



市中医养生学会启动 龙年健康快车

中医养生系列公益活动为您和家人的健康保驾护航

■记者 刘艳霞 通讯员 陈霞

近年来,报刊、电视、电台、网站,各种养生书籍、养生讲座和养生信息随处可见。这些所谓的养生理念和方法使人们获得了知识,收获了健康,但有的使公众误入歧途,损失了钱财,伤害了身体。殊不知,养生保健是因人而异的,不同个体应选择适合自己的养生保健方法。

周口市中医养生学会(以下简称本会)以技术、人才和设备优势强大的周口市中医院为依托,汇集全市知名中医、营养、心理、运动和康复保健专家、教授和技术权威,以预防保健、科学养生为服务宗旨,组织开展中医养生系列公益活动,手把手教您中医养生知识和自我保健技能,为您量身定制属于您自己的健康处方。大专家的小妙招,健康养生的锦囊妙计,为您和家人的健康保驾护航。真正的中医养生之道就像一列满载丰富养生资源开往健康长寿目的地的列车,只有真正领

会中医养生内涵的乘客才能顺利登上这辆列车。

中医养生系列公益活动之一,本会与市中医院康复中心联合举办家庭中医保健培训班。重点讲授中医理论、艾灸、拔罐、刮痧、推拿等中医外治方法,还教您如何合理营养、平衡膳食,吃好吃好,如何放松心情、缓解压力,轻松过好每一天。

中医养生系列公益活动之二,在市中医院国医堂设立“治未病”门诊。由多名营养、心理、运动保健专家轮流坐诊,对所有健康、亚健康人群、疾病早期和康复期患者,采取预防或治疗手段,为您设计饮食营养、心理疏导、运动康复方案。

中医养生系列公益活动之三,世界(全国)卫生日专家面对面。凡患有高血压、糖尿病、骨质疏松、心肺、口腔、疼痛病及营养、心理疾患的个人或家属,可报名预约中医养生专家面对面交流活动,本会将根据您的病情选派有关专家,为您的健康“把脉”。

中医养生系列公益活动之四,组织健康养生大家谈。活动不拘一格,畅所欲言,从日常饮食、起居、精神、运动、药物及经络调养等方面讲理论、谈体会、分享快乐,给广大养生爱好者提供一个沟通交流的平台。

中医养生系列公益活动之五,候鸟式休闲养生游。选择实力强、信誉好的旅游公司,避开酷暑和寒冬,租住近海农家旅馆,在休闲游中学习保健养生知识,改变不良习惯,培养健康的生活方式。

市中医养生学会龙年健康快车即日启动!中医养生系列公益活动五月份全面展开(详情请登录 www.zkszyy.com),只要您积极参与活动,跟着专家学习理论、练习实操,不久的将来您就会成为一名合格的“家庭保健医生”。养护身心、减少发病,构建和谐家庭,提升生命生活质量的目的一定能达到,中医养生人“让渴望健康的人拥有健康,让追求健康的人如愿以偿”的奋斗目标一定能实现!

关注饮水卫生 共享健康生活



什么是卫生安全水

从法律角度讲,符合《国家生活饮用水卫生标准(GB5749)》的饮用水为卫生安全水。从科学角度讲,要求水质在流行病学上安全;所含化学物质及放射性物质对人体健康无害;确保水的感官性状良好。

什么是健康水

饮水的首要关键是安全,因为如果没有安全就谈不上健康,但是安全饮水并不一定就达到健康饮水的要求,也就是在安全饮水基础上,还必须进一步考虑健康饮水。我国学者综合有关安全饮水与健康饮水的讨论,提出既安全又健康的水应将两个方面的要求结合起来,完美的安全健康水应符合下列条件,参照WHO在《生活饮用水水质准则》中提出了理想的健康饮水应具有下列七大特征:

1. 饮水达到卫生与安全的水质标准。
2. 饮水中不含细菌、有毒有害物质和异味,没有污染。
3. 饮水中含有一定量人体所需的矿物质和微量元素,硬度适中。
4. 饮水的pH值呈弱碱性。
5. 饮水尽可能为小分子团水,水的营养生理功能强。
6. 水中溶解氧适度,二氧化碳含量适中。
7. 饮水口感甘甜味好喝等。

养成良好的饮水习惯

夏季是传染病高发季节,不宜饮用生水。饮用水出现有色、有味、混浊等现象要停止饮用,以及向有关部门咨询、反映,查明原因。饮水后出现腹泻、呕吐等消化道疾病症状,要及时到医院肠道门诊就诊,饮用水出现卫生问题,应向卫生部门举报。

空腹宜喝温开水

空腹宜喝开水,也可以喝清淡的果汁、淡茶、菜汁等。牛奶、豆浆、鸡蛋等则不应在空腹时食用,而应放在进餐时或进餐后再吃。天热多汗,应酌量增加喝水量;大量出汗后应补充一些极淡的盐水。

宜餐前空腹喝水

餐前空腹喝水,就是说早、中、晚三餐之前约1小时喝一定数量的水。因为,食物的消化是靠消化液来完成的。人体每天分泌的消化液(唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液)总量8000毫升左右。饭前空腹喝水,水在胃内只停留2~3分钟,便迅速进入小肠并被吸收进入血液,1小时左右补充到全身组织细胞,供应体内对水的需求。所以,餐前喝水就

