

学习身边典型 弘扬新风正气

## 市卫生局举办张军堂先进事迹报告会

本报讯 6月17日,市卫生局在市疾病预防控制中心举办张军堂先进事迹报告会,这是全市卫生系统深入开展“四学四争”学习教育活动的具体体现,也是弘扬新风正气,推动创先争优的具体行动。市委党的群众路线教育实践活动办公室第15督导组副组长展长征,市卫生局全体班子成员和机关干部职工,各县(市、区)卫生局局长、县人民医院等医务人员代表230多人一起聆听了报告团成员的精彩报告。

张军堂从医30年来,始终牢记全心全意为人民服务的宗旨,对病人满腔热忱,对工作极端负责,对技术精益求精,在平凡的岗位上做出了不平凡的业绩。

报告会上,张军堂介绍了自己30多年来的临床工作体会。报告团其他成员分别从不同侧面、不同角度,满怀深情地介绍了

张军堂同志的先进事迹,感人肺腑,催人奋进,使在座的每一位同志都受到了一次精神的洗礼。

报告会结束后,市卫生局党组要求:一要牢牢把握张军堂先进事迹的精神实质。学习他全心全意为病人服务、视病人为亲人、无私奉献的高尚情操;学习他爱岗敬业、恪尽职守、心系群众的“天使”本色;学习他勤于钻研、精益求精、勇攀医学高峰的进取精神;学习他对患者负责、对工作负责、对医学负责的责任担当。二要努力营造浓厚学习氛围。全市卫生系统要深入宣传张军堂同志的先进事迹,宣传在学习活动中涌现出来的好做法、好经验、好典型。要通过召开座谈会、专题报告会、撰写心得体会等多种形式,引导广大党员干部深学、细照、笃行张军堂同志先进事

迹,进一步营造学先进、找差距、见行动的浓厚氛围。三要突出学习教育的实际效果。全市卫生系统要把学习张军堂事迹与开展党的群众路线教育实践活动结合起来,与践行社会主义核心价值观结合起来,与当前的各项重点工作结合起来,进一步形成知荣辱、明善恶、重品行的良好风尚,树立“全面工作争先进、单项工作创一流”的工作理念,以作风建设的新转变汇聚改革发展的正能量,以行风建设的新成效引领卫生行业新风尚,以先进典型的带动作用进一步将卫生系统党的群众路线教育实践活动引向深入,为提高人民健康水平、实现周口崛起、全面建成小康社会做出积极贡献。

(刘艳霞 李立)

### 国内外专家共同总结

### 消暑食物好与坏



夏天气温高、湿气重,人们出汗多,体力消耗较大,所以常常食欲不振、浑身乏力、易上火。其实,吃对食物,能帮你舒服度夏;但若吃错了,反而更令你酷暑难耐,甚至引发肠道不适。近日,美国“健康”网站刊文“夏季最好和最坏的食物”。对此,国内相关权威专家为您列出一张“消暑食物红黑榜”。

#### 红榜

**西瓜:**中南大学湘雅医院营养科教授李惠明告诉记者,西瓜营养丰富,含水量充足,是补充人体散失水分的佳选。但西瓜吃多了易伤脾胃,脾胃虚寒、消化功能差的人应少吃,尤其慎吃冷藏后的西瓜。

**苦瓜:**苦瓜等苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等,具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。要注意的是,苦味食品一次别吃太多,否则容易引起恶心、呕吐等不适反应。

**西葫芦:**西葫芦低脂肪、低能量,含有一定的维生素和矿物质,是夏季的完美蔬菜。

**热茶:**北京中医药大学营养学教授周俭指出,喝一杯热茶是解暑的法宝。饮用热茶能促使毛孔张开,促进汗腺的分泌,还可以利尿,有助于降温。英国科学家研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。

