

市体育舞蹈协会规范交谊舞为 我县代表队授旗

本报讯 12月18日,市体育舞蹈协会规范交谊舞为我县代表队授旗。运城市体育舞蹈协会主席郭西京、副主席毛新仙,县人大常委会副主任李晓燕,李彩霞,政府副县长马辉,县政协主席白海珠等参加。

通过授旗仪式,进一步增进了友谊,增进了团结,增强了人们的健康意识,同时使我

县体育产业化更好的发展,也进一步提高了我县舞蹈爱好者的舞蹈技艺,把规范交谊舞打造成大美运城的一张靓丽的文化名片。

随后,大家还欣赏了舞蹈《看山看水看中国》,交谊舞串烧,慢四造型《我是一条小河》,时装走秀等舞蹈,充分展示了大家的舞蹈技艺和运动热情。



县卫体系统举办十九届五中全会精神专题辅导会

本报讯 12月16日,县卫体系统十九届五中全会精神专题辅导会在绛县人民医院学术报告厅举办。县卫体局党组书记、局长陈燕做重要讲话,副局长李忠家主持。专题辅导会邀请到县委党校教务科长、讲师宋亚丽同志授课。局班子、各医疗卫生单位、局机关全体人员参加。

陈燕要求,大家要提高政治站位,深刻领会此次培训的重要意义,把学习党的十九届五中全会精神作为当前首要的政治任务,作为卫生健康和体育事业高质量发展的现实要求,作为加强全系统党员干部理论武装。陈燕强调,要紧密联系实际,在学懂弄通做实上下功夫,坚持真学真信、深问深思、笃用笃学,不断用理论的杠杆推动医疗卫生事业在新时代改革大潮中乘风破浪,行稳致远。

这次专题辅导以《从小康奔向现代化的奋进宣言》为题,立足五、谋划十五年、着眼百年,从“胸怀两个大局”、从“两个一百年历史交汇”

看五中全会、从开辟中“国之治”新境界三个视角解读十九届五中全会精神,展现了一个团结、坚韧、朝气蓬勃的中国。山再高,往上攀,总能登顶,路再长,走下去,定能到达,不忘初心、牢记使命、永远奋斗,把勾画的蓝图变成现实。

自十九届五中全会以来县卫体局从党组理论学习组(扩大)学习,到局机关全体人员集中学习,再到深入基层宣传贯彻;从集中学习到个人学习,从传达学习到载体学习,从理论学习到实践运用,在卫体系统上下营造了学习贯彻的浓厚氛围。通过此次专题辅导学习,广大党员干部充分认识了党的十九届五中全会的重大意义,把思想和行动统一到总书记重要讲话和全会精神上来,凝聚智慧和力量,聚焦卫生健康和体育领域,推动卫生健康和体育事业迈入新征程,助推我县经济社会高质量跨越发展。



培养良好生活习惯,远离便秘



随着现代生活及工作习惯的改变,便秘困扰着越来越多的人,在各年龄段人群中都不罕见有日常排便费力、便如羊屎等一类不适的人群,且数量越来越多。那么“便秘”到底是怎么回事?日常生活又有哪些防控的小办法?

便秘不是独立的病

便秘是指排便周期延长或周期不长,但粪质干结,排便艰难;粪质不硬,虽有便意,但有便出不畅等情况。通俗来说,只要大便不能日行一次即可称之为“秘”,大便干难解、大便软但仍不解也是“秘”,甚至大便不成形,略稀溏,但上完仍有便感也是“秘”。

现代医学研究认为,便秘不是一个孤立的疾病,包括功能性便秘、肠易激综合征、直肠及肛门疾病、内分泌及代谢疾病以及肌力减退等都可以引起排便困难。此外,便秘的发生往往是和日常不当的生活方式相关,常见的有肠道菌群失调、低纤维饮食、缺乏锻炼、水分补充不足等,此外滥用止痛药、泻药、抗抑郁药、降压药也会引起便秘。

正因为便秘并不是孤立存在的,所以当日常出现一些伴随着便秘的“报警”信号时,就是在提醒你,也许身体内在的疾病已经在

进一步发展了,这些“报警”信号包括便血、贫血、消瘦、发热、黑便、腹痛等和肿瘤家族史。如果出现报警征象应马上去医院就诊,作进一步检查,特别需要警惕早癌的发生。

如何防治便秘

对于日常饮食,建议多喝水、吃粗粮、少辛辣刺激、多食助便果蔬。推荐两款食物日常可多吃:南瓜性甘温,所含果胶保护胃黏膜,促进消化,胃溃疡或糜烂便秘患者可多食;黑芝麻,药食两用,具有补肝肾、滋五脏、益精血、润肠燥等功效,慢性便秘者可多食。

