

Q 前世今生

“家园”的变迁

□张云生

1980年,17岁的我放弃了上中专的机会,不顾家人的反对,怀揣着文学梦毅然走进浙川县卫生防疫站(现在的浙川县疾病预防控制中心),开始了漫长的职业生涯。我通过了艰难的高等教育自学考试,获得了两个专业文凭,并取得了技术职称,由一名“门外汉”成为技术骨干。我把单位当成自己的“家园”,因为这个“家园”见证了我的成长历程,我也见证了“家园”的变迁。

浙川县卫生防疫站始建于1956年,4幢楼房围成了一个“小天井”,建筑面积1676平方米。全站93名职工,其中47名职工的配偶和他们的孩子都在这里工作、学习、生活。工作用房与生活用房相连,严重破坏了站容站貌,不利于开展工作。随着社会的发展,该站临街的一幢3层共计540平方米的楼房全部被拆除,办公用房人均5.87平方米,生活面积人均只有“一张床”那么大。该站无论是生活用

房还是业务用房,均属于全省基层防疫站最低标准。这是20世纪八九十年代浙川县卫生防疫站的真实写照。我们就在这个“旧家园”里办公、生活。

2003年春末夏初,一场突如其来的“非典”疫情席卷全国。无情的“非典”告诉人们:传染病仍然是人类健康的“杀手”,公共卫生体系必须健全,基层卫生防疫“网底”必须补牢。国家决定上马中西部卫生建设项目。浙川县作为国务院扶贫开发重点县,包括公共卫生在内的卫生项目开始受益……

经过多方努力,“新家园”的建设迅速展开:申请、立项、审批、设计、招投标……工程建设容站貌,不利于开展工作。随着社会的进步,该站临街的一幢3层共计540平方米的楼房全部被拆除,办公用房人均5.87平方米,生活面积人均只有“一张床”那么大。该站无论是生活用

子成员协商后,决定重选地址,增加的建设费用可借鉴外地的经验加以解决。这种想法得到了有关部门的肯定。在一次县长办公会上,决定将浙川县卫生防疫站原址不足3亩(一亩约等于666.67平方米)的国有土地及土地上的附属物公开拍卖,拍卖所得的全部费用作为浙川县卫生防疫站新办公楼的建设补偿资金。

2003年12月13日,新办公大楼在县城新开辟的东环路旁边奠基。2006年4月,我们从老城搬到新县城,并正式更名为浙川县疾病预防控制中心。

从2007年5月至今,浙川县疾病预防控制中心的“新家园”变得越来越漂亮了:前后院开辟了4块花园种植花草树木,围绕花园安装了集照明、装饰、美化为一体的设施;在前院的两个花圃里安装了集照明、广告、诱捕蚊虫为一体的装饰灯箱……2011年,为了改善结核病防治科及门

诊部的办公条件,领导班子成员协商决定,有多少钱办多少事。于是,我们先“挤出”20余万元,建成了一幢总面积为570平方米、共16间房屋的门诊部,虽然是简易板房,但是内部装修一步到位。与过去蜗居在车库、地下室里的办公、诊断、药房、病房总计100平方米左右的区域相比,结核病防治科及门诊部的工作环境、广大结核病患者的就诊条件大大改变。

2012年,在一个春寒料峭、春雨潇潇的早晨,浙川县疾病预防控制中心领导、结核病防治科、后勤科、办公室的同志们为了不耽误门诊部的正常上班时间,不到6点就赶到单位“搬家”……

随后,浙川县疾病预防控制中心又为门诊部投资60余万元,更新了诊疗、办公器械、设施。终于,结核病门诊部在设立20余年后,从办公、业务用房到医疗器械、设施等方面,同我们美丽的“家园”一道实现了凤凰涅槃。

J 健康达人

做优雅的“低碳丽人”

□夏爱华

俗话说,爱美是女人的天性。女人的好身材和好脸蛋,需要下成本保养。为了保持红颜不老、曲线玲珑,女人大都舍不得花钱。漂亮衣服、高档化妆品,看见就买。女人时常光顾理发店、美容院、健身房……花钱毫不吝啬,号称花钱买健康,花钱买美丽。

