写《自愿参赛责

任书》,告知家属。决不带病冒险参加各种活动。如果发生意外,责任自负。

四、各协会和体育活动的组织者,必须要做好医疗保障安全保卫工作。一旦发生突发情况,能够及时处置。

五、各种赛事的主办单位和各个协会,认真审定参赛人员的体检证明,年龄限制等事项。严格按照比赛规则进行活动。任何赛事都要坚持安全第一的原则,严防各类意外事故发生。

祝所有中老年朋友们积极参加全民健身活动,天天健身天天快乐,人人健康,全家幸福!

绛县卫生健康和体育局  
绛县老年人体育协会  
2019年7月