

“健康中国·关爱行”

绛县药品捐赠仪式成功举办



本报讯 1月13日,“健康中国·关爱行”——绛县药品捐赠仪式在绛县医疗集团人民医院多功能报告厅举办。中国初级卫生保健基金会“东方关爱公益基金”会事业部王云鹏部长、绛县政府副县长董宏运、县卫健局局长荆晨亮、副局长李忠家、县医疗集团书记李明、院长樊柳龙等出席捐赠仪式。

活动现场,中国初级卫生保健基金会“东方关爱公益基金”实施的“健康中国·关爱行”公益项目向绛县医疗集团捐赠价值25.6万元的药品。政府副县长董宏运代表县委、县政府向中国初级保健基金会表示衷心的感谢!希望绛县医疗集团以这次捐赠为契机,以人民健康为初心,全面实施健康中国战略目标,发挥好受赠药品的最大价值和社会效益。

中国农工民主党中央委员会发起,国家卫生健康委员会业务主管的4A级公募基金会。“健康中国·关爱行”是中国初级卫生保健基金会主办,中国初级卫生保健基金会“东方关爱公益基金”负责实施,于2016年面向全国开展的大型公益项目,其核心在于提升地方医疗卫生服务能力,提高居民慢病综合管理能力和解决基层“一老一小”的营养健康、生存环境等问题。该项目以市为单位,以区县为试点,通过2-3年的帮扶周期,针对一个区域进行整体、系统、全面的帮扶,公益项目在常态“疾病筛查、大病救助、医务人员培训、医疗设备捐赠”的基础上,结合地方的实际需求,定制以“医养结合健康驿站”、“区域影像中心、心电图中心、中医康复中心、检验中心”、“专科医院建设”等特色公益项目。

据了解,中国初级卫生保健基金会是由

坚持这七项生活习惯,帮你健康过大年

一样的假期,别样的精彩。面对即将到来的春节假期,有人选择来一场说走就走的旅行,让身心放个假;有人选择补一场三天三夜的眠,休养生息蓄势待发;还有人选择逛街血拼、走亲访友,嗨翻假期。不论怎么嗨,切莫因为一时放纵留下病患,开心过春节的同时养生也要牢记。春节的时候,大家好友相聚、聚餐喝酒,这个时候要在饮食上做好准备,但盲目地进食补品又是很不科学的,有时甚至会适得其反。

一、管好自己嘴巴。放假后,吃成为大家最喜欢和最经常做的事情了,不要大鱼大肉的吃起来不停,过多的脂肪、热量摄入,对身体伤害不小,容易让肠胃出现紊乱。饮食应节制,多吃新鲜蔬菜水果才好。

二、不要宅在家里。假期要多活动,不要天天在家里看电视、玩手机,容易让人产生懈怠,也容易长胖,出门打打球、跑跑步、爬爬山等都是不错的选择。

三、出门散心有准备。假期旅游成为很多人的选择,旅游尽量避开高峰期,要不然不是看景就是看人了。最好提前准备一份旅游攻略,出门就有备无患了。

四、保证充足睡眠。假期应该有充足的睡眠,不要因为兴奋而很晚入睡,这样对身体是很不利的,特别是小孩,应该早睡早起身体好,晚上不要长时间的看手机、看电视。

五、补觉莫过头。睡眠时间过长,过去有规律的作息被打断,极易引起神经功能失调,该睡的时候睡不着,睡眠紊乱,头脑昏胀,很多人同时还会发生胃肠道失调,甚至还会发生胃肠道失调,甚至还可能引起神经和精神系统的问题。

六、做家务大扫除。天气冷不想出门,又想活动一下怎么办?可以在家做做家务。家用电器内部是最可能藏污纳垢,滋生细菌的地方,因此来个彻底的大扫除是很有必要的。

七、适当充实自己。假期除了吃喝玩



乐,不要忘记学习,拿一本好书,能让自己充充电是很难能可贵的,现如今很少有人能坐下来好好看书了,现在的人太浮躁。

就算放假也要有健身意识,因为这个春节期间大宴小宴不断,美食实在难以抵挡,一不小心热量和脂肪就会摄入过多,应当多在户外走走,适当运动,以微微出汗为度。希望大家在春节假期里也不要忘记养生之道,健康又开心的吃喝玩乐。