可以保证人体分泌必要的足够的消化吸收,同时又不影响组织细胞中的生理含水量。

进餐时多喝水有助溶解食物

进餐时喝一定数量的汤水,有助于溶解食物,以便胃蠕动时,将食物和胃液搅拌后进行初步的消化,有利于食物再小肠中的消化和吸收。

同时,饭前也不要喝冰水,因为冰水会降低胃粘膜的温度,会妨碍胃的消化,胃部如果要恢复正常温度,必须消耗身体的能量,方能再进行正常的消化。长此以往,胃部的功能必然受损。

使用饮水机饮水应注意什么

现在,使用饮水机的家庭越来越多,但很多家庭只管使用,却忽略了十分重要的定期消毒问题,对身体健康带来隐患。一般来说,饮水机使用半年到一年就应该消毒一次。消毒方法为:先打开饮水机后部的排水阀,放干机中的残留水,然后用配置好的消毒液浸泡饮水机各管路,常用消毒液中的有效成分以二氧化氯、双氧水为多。消毒液的浓度配置以及消毒时间按合格产品的使用说明进行。二氧化氯成本低,但残留不易清洗,用50~100毫克/升的浓度消毒5分钟,即可达到消毒目的。双氧水残留易清洗,但价格高,用1%~5%浓度的双氧水消毒5分钟也能达到消毒要求。

学校学生饮水应注意什么

我国是教育大国,全国在校学生就有几亿人,无论城市还是农村学校,学生饮水后发生疾病事故常有发生,为此近来国家教育部的团中央专门推出“学校学生饮水工程”计划。国家卫生标准规定教学楼内应分层设分水处。宜按每时每刻50人一个饮水机。城市学校学生饮水提倡分质供水,若没有条件可考虑饮水机供应开水,不要喝冷水和生水。

应及时观察家中生活饮用水水质的变化,如水质的颜色、有无异物等,一旦发现异常情况,应及时到卫生部门检测化验,找出水质异常原因,保护您和家人的健康。(周口市疾病预防控制中心宣传科)



比技能 展风采



为迎接党的十八大胜利召开,西华县人民医院以“喜迎十八大、争创新业绩”为主题举行系列活动。图为该院护理专业“比技能、展风采、喜迎十八大”知识竞赛活动现场。

盛红勋 摄



专家解疑口腔卫生保健要点:窝沟封闭

每个家长都希望自己的孩子没有蛀牙,但实际上没有一颗蛀牙的孩子却很少见。因为刚萌出的牙齿发育尚未完全,表层钙化不足、耐酸性差、窝沟深,容易发生龋坏,而且儿童很少主动注意口腔卫生,正确刷牙的能力较差。本文中周口市疾病预防控制中心牙防中心的专家将给您解答儿童窝沟封闭的问题。

一、你知道人的一生有几副牙齿吗?

每个人的一生都有2副牙齿,即乳牙和恒牙,乳牙是人的第一副牙齿,恒牙是人生第二副牙齿,为人体服务终生。

二、牙齿有哪些功能?

主要功能咀嚼食物,摄取营养,其次是协助发音,保持面部的正常形态,它与儿童口腔颌面部的发育和全身的健康有密切关系。

三、这些牙齿中哪些最重要?

毫无疑问“六龄齿”最重要,“六龄齿”也就是六岁萌出的第一恒磨牙,“六龄牙”在整个恒牙列中,萌出最早,使用时间最长。它们就像盖房子的4根顶梁柱,对全口牙齿的稳固起着决定作用,对儿童上下颌及面部的发育也起着重要作用。同时,它的表面窝沟多又深,易藏食物残渣,容易得龋齿即蛀牙。

四、怎样保护牙齿,不患龋齿呢?

1. 做到早晚刷牙,有效刷牙。目前提倡的正确刷牙方法有:竖刷法和生理刷牙法。刷牙要动作轻柔,不要用力过猛,但要反复多次。牙齿的每个面都要刷到,特别是最靠后的磨牙,一定要把牙刷伸进去去刷。
2. 定期检查及早治疗。每半年做一次口腔检查,发现问题及早治疗。

3. 少吃甜食,多吃蔬菜粗纤维类食物。

4. 最重要、最有效方法做窝沟封闭。

五、什么是窝沟封闭呢?

窝沟封闭是把一种高分子复合树脂材料涂布在窝沟,当它流入并渗透窝沟后因化变硬,形成一层保护性的屏障,覆盖在窝沟上。窝沟封闭后,一方面,窝沟内原有细菌断绝了营养来源,逐渐死亡;另一方面外面的致龋细菌不能再进入,从而达到预防窝沟龋的目的。

六、你适合做窝沟封闭吗?

窝沟封闭预防龋病(虫牙)的方法主要用于儿童与青少年新萌出的恒磨牙。六龄齿是承担咀嚼功能最主要的牙齿,出于萌出早,如不注意保护,很容易患龋病(虫牙),因此成窝沟封闭的主要对象。通常六龄齿在7~8岁完全萌出,是封闭的最佳年龄。(梁显瑜)