

# 我县举行“2019年服务百姓健康行动”大型义诊活动

本报讯 9月24日,由县卫生健康体育局主办、县中医院、县眼科医院、南樊镇中心卫生院协办的“辉煌70周年 守初心 解难题 助扶贫 庆丰收”2019年服务百姓健康行动大型义诊活动在南樊镇举行。

义诊活动现场,医务人员逐一为群众解答疾病的预防和保健常识,面对面耐心细致的讲解医疗知识,为群众免费测量血压、指导合理用药、安全用药,对常见慢性病、多发病的预防和治疗提供专业的指导。此外,还

为百姓进行健康教育,发放健康教育宣传资料等,引导百姓树立健康观念,倡导健康的生活方式。此次“服务百姓健康行动”大型义诊活动,进一步树立了卫生健康系统良好形象,为广大人民群众搭建了一个良好的医患沟通平台和方便就医的机会。实现中国梦,共筑中国梦,为国庆70华诞献礼。

当天,卫健局局长荆晨亮参加活动并看望慰问了村里贫困户。

王琪



## 县妇孺院开展“服务百姓健康行动”主题宣传活动

本报讯 结合正在开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育,9月20日至26日,绛县妇幼保健计划生育服务中心组织全体医护人员在电影院广场有重点、有针对性地集中开展了2019年“服务百姓健康行动”大型义诊活动。

活动通过义诊义检、发放宣传物品、宣传资料、现场咨询等方式,向群众宣传妇幼卫生健康政策、相关法律法规、健康扶贫政策、医疗卫生相关知识、群众关心的健康知识;并现场为群众提供疾病咨询、免费测血压、测血糖、常见病、慢性病的管理、健康生

活方式的指导及疑难疾病会诊等服务。

此次活动,共接受政策咨询360余人次,义诊义检76人次,发放宣传资料1200余份,发放宣传品300余份。

## 焦虑症吃什么有帮助

焦虑症是一种心理疾病,也是都市生活的人们容易患上的一种疾病。在治疗焦虑症的过程中还需要注意的就是饮食,多吃一些对焦虑症有所帮助的食物,避免吃加重焦虑症的食物。

**杏仁** 嚼一把杏仁,等同于塞了满满一嘴的维他命B2和维他命E含片,这招儿绝对能帮你舒缓压力。这两种营养素都有助于在非常时期,牢牢地支撑你的免疫系统。

**深海鱼** 一项调查发现,全世界住在海边的人比较快乐。这不只是因为大海让人神清气爽,还是因为住在海边的人更常吃鱼。哈佛大学的研究指出,海鱼中的omega-3脂肪酸与常用的抗忧郁药如碳酸、锂有类似作用,能阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量。

**蓝莓** 蓝莓虽然个头儿不大,但它却是强效压力祛除剂。小小的蓝莓中富含高剂量的抗氧化剂和维他命C。每当压力来袭时,我们都需要补充大量的维他命C和抗氧化剂来帮助身体保护和修复那些岌岌可危的“受虐”细胞们。

**樱桃** 樱桃被西方医生称为自然的阿斯匹林。因为樱桃中有一种叫做花青素的物质,能够制造快乐。密芝根大学的科学家认为,人们在心情不好的时候吃20颗樱桃比吃任何药物都有效。

**三文鱼** 多吃鱼可以为你带来好心情,因为鱼肉中富含欧米伽-3脂肪酸,能在你神经紧张时,将体内的皮质醇和肾上腺素剂量控制在一定限度之内。而三文鱼正是欧米伽-3脂肪酸的最佳来源之一。

**香蕉** 香蕉中含有一种称为生物碱的物质,可以振奋人的精神和提高信心。而且香蕉是色氨酸和维生素b6的来源,这些都可帮助大脑制造血清素。

## 感冒之后的哪些症状可以表明是患上了肺炎?

人们感染上肺炎一般都是通过感冒治疗不当而引起的,感冒的时间太长而没有进行治疗就有可能感染上肺炎。感染上肺炎之后需要立即去医院进行检查治疗,肺炎也算是一种比较严重的疾病了,如果不及时治疗很有可能继续恶化下去。在感冒之后的哪些症状可以表明自己是患上了肺炎呢?