在日常生活中,养成良好的生活习惯,对于防治便秘大有益处。建议晨起喝杯温开水,养成定点排便的习惯,如早上5~7点,气血流注于大肠经,此时最宜排便,排便时间最好3~5分钟。

运动对于改善便秘是必不可少的。白天可多做磨腹运动,顺时针按摩腹部,由慢到快,从轻到重,至少每天10分钟。晚上进行提肛运动,每天10分钟,可以促进括约肌收缩;保持充足睡眠,是气血旺盛的基础,气血足,则大便通。

中医穴位按摩是另一种缓解便秘的好办法。足三里是足阳明胃经穴位(足三里穴位于小腿前外侧,膝盖下方凹陷处的犊鼻穴下3寸,距胫骨前缘一横指),可以足三里为基点,每天循着足阳明胃经敲打200次。如果能配合灸法效果更佳,具体做法是每次艾条灸5~15分钟,每日或隔日灸一次。早上7~9点是胃经经气最旺的时间,若此时两者配合可增强疗效。

如果这些常规的自我调节不能缓解,那就需要到医院,请专业医生来诊断,特别是要排查可能还没发现的那些“报警”信号。

防范儿童过敏性疾病需从源头治理

“北国风光,千里冰封,万里雪飘。”秋去冬来,我国绝大部分地区已开启了气温“断崖式下降”的模式,尤其是在长江以北的寒温带,伴随着一场场寒流的来袭,更是给人们的出行及身体状况带来诸多不适。在此肃杀时节,树叶凋落,花草枯萎,空气越发干燥,北方取暖用的大量煤炭等物,致使雾霾天时有发生。儿童在室外玩耍时,难免吸入粉尘等有害物质,极易诱发上呼吸道感染及过敏性疾病,由于冬季门窗紧闭,室内空气不流通,同样容易滋生细菌及病毒,酿成各种感染性疾病。

那么,临床中与过敏密切相关的常见病有哪些?过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性腹泻,这些疾病的背后都有“过敏”的深度参与。

这其中,支气管哮喘是最主要的过敏性疾病,由其产生的气道敏感和憋闷状态常给患儿带来巨大痛苦。引发哮喘发作的幕后“推手”有吸入性变应原,如尘螨、粉尘、植物花粉、动物皮屑等;食物,如某些蛋类、海鲜等;药物,如阿司匹林等。作为一个全球性健康问题,过敏性鼻炎同样是较为常见的儿童过敏性疾病,对患者的折磨长期而持久。特异性抗原(导致机体免疫反应的物质)、特应性个体(即个体差异、过敏体质)、特异性抗原与特应性个体相遇,往往是此病发生的3个必要条件。

过敏性皮炎是指人体接触到某些过敏原而致皮肤红肿、发痒、风团、脱皮等皮肤病症。患儿因为极度瘙痒,挠抓患处极易出现皮肤红肿、龟裂、浸出透明液,最后

变硬、脱屑。过敏性腹泻则是儿童对某种食物或物质过敏所致,多数在2月龄时出现,主要症状是反复腹泻,一般为烂便,或者黏液血便,常伴有恶心、呕吐、腹痛,部分患儿并发皮疹,且可能合并哮喘。

过敏性疾病幕后有推手

追本溯源,是什么原因诱发了过敏性疾病呢?

一是体质因素 先天禀赋不足,易使小儿形成过敏的特质,因其体质尚未发育成熟,脏腑娇嫩,比成人更易罹患过敏性疾病。因此在特质儿童中,小儿哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等病的发生率甚高,而改变这种体质不会一蹴而就,在消除症状的基础上,还需要进一步解除体质原因。

二是情志因素 情志不舒,就会使肝气郁结,脾胃运化失调,机体御邪能力降低,易于受到外部不良环境干扰,进而与过敏性疾病“迎头相撞”。此类病人宜保持心情舒畅,避免忧郁恼怒等情志刺激。因为不良的情绪刺激可使过敏程度加重,如慢性荨麻疹、过敏性结肠炎的发作,都与情绪优劣与否密切相关。

三是药食因素 过敏性疾病主要是黏膜水肿症状和血管外出血的体现,脾主运化,主统血;脾胃是人体气机升降出入的枢纽,嗜食肥甘厚味或误用大量辛凉攻伐之品,可使小儿脾胃损伤,运化功能失调,造成水液运化失调,免疫力严重“滑坡”,一旦遭遇外感六淫之邪或接触到异物时,过敏症就会不期而遇。