**玉米:**在夏天适量吃一些新鲜玉米,可以增进食欲。需要提醒的是,吃玉米时应注意嚼烂,以助消化,腹泻者、胃寒胀满者、胃肠功能不良者一次不可多吃。

**薏米:**薏米性味甘淡微寒,含有维生素B1和多种氨基酸。它具有利水消

肿、健脾祛湿、清热排脓等功效,是常用的利水渗湿食物。夏天用薏米和红豆搭配煮粥,是很好的消暑食品。

**毛豆:**中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉记者,夏天正当毛豆上市之时,适当吃一些能预防因大量出汗和食欲不振造成的营养不良、体能低落、容易中暑等情况。

#### 黑榜

**冰淇淋:**冰淇淋是典型的高脂肪、高热量食品,多数还含有大量饱和脂肪酸,甚至是反式脂肪,对健康不利。并且饭前吃冰淇淋,还容易影响食欲,导致营养不良。

**烧烤:**英国《每日邮报》刊登的一项研究称,英国有关人员实地考察户外烧烤的卫生状况后发现,烧烤架上每百平方厘米含细菌高达170万个,这一数字甚至比马桶坐垫上的高出124%。不仅如此,美国哈佛大学医学院癌症研究

所的专家认为,高温烧烤会产生杂环胺,而杂环胺与乳腺癌、结肠癌、胃癌、前列腺癌等多种癌症有关。

**冰镇饮料:**天气炎热时,痛痛快快地喝一杯冰镇饮料,是很多人的乐事。但中山大学公共卫生学院营养流行病学教授、广东省营养学会秘书长陈裕明告诉记者,如此一冷一热,肠胃很难快速适应,可能会引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹泻等症状。他提醒,可以少量喝一些冰镇饮料,但要注意慢慢喝,让肠胃有一个适应过程。

**麻辣烫:**李惠明提醒,路边摊上麻辣烫的原料很难保证新鲜、卫生,并且绿叶蔬菜反复煮,也会产生亚硝酸盐。夏天湿气重,最好避免吃辛辣、油腻食物,饮食宜清淡。

**散装啤酒:**扎啤保质期一般较短,且需要在3℃~8℃时保存,而市场上出售的散装扎啤,实际上是普通的鲜啤酒,即未经过巴氏杀菌的啤酒。如果大排档的卫生环境不达标,就很容易出问题。(据《生命时报》)

### 一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2014年6月13~19日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	64
交通事故外伤	59
其他类别外伤	58
心血管系统疾病	20
酒精中毒	8
其他	7
药物中毒	7
妇、产科	5
脑血管系统疾病	4
其他外科系统疾病	1
各类烧伤	1
食物中毒	1
儿科	1
抢救前死亡	1

**一周提示:**本周120急救共接诊237次。不知不觉,夏季已经到来,随着气温日趋升高,体质较弱的老年人,尤其是患有心脑血管疾病的老年人,一下子难以适应高温闷热的天气,常会出现头晕头痛、视物模糊、耳鸣呕吐、意识障碍等症状,如不及时预防,很容易导致中风等脑血管病的发生。

医生提醒,对于一些老人来说,首先要注意防暑纳凉。夏季炎热时节,人体血液大量流向体表皮肤进行散热,这时可用电风扇、空调控制室温,或用温水擦浴降低体温,并及时服用防暑药物。其次,夏季要注意饮食安全,三餐要适量,以清淡素食为主。最后,做一些适当的运动,如户外散步、体操等。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

### 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2014年6月13~19日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	999
肝病科	911
脑病科	776
肺病科	721
妇、产科	573
皮肤科	541

**温馨提示:**夏季阳光一般比较强烈,一些市民在日晒数小时后,外露的皮肤会出现红斑,并伴有烧灼、刺痛和肿胀感,从而引起暴露外皮肤红斑和水疱性皮肤病。

医生建议,夏季到来之时,有皮肤病的市民一定要注意防晒。夏季午后,一般是阳光中紫外线照射最为强烈的时间,此时应尽量避开外出。如必须外出时,最好往暴露皮肤上涂抹防晒霜、打遮阳伞或穿浅色长袖衣服。如果发现自己的脸颊、鼻子等裸露部位晒伤了,可立刻用凉水对这些部位湿敷,降低皮肤表面温度。市民如患上日光性皮炎,最好到医院就医。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

周口市德正口腔门诊部  
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



- 专业特长:
1. 种植牙
  2. 三叉神经痛
  3. 颌面外科手术
  4. 牙齿美容
  5. 难治性牙病

地址:周口市交通路与文明路交叉口向北200米路西  
预约咨询电话:0394-8281120