其实,作为时尚达人,成为优雅的“低碳丽人”并不难。每天早上迎着灿烂的阳光,呼吸着清新的空气,轻松奔跑半小时,这是最省钱的健身方式。

上班时,把电脑垫高,站着办公,自由潇洒。做瑜伽也不一定非要到健身房去,办公室地方虽然不大,但是也能做瑜伽,并且效果一样好。我常常盘腿坐在椅子上,闭上双眼,放松心情,进入沉静的境界,什么也不想。这个瑜伽动作让人头脑清醒,保持冷静与理智,同时释放疲惫,让人全身轻松。

不买昂贵的化妆品,也不把头发烫来卷去,保持朴实生活的内涵,一切顺其自然。每天都把脸洗干净,抹上一层保湿霜即可。不描眉毛,不涂口红,素颜朝天。干净利落的短发,透着干练和精神。

素食清心,可缓解精神压力。吃素食可以排除体内的毒素,改善饮食结构,增强人体的各项功能。青笋炒茭白,鲜香可口。将青笋削皮切片,茭白去壳切片,入锅急炒,放上盐、鸡精,3分钟即成。青笋不仅可以增进食欲,帮助消化,



还有镇痛及帮助睡眠之功效,同时还可以防治贫血。菱角健胃,还是抗癌的食疗佳品。玉米蔬菜汤营养滋补,养胃安神。将水烧开后,放入切成段的玉米,玉米炖熟后,放入香菇、胡萝卜、青椒、白菜,再放一点儿盐就好了,清香可口,营养丰富。一旦爱上了素食,身体会变得日渐轻盈,而且精力充沛。

喜欢喝茶的女人,姿容秀美,心灵宁静。菊花茶清心明目,茉莉花茶润肤养颜,玫瑰花茶调理气血,改善肤色,消除色斑,同时让人保持好心情。苦丁茶清凉解渴,消食化痰。常喝茶的女人,芳华永驻。

我喜欢旅游,因为旅游不仅能够增长见识,还能陶冶情操。出发前,我总是先从网上将“碳排放量计算器”下载到手机里。这样,旅途中的每一天,我都可以准确地计算旅行产生的碳排放量,便于自身有意识地控制与降低碳排放量。我喜欢乘船旅游,一来可以降低碳排放量,二来可以享受微风拂面的凉爽感觉,二来可以饱览秀丽的风光。四来便于结交志同道合的朋友。

做优雅的“低碳丽人”,人生真的很美丽。

G 关注“534”

疾控工作需要自我加压

□柴玉新

我很荣幸到北京大学医学部参加河南省疾病预防控制中心培养“534行动计划”第四期的培训。作为一名基层疾控管理者,我非常珍惜这次来之不易的学习机会。各位专家、知名教授的授课,让我受益匪浅。虽然此次培训只用了短短两周时间,但是培训内容针对性很强,让我进一步开阔了视野,拓宽了思路,自身的理论水平和管理能力得到很大提高。

为期两周的培训,我们聆听了16位专家教授的谆谆教诲,让我重温了学生时代的生活,专家教授的精彩讲解也让我学有所获。我不是疾病控制专业毕业的,工作后一直从事医院行政管理工作,随着学习的深入,我感到自己的知识面还很狭窄,需要学习和掌握的知识还有很多,尤其是理论方面的知识。这次学习,我在理论知识方面得到了很大提高。每节课,专家教授不同的授课风格深深打动了我,他们精彩的讲解内容滋润着我的心,陶冶了我的情操。通过学习,我对公共卫生工作有了更高的认识和理解,以前一些不懂或似懂非懂的问题,也从学习中找到了答案。我在修养方面、工作方面和创新方面都有了新突破。

专家教授对“组织行为学、危机管理和媒体应对、领导用人和激励艺术、管理案例讨论”等内容进行了详细讲解,让我明白了人生需要自我加压,过分安逸会使人变得懈怠,只有不断地自我加压,勇敢地挑起生活的重担,人生的步履才会迈得更坚实、更稳健。

我深刻认识到,当前疾控工作面临的压力大、肩负的责任重。我要把压力变为动力,进一步增强服务群众的本领;把工作做在前面,掌握工作的主动权,围绕培养、吸引和使用人才的3个环节,加强疾控人才培养,提高业务技术水平,同时要严格要求自己,克服消极情绪,明确奋斗目标,坚定理想信念。只要思想不滑坡,办法总比困难多。自我加压,自强不息是一种工作方法,更是对待工作的态度。做好工作,离不开自我加压、自强不息的精神。态度端正了,办法自然就会多,路子自然就会顺,遇到困难就会迎刃而解。

