

W 我的健康经

健康管理五步走

□赵之心

健康应该被当成事业一样精心管理,应做好以下五步,最大限度地消除这些威胁健康的因素。

第一步:建立遏制体质下降的意识。体质衰退是健康真正的“杀手”。关注健康,最应该做的事是坚持每年至少做一次体检,全面了解自己的健康状况,如果发现健康衰退,就应该去积极控制。

第二步:发现自己的健康漏洞。世界卫生组织早在2002年就公布了一份调查报告,一共列出了20项威胁人类健康的因素,如营养不良、高血压、吸烟、酗酒等。其中很多健康“杀手”都跟不良生活习惯相关,尽早纠正陋习是健康管理的有力保障。

第三步:时刻关注身心健康。身心健康是支撑人体的“两条腿”。人的心理状态很重要,身体疾病在很大程度上都会受心理的影响。如果一个人能保持心理平衡,生病就少,即使得了病好得也快。

第四步:养成良好的生活习惯。生活方式对人类寿命的影响比较复杂,不但涉及饮食、运动、睡眠等诸多方面,而且各因素间又会相互影响。上班族也要尽量把自己的饮食、运动、睡眠习惯保持在一个规律的状态上,加班熬夜后需要自己休息、调节。

第五步:保证每天都运动。研究显示,“动”与“不动”所产生的死亡率相差是6倍。运动不仅能帮人们延长寿命,还能增强体质、调节情绪,有助于预防肥胖症、心脑血管疾病等。

(作者供职于北京市科学健身专家讲师团)

X 心理卫生

自我安慰减少焦虑

□刘兴华



资料图片

“吃不到葡萄说葡萄酸”这句话源自《伊索寓言》:狐狸对架子上的葡萄垂涎欲滴,但苦于摘不到,只好说“葡萄酸”来安慰自己。这其实是合理化的心理防御机制,指人在没有达到目标时,为了减少焦虑,对不合理行为给予合理解释。

有学者曾做过这样一个试验,他们请大学生做乏味的工作,然后分别给他们1美元或20美元的报酬。结果,只拿到1美元报酬的人反而认为这项工作很有趣。

每个人都会遇到不如意的事,如失恋、丢东西、考试落榜、亲人去世……有些事人力无法挽回,与其悲伤、哀叹,不如自我安慰,否则会像泰戈尔说的那样,“在我们哀叹失去月亮的时候,我们又失去了星星”。从不同角度看待问题,就能得出不同的结论,也会有不同的心境。“得不到的才是最好的”,这种心态只会把你逼进死胡同。不妨安慰自己“塞翁失马,焉知非福”,或开开心心自我解嘲,说不定能让心境由“阴”转“晴”。

自我安慰要把握好度,不能一味用精神胜利法安慰自己,为自己找不努力的借口。

(作者供职于首都师范大学应用心理研究所)

投稿邮箱:525480296@qq.com

D 当季提醒

秋季养生需注意
小心疾病“找麻烦”

本报记者 张晓华 通讯员 邢璐 常慧

秋季昼夜温差增大,专家提醒市民:入秋需注意防寒保暖,预防季节性疾病。



资料图片

多喝姜汤

据郑州市人民医院呼吸与危重症医学科主任、副主任医师臧金萍介绍,秋季早晚气温较低,人们稍不注意,就会出现腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。长时间在温度较低的环境中工作、学习的人可常喝姜汤。

不过,生姜性味辛温,阴虚火旺、目赤内热者不宜长期食用。生姜可疏风解表,散寒,其特有的“姜辣素”能刺激胃肠黏膜,使胃肠道充血,增强消化能力,能有效治疗吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。

警惕多发咽喉炎

臧金萍说,秋季年轻人是咽喉炎高发人群,大多是受凉引起的咽部红肿。咽炎多发与天气变化有关。秋季湿度降低,空气较为干燥,温度也逐渐降低,人们容易出现秋燥,而秋燥容易引起肺炎。秋季还是慢性气管炎的高

发期。老年人对天气的变化较敏感,且适应性差,易患上呼吸道感染而发病。人们平时要加强室内空气流通,根据天气的变化及时增减衣服,积极做耐寒锻炼,提高免疫力并保持良好的情绪,避免接触过敏源。

贵在养阴防燥

中医上讲秋季养生贵在养阴防燥。据郑州市人民医院中医科主治医师燕飞介绍,秋季阳气渐收,阴气渐长,故保养体内阴气为首要任务,而养阴的关键在于防燥,这一原则应具体贯彻到生活的各个方面。

首先要合理膳食,饮食以清淡为主。体质较差、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,晨起可以粥食为主,可多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补和平补之品,以健身祛病,延年益寿;多饮水,少吃辛辣、刺激的食物,多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物;尽量少食或不食辣椒等燥热之品及油炸、肥腻之物,还可吃些酸味食物以收敛肝气,但不可过量。