**干咳** 肺炎在初期的时候主要表现的就是刺激性的干咳,干咳也就是指在咳嗽的时候没有痰的,但是没有及时治疗痰就会有白色的粘液或者是痰中带有血丝,带有血丝的痰是比较严重的了。

**胸痛** 不仅仅只是在咳嗽方面有所表现,也会出现胸痛的情况,这种胸痛大部分都是刺痛,会随着呼吸和咳嗽加剧疼痛,

慢慢的伤痛的情况也会转化为肩痛或者是腹痛。

**呼吸困难** 肺炎也就意味着肺气不通,在呼吸方面也会有所表现,经常容易引起呼吸困难,在睡觉的时候基本都是用嘴巴呼吸。也会有一些人容易出现恶心、呕吐的情况,这样的情况有时候还会伴随着腹泻出现,情况严重的肺炎,还有可能会出现心情烦躁、想睡觉,甚至意识模糊的情况。

**吐泡** 婴儿感染上肺炎之后还会有吃奶的时候吐泡,或者拒绝吃奶的情况,染上肺炎之后不及时治疗很容易就会让自己的肺炎变严重,所以在发现自己有以上的一些症状的时候,就要及时去医院进行治疗了。

感染上肺炎之后在饮食中也是有许多

东西需要注意的,对于一些刺激性比较强的食物就尽量少吃,饮食要尽量清淡一些,在食物中尽量不要放辣椒,动物的一些内脏也不要吃了。可以多吃一些容易消化的、清淡的食物,大鱼大肉的油腻食物也别吃。多吃一点新鲜的水果和蔬菜,挑选水果和蔬菜的时候也可以选择对呼吸道有利的,助热生痰的水果和蔬菜也不能吃,像橘子、李子等都是助热生痰的水果。

另外,还要多喝一些水,多喝水不仅可以让自己的呼吸变得更顺畅,也可以排除体内的一些废物和垃圾。还需要适量的多运动,多运动可以增强抵抗力,对治疗肺炎也有很大的好处。



## 在一天当中什么时候喝蜂蜜水最好?

蜂蜜水是非常好喝的,很多人都特别喜欢喝蜂蜜水,因为蜂蜜的价格比较贵,所以说人们对于蜂蜜水也更加有好感,蜂蜜水和其他的一些饮品相比起来,对人的身体好处更大,而且蜂蜜水还可以美容养颜,蜂蜜水相比于其他的饮料来说,完全是不一样的。但是蜂蜜水喝的时间也是有讲究的,如果说自己喝蜂蜜水的时间没有把握好的话,那可能会使蜂蜜水的效果大打折扣,在一天当中什么时候喝蜂蜜水最好?

### 早上喝蜂蜜水美容又排毒

有部分女性为了让自己的皮肤更加白皙透亮,会在早上起来空腹的时候喝一杯蜂蜜柠檬水,这样是非常好的,因为蜂蜜水

不仅可以排毒养颜,而且还能够让皮肤变得更白,喝上一杯蜂蜜水之后,整个人会觉得一身轻松。

有部分人有严重的便秘情况,喝了蜂蜜水之后,体内的新陈代谢速度会加快,这个时候就会感觉自己想要上厕所,而在空腹的情况下,上厕所又是属于最好的,因为这样对于个人的分泌系统非常的有帮助,能够使人在排便的过程当中更加的舒适。同时对于一些本身湿气较重的人来说,早上排便也是很有好处的。

### 晚上喝蜂蜜水有助于改善失眠

除了早上喝蜂蜜水较好之外,也可以在晚上睡觉之前喝一杯蜂蜜水,现在人们睡觉的时间都在不断的延缓,有些人甚至到了晚上一两点钟都不睡觉,这样是非常不好

的,喝蜂蜜水的时间应该要是在晚上的,8点到9点,在睡觉的前一个小时左右喝一杯蜂蜜水,可以使得自己的皮肤状态更好,第二天早上起来会发现比敷很多面膜都管用多了。

蜂蜜水对人的身体好处是不用多说的,现在越来越多的有人在提倡要多喝蜂蜜水,之所以会有如此多的人喜欢喝蜂蜜水,也是因为蜂蜜水不仅喝起来好喝,的确对身体的好处也很大。

要是想要让蜂蜜水的好处真正的得到体现的话,就要知道到底要什么时候喝蜂蜜水才是对的,一般来说可以选择在晚上的9点钟,左右喝一杯蜂蜜水,第二天早上起来空腹的时候喝一杯蜂蜜水。这样不仅可以排毒养颜,而且也能够加强身体素质。