学习带来收获,压力提供动力,思考成就创新。在以后的工作中,我将以更加饱满的热情投入疾病预防控制工作中,把学习作为一种理念,温故而知新,不断丰富自己的理论和理论水平,更好地指导工作、促进工作,使自己成为一名合格的疾病预防控制中心工作人员。

(作者供职于商丘市睢阳区卫生局)

本版图片除署名外均为资料图片

Y 养生漫画

关节不好滋补肝肾

骨关节炎患者要注意滋补肝肾,最好采用食补的办法。韭菜补肾壮骨,可以有效缓解关节酸痛;枸杞、羊肉等可以补肾,经常食用有助于身体健康。 李明新/画

含镁食物增强记忆

科学研究发现,增加含镁元素食物(绿叶蔬菜、坚果、海藻等)的摄入量,可以有效提高大脑的记忆力,有助于减轻紧张生活带来的焦虑症状。 李明新/画

B 不吐不快

也说“扁鹊拒治齐桓公”

□任怀江

扁鹊,姓秦,名越人,战国时著名医学家,具有丰富的医疗实践经验,他总结前人的经验,创立“四诊法”(望、闻、问、切),被誉为“医祖”。

有一次,扁鹊行医到齐国,进入朝廷拜见齐桓公时说:“您有小病,在皮肤和肌肉之间,不治疗将会加深。”齐桓公说:“我没有什么病。”扁鹊退出,齐桓公对左右的人说:“医生爱好功利,想在没病的人身上显本领,作为自己的功劳。”此后第五天,扁鹊又去拜见齐桓公说:“您有病,在血脉中,不治疗恐怕会加深。”齐桓公说:“我没有病!”扁鹊退出,齐桓公感到不愉快。

此后第五天,扁鹊又去拜见齐桓公说:“您有病在肠胃间,不治疗会加深。”齐桓公不理睬。扁鹊退出,齐桓公不高兴。此后第五天,扁鹊又去拜见齐桓公,远远望见齐桓公就跑开了。齐桓公派人问扁鹊跑掉的原因,扁鹊说:“发生在人躯理的小病,是汤药和灸药的效力所能达到的;病至血脉,是针刺和砭法的效力所能达到的;病至骨髓,即使神灵也无可奈何了。现在齐桓公已经病至骨髓,我不再请求给他治病。”

未病先防,“养病”如养虎。假如是道德智能较高的人,预先知道

还没有显露症状的疾病,能让医术高明的医生及早治疗,疾病可以治愈,身体可以存活。一般人所担忧的事情,是担忧疾病多;医生所担忧的事情,是担忧治病的方法少。

因此,疾病有6种情况不容易治疗:骄傲放纵不讲道理;把身体价值看得很轻,把钱看得很重要;衣着饮食不能调节适当;阴阳混乱,五脏失去正常的功能;形体极度清瘦虚弱,不能承受药方;迷信巫术,不相信医生。如果出现其中任何一种情况,就非常难以治疗了。

(作者供职于温县人民医院)

征稿启事

当前,疾控工作者思想空前活跃,各种观点激烈碰撞,产生了许多值得人们关注、品读、深思的观点。应广大读者要求,“健康生活”版更名为“疾控家园”,开设“前世今生、健康达人、不吐不快、心灵絮语、书画诗韵、养生漫画”等栏目,重点围绕当前疾控事业中心工作和读者的情感诉求量体裁衣,推出一系列反映疾控发展、关注疾控生活的优秀文章。栏目定位如下:

前世今生:关注各种病毒、细菌、疫苗、公共卫生日等,重点刊发其起源、发生、发展状况;反映基层疾控机构的历史变迁。

健康达人:采取疾控部门推荐和自荐的形式,深入挖掘基层疾控工作典型,塑造个体和群体形象,抓住人物的闪光点,以小见大,以点带面,传播正能量。

不吐不快:以刊发言论为主,围绕疾病防治、疾控政策、体制、人才培养等发表个人观点,探讨疾控工作热点;也可以书写人生感悟。

心灵絮语:重点反映基层疾控工作者的心声,展现疾控工作者的酸甜苦辣,激发广大疾控工作者的写作积极性。

书画诗韵:刊发书法作品、剪纸艺术、诗歌画作,传播疾控文化,侧面反映疾控工作者的精神风貌。

养生漫画:主要以漫画形式反映疾病防治工作,突出知识性、趣味性。

读者朋友,您可以书写人生感悟,可以进行往事随想,也可以描写身边的疾控人物,还可以报送书画作品。文章体裁不限,欢迎投稿!