其次要积极参加体育锻炼以强身健体,可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。专家提醒人们,早晚要注意加衣,不要赤膊露体以防受寒;感觉咽部不适、咽喉肿痛时,应该多喝温开水,多吃些滋阴润喉之品,及时服用一些清热解毒的中成药;尽量保持乐观情绪,静养心神,保证充足的睡眠,适当看看电影、电视,或养花、垂钓等,有益于修身养性,陶冶情操,保持身心健康。

S 生活指南

住

卧室最忌5种摆设

卧室布置只有一个原则:简单。

一忌电视、电脑进卧室。电视、电脑等家电工作时,产生的电磁波会在一定程度上干扰人们的睡眠,影响健康。

二忌将卫生间设在卧室内。卫生间的湿气会进入卧室,潮湿的环境会让湿疹、皮炎以及一些真菌类疾病如皮癣、手足癣的发病率提高。

三忌放满绿色植物。绿色植物能够净化空气、增加含氧量、舒缓紧张情绪,许多人把它们搬进卧室。然而,当夜晚光照不足时,一些绿色植物会吸入氧气、放出二氧化碳。卧室里这些绿色植物越多,二氧化碳含量就越高,加上睡觉时门窗关闭,室内空气不流通,人就会处于缺氧的环境,进而产生持续性疲劳。

四忌有水族箱。水族箱的体积大于一般鱼缸,会散发很多水蒸气,增加室内湿度,容易滋生霉菌,导致生物性污染。

五忌将毛绒玩具放在枕边。劣质的毛绒玩具不但会掉毛,材质可能也是黑心棉,很可能含有大量细菌,会引发呼吸道疾病和皮肤感染,影响身体健康。即使是质量好的玩具,时间一长,也会因为外部的污染而变成细菌滋生的最佳场所。

(据《生命时报》报道)

行

孕期切勿学开车

□乔当归 余冬梅

一天上午,邓州市妇幼保健院主治医师崔明娥接诊一位怀孕5个多月的孕妇,那位孕妇催着医生赶快给自己做孕检,说检查完了要去学开车,这两天要考科目二。崔医生听后大吃一惊,这可不行呀!

随着人们生活水平的不断提高,买车族也在不断增加,学开车是再自然不过的事了。学开车是好事,本无可厚非,但对孕妇来说弊多利少,甚或有害无益。

崔医生说,开车时驾驶员要高度集中注意力,稍有不慎,就可能酿成悲剧。学开车时虽然有教练在身边,但是处于学习阶段,注意力集中的程度不亚于会开车的人在开车。大家知道,孕早期(妊娠1~3个月),由于妊娠反应,孕妇不能很好地饮食和休息,胚胎着床不牢固,胎盘功能也不够健全,易发生流产。孕中期(妊娠4~6个月),胎盘分泌功能相对稳定,但由于这一时期胎儿生长发育迅速,需要较多的血氧供应,此时孕妇学开车注意力集中,易使脑部血氧消耗增加,导致胎儿血氧减少引起胎儿宫内窘迫。此外,由于此期胚胎相对较小,羊水又较多,宫内窘迫易致胎儿在宫内烦躁,不停翻转、游动,可致脐绕颈、脐带打结、羊水早破等异常情况发生,甚或危及胎儿生命。孕晚期(妊娠7~9个月),孕妇的血容量明显增加,心脏负担明显加重,生理性贫血、妊娠高血压综合征容易发生。孕妇在这一时期学开车,注意力高度集中,除了会造成胎儿损害外,妊娠高血压综合征可引发胎盘早剥、脑血管意外等,对孕妇生命造成威胁。

因此,崔医生提醒大家,孕期学开车是万万不可取的。为了自己和宝宝的健康,孕妇应当做好计划,安排好时间!

崔医生还建议驾校对学开车的人进行温馨提示,提示孕妇和近期准备怀孕的育龄妇女暂时不要报考驾照!

Y 养生漫画

居家养生三字歌



要早睡 勿晚起 赵国明/画



常运动 强身体 赵国明/画

核心提示

拥有全国卫生系统先进集体、全国百姓放心示范医院、省级文明单位等荣誉称号的巩义市人民医院是一家二级甲等综合医院,开放床位1200张,拥有专业技术人员920人、30个临床科室、17个医技科室。该院目前是河南省人民医院、河南省肿瘤医院、河南省胸科医院的临床医疗协作医院及新农合定点医院。

近年来,该院职工在以院长李银宽为首的领导班子带领下,学习践行“入则孝、出则悌、谨而信、泛爱众、而亲仁”等优秀传统文化,坚持“以患者为中心”,厚于德、诚于信、敏于行,积极探索新形势下医院的发展新路,凭党性干工作,凭良心待同志,以弘扬心灵美为立足点,用感恩尚善的言行,在新农合患者心中播撒道德的种子!