这些容易损伤皮肤的生活用品你知道吗

医学专家指出皮肤每天都在吸收有害物质,即经皮毒。皮肤是人体最大的器官,是身体内脏的保护屏障,然而,许多化学物品也会经过皮肤进入到人体当中,造成细胞产生异变,更为严重的还会让人患上癌症,对人体健康造成伤害。这些有害物质有可能隐藏在沐浴乳、护发素、洗发液和质量差的衣服当中,与人体皮肤零距离接触,久而久之,卵子急速衰退、激素紊乱、皮肤老化等问题就会产生,但是也不必太过于惊慌,大多数情况下皮肤只是进入毒素的通道,只要掌握好正确的方法,就可以把毒素排出体外。

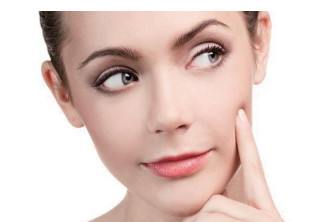
通俗来讲,皮肤的构造就好一像一片叶子,上面有很多的气孔,可以作为水蒸气、氧气与二氧化碳的进出口。在气孔中有一层有张力的皮膜,可以起到阻挡外部有害物质入侵的作用。在我们长时间所用的

一、牙膏中的湿润剂。聚乙二醇、月桂醇硫酸钠。人们都知道早晚刷牙对空

腔健康有利,而且也有利于预防胃癌,然而,在某些牙膏的湿润剂里面含有月桂醇硫酸钠,会经过口腔黏膜进入到身体当中,身体中的一部分毒素在大量寄存的时候,有可能会造成白内障、视力减弱、头皮发育障碍等。所以,刷牙以后,应当用清水彻底的清洗口腔,从而防止毒素进入到人体当中。

二、洗手液。洗手液中所含的杀菌剂杀菌确实很好,但是某些品牌的洗手液中含有聚季铵盐、月桂醇硫酸铵、月桂醇硫酸铵,洗手液中的化学物质 EDTA 会穿透手部的肌肤以后进入到人体当中,从而增加患钙缺乏症、肾功能障碍、哮喘的概率。因此,使用洗手液的时候应当适量,也不要用力的揉搓双手,从而预防洗手液中的某些有害物质渗透到皮肤当中,应当轻轻的揉搓,从而起到杀菌的目的。

三、洗发水。洗发水中的各种植物精华素会让你的头发摸上去滑溜溜的,然而,一些品牌的洗发水聚季铵盐-7、聚季



铵盐-10等浓度太高,会对头皮造成伤害,头皮中的角质层比较薄,假如经常使用不合格的洗发水会使表层毛发的细胞的透气性降低,使发根与头皮失去营养,造成头发黯淡无光、头皮瘙痒等情况。

四、沐浴乳。沐浴乳中的月桂酰胺丙基甜菜碱可以起到润肤的效果,但是会激发化学物质 EDT-3Na 渗透到皮肤当中,经皮肤被身体吸收以后会和铁、钙结合形成螯合物,这是一种会产生毒性的物质,会造成皮肤癌、过敏性皮炎等症状。

大寒节气养生秘诀

“大寒,大寒,抱成一团”,大寒来临,到了最冷的时候。很多人感到不适,稍不注意就容易得病。所以,大寒节气,我们特别要防“五寒”。

1、防肺寒:喝热粥散寒。流鼻涕、咳嗽、头痛、风寒感冒等是冬日最常见的毛病。症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材。

有“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”的说法,可煮汤温服后上床盖被,微热而出小汗,以防肺寒。

2、防腰寒:双手搓腰暖肾阳。双手搓腰有助于疏通带脉,强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。

具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴)。每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

3、防颈寒:戴围巾穿立领装。冬天是颈椎病高发的季节。颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。

穿立领装是个好办法,不但能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。另外,一条得体的围巾、丝巾或者披肩,也能帮助保暖。

4、防鼻寒:晨起冷水搓鼻。天冷后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。此时,不妨以寒制寒。

具体的做法是:每天早上或者外出之前,用冷水搓搓自己的鼻梁。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻腔黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

5、防脚寒:常用热水搓脚。热水搓脚要注意三点。第一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处。第二是时间,每次浸泡20分钟左右,不时添加热水保持水温,泡脚后皮肤呈微红色为好。第三是按摩,泡脚后擦干,用手按摩足趾和脚掌心2-3分钟。