联系人:采凤娇 电话:(0371)65589229 邮箱:jkzkbjb@163.com;757206553@qq.com

河南中医学院 2014年成人教育招生简章

教育部本科教学工作水平评估优秀高校
河南省人民政府和国家中医药管理局共建高校
国家“中西部高等教育振兴计划”高校
河南省人民政府“十二五”期间更名大学规划院校

一、招生层次与专业

1.专升本:中医学(含中医骨伤)、中西医临床医学、针灸推拿学、护理学、中药学、药学、市场营销学、药物制剂、预防医学、康复治疗学、英语、医学检验、医学影像学、制药工程、公共事业管理以及计算机科学与技术。

2.高中起点本科:中西医临床医学、中医学、护理学、药学、中药学。

3.高职高专:中西医结合、护理、

市场营销、中医学、针灸推拿、中医骨伤、医学检验技术、医学影像技术、康复治疗学、制药工程、药物制剂、计算机应用技术、药学、中药学。

二、报名与考试时间

9月9日~23日查询河南省招生办公室网站报名,网址:www.haao.gov.cn;9月15日~23日到所选择的招生报名点进行信息确认。10月25、26日参加成人高考。

三、毕业与学位授予

颁发由教育部电子注册的成人教育相应学历层次的毕业证书,国家承认学历,符合学位授予条件者可授予学士学位。

四、学院地址与联系电话

(0371)65953091 65955756 18037781236
地址:郑州市金水路1号(老校区综合楼) 详情请查询河南中医学院继续教育学院网站(http://jxjyxy.hactcm.edu.cn)。

是洁癖,还是强迫症?

□范大庆

有很多患者或家属询问:“我有洁癖怎么办?”笔者在这里谈一下洁癖和强迫症的关系。

讲卫生,少得病,这是素质提高的基本体现。好的卫生习惯,是人类文明进步的表现。大家都喜欢自己的衣物整洁漂亮、干净如新,希望家庭、办公室整洁有序。以前,人们常说:“不干不净,吃了没病。”当时,温饱问题尚未解决,也就谈不上卫生。现在,很少有人再说这种话了,更不会这样做。因为讲卫生已经是一般的生活要求了。

讲究卫生是应该有限的、合适的、合理的。饭前便后洗手,完全正常。有些人担心摸了一下不是真正脏的东西就把手弄脏了,即使看到一个脏东西或者自己认为的脏东西(如

宠物狗),也使劲洗手,每次洗手长达2小时甚至半天,而且不分昼夜地洗;洗干净的衣服,自己放好了,别人动一动位置,就要重新洗;每天洗衣服的时间长达四五个小时。这些人也知道这种做法不对,总是想对抗,却对抗不了,不洗就感觉心里难受,这样的情况就是强迫症的表现之一,是一种心理疾病。

强迫症需要药物治疗,必要时需要精神心理专家配合心理治疗才能获得较好的疗效。一般来说,强迫症早期,患者常常开始只有强迫观念而没有强迫行为,症状轻微,治疗效果较好。强迫行为严重的患者,常常需要服药一两个月甚至更长时间才见效,不能操之过急。急于治愈而经常更换药物,效果就不会满意,

如同重大战役、攻城略地一样,不顽强进攻,只是游击,打打停停,东打一枪,西打一枪,决不会取得攻坚战的胜利。胜利需要坚持到底,才能分出胜负。强迫症的治疗也是这个道理,需要坚持2个月甚至半年,许多患者坚持治疗一年以上才会取得较为满意的效果。

有关强迫症的知识,如强迫症识别、药物治疗方法等,请关注网站 fndaqing.haodf.com。

(作者供职于驻马店市精神病医院)