“新农合政策是党的惠民政策,必须实实在在落实好,让群众满意,让党和政府放心。我们之所以在医院营造孝悌、仁爱等优秀传统文化学习氛围,是因为孝道与责任心紧密相连,责任心与道德一脉相承。孝道的核心精神是“报本思源、尊重生命、图谋发展”,这与党的医疗公益事业的核心精神不谋而合。”采访中,巩义市人民医院院长李银宽这样告诉记者。

李银宽说:“传统文化中的仁、义、礼、智、信、廉、耻是构建和谐社会的根基。仁、义、礼、智、信是我国历来提倡的

责任心的集中体现,而知廉、知耻是人类道德的最起码的要求。没有责任心,哪有对国家尽忠之心?没有责任心,哪有对长辈尽孝之心?没有责任心,哪有对他人帮扶之心?没有责任心,哪有对患者的体贴入微、关爱有加?”

新农合架起信赖沟通的桥梁

古人云,百善孝为先。以孝立身,才能承前启后,继往开来。一个有良心、有孝心、懂感恩的医院职工必定有着坚定的责任心。

在巩义百姓心中,巩义市人民医院是公认的最正规的、最放心的医院。该院医德高尚、技术精湛、服务暖心、价格低廉,已经成为广大参合患者就医的首选。在该院,处处都可以听到群众对该院的称赞。不少参合患者跑到其他医院转一圈,对比技术、服务、收费后又回到了该院就诊,使得该院转诊率极低。这意味着更多参合患者能按国家政策享受到最高比例的报销。

李银宽告诉记者,他出身农村,深知农民的艰辛和不易。在落实新农合惠民服务上,他带领该院脚踏实地,一步一个脚印,切实让群众感受到党的温暖。他说,他们这一届领导班子是在院长宋高耀关爱职工、呵护患者的办院

理念的熏陶下成长起来的。那时候生活条件差,职工下班要跑很远去买菜,宋高耀就联系信誉好的商家到职工后厨卖菜,为职工提供生活便利,以便其更好地为患者服务。

直到今天,宋高耀关爱职工、呵护患者的办院理念还在影响着该院职工,他们有一个共识——凭党性干工作,凭良心待同志。该院领导班子成员以身作则,为职工树立榜样,调动全院职工的积极性,更好地为患者服务。

为了畅通就医渠道,该院采取了预约门诊、夜间门诊、门诊导医服务、看病一卡通、挂号多渠道、检查零预约、急救患者绿色通道等一系列便民措施。该院为新农合患者提供省时、省钱、省力的优质服务,有效破解了群众就医难题。

作为公立医疗机构,该院在新农合工作中,为了杜绝医生随意放宽入院指征,防止医生进行不合理检查、不合理治疗、不合理用药、乱收费等,维护参合患者的利益,突出抓好“住院规范、诊治规范、出院规范和用药规范”4个重点环节,严格贯彻落实《临床诊疗指南》和《临床技术操作规范》,优化服务流程。

该院在治疗过程中注重因病施治,充分尊重患者的选择权、知情权和决定权,一些必需的大型检查,征得家属同



该院新农合窗口工作人员加班加点整理相关资料

意后才实施,使患者清楚检查目的和每一分钱的用途;因病情确实需要目录外药品的,医生会及时向患者交代病情并征得患者同意。

一系列便民措施的实施,使该院赢得了广大农民群众的信赖,提高了患者满意度,受到了当地群众的好评。该院已经成为党和政府联系群众的桥梁和纽带。

新农合为百姓带来生活的希望

“道虽迩,不行不至;事虽小,不为不成。”在为新农合患者服务的这条漫长道路上,只有拿出实干精神,以德立身,才能得到患者的满意。为了起到带头示范的作用,巩义市人民医院领导班子成员从规范自身最基本的行为方式开始,讲实话办实事,扎扎实实转变作

风,不断简化服务模式,完善服务制度。2011年5月,河南省30家医院开始试点实施新农合按病种付费报销制度。作为郑州市唯一纳入试点的三甲医院,该院积极推行试点病种治疗“明码标价”,2012年12月,该院积极实施药品零差率销售,降低了百姓看病费用,新农合成为了农民群众心中的贴心工程,很受欢迎。

“新农合政策很人性化,以前产妇住院分娩没有准生证就不给报销,现在有结婚证、农合证就给报销,报销比例和范围也扩大了,参合农民都可高兴了。”该院产科病区主任王双梅说,“按病种付费就是限价收费,就拿孕产妇来说,按病种付费规定,剖宫产3000元,新农合报销后,患者最多支付1000多元,大大减轻了就医负担;足月顺产孕妇产包收费1160元,新农合报销300元,新农合报销后,每一个产妇持准生证可再享受300元产妇产降补助,这样算下来,顺产新农合患者几乎不花什么钱。大家都说新农合给百姓带了健康和希望。”

李银宽每次开会时都强调,新农合是改善民生的头等大事,必须下真功夫,大力气认真贯彻落实,医生的职责就是实干,就是让这些参合患者带着期盼而来,带着健康和满意出院。

和患者一起守护健康

——巩义市人民医院服务新农合患者系列报道之一

本报记者 杨须 通讯员 崔宗来 马鹏展 文/图