

健康促进

西河村的“健康菜”

本报记者 李 季

编者按：为了进一步落实国家卫生计生委要求，认真实施国家级健康促进试点县(区)项目，本报开设《健康促进》栏目，刊登河南省几个试点地区(许昌市魏都区、信阳市新县、洛阳市吉利区、漯河市舞阳县)的一些做法，希望引起读者的关注。

7月17日中午，在河南省新县周河西河村一个农家乐小院的树荫下，木桌上摆放着观音豆腐、鱼腥草老鸭汤、花儿菜炒鸡蛋、凉拌马齿苋。

“动筷子吧！尝尝我们的特色‘健康菜’。这马齿苋吃了对防治

心血管病有好处。”女主人热情地张罗着。

“我们西河村的菜绿色、健康、有营养。在西河村，厨艺好的人多着呢！”说着，女主人拿出一张“健康新县膳食厨艺大赛”获奖证书。

“她现在是家里的‘家庭保健员’，负责家庭成员的健康保健，每天都变着花样做菜，而且都是健康菜肴。”男主人笑着告诉记者，“我们家是‘健康家庭’。这都是专家带给我们的‘健康礼物’。”

说起“健康礼物”，新县国家健康促进示范试点县办公室工作

人员告诉记者，在普及健康知识时，营养专家经过调研发现，家人是否健康，要看生活方式，看家庭主妇给他们吃什么。由于孩子容易接受新观念，妇女是家里真正的主人，从这个角度上看来，就先从妇女和孩子开始普及健康知识。因此，新县有关人员提出，既要吃饱又要吃好，“吃出健康，吃出文明”，让营养更美味，让美味更健康。

女主人告诉记者：“俺村组织了各种健康讲座、健康知识竞赛、健康厨艺大赛。在举办健康厨艺大赛时，著名营养专家受邀做点评，他们结合实际讲解营养知识。

一等奖、二等奖、三等奖是有区别的，除了色、香、味之外，还讲究营养搭配，大家听了心里就有数了。”

此外，营养专家还在学校开展“食育”培训，引导孩子们选择营养均衡的食品。

这个家庭的小主人告诉记者：“营养师去俺学校了，做了简单的实验，让我们看了不健康饮料是怎么勾兑的。营养师还教我们怎么看食品标签，告诉我们什么是防腐剂，什么是色素，含量多少是好的，含量多少是不好的。我现在只吃妈妈做的菜，其他零食都不吃了。”

记者看到，小院的一面墙上挂着健康宣传牌，上面写着健康膳食知识。西河村的每个农家乐都做了健康宣传的牌子。让大家既享受美味，又知道怎么吃才健康。

“来，尝尝葛根粉条，有降血压的功效，是我们绿色农副产品加工公司生产的，保证原生态；还有葛根饮料，喝这种饮料比喝可乐好多了。”蝉声阵阵，品尝着菜肴，听着女主人夸赞着本地的绿色食品，一句句健康膳食经在耳畔回荡，一个山清水秀、绿色健康的新县深深地刻在了记者的脑海中。



8月2日，三门峡市中心医院脑病医院神经内科主任医师姚淑芳在为社区居民进行卒中筛查。当天，该院组织红手环志愿者团队来到三门峡市湖滨区德馨苑小区，为社区居民提供测量血压、听诊心肺、卒中筛查等服务，并对社区居民进行健康宣教。

汤剑燕 萧磊/摄

防病面对面

戒烟，先从心戒

□谢书敏

真的不敢想象，15年前我曾是一名烟民。说实话，我是怎么染上烟瘾的，连我自己都不清楚。1976年，在我18岁那年，高中毕业返乡务农，村里的烟民很多，诱惑在所难免。可能是受他们的影响，我由不吸烟到试着吸烟，再到主动吸烟，逐渐成为地地道道的烟民。

1977年恢复高考，我成为一名学生。身份变了，吸烟的习惯没变。两年后，我走上工作岗位，基本上一天吸一包烟。再后来，我到原洛阳市卫生局工作，包括到美国当访问学者，都没有放弃吸烟。直到2001年5月31日戒烟，我是一名有着25年烟龄、每天平均抽两包烟的烟民。

25年中，我试图戒过两次烟，但都没有成功。在我40多岁时，高血压病、高血脂症等基础疾病不时侵扰，吸烟的危害已毋庸

置疑。有时，自己会问：“吸烟给你积累了什么？能戒吗？以前两次都失败了，还能再戒第三次吗？能成功吗？”思考再三，一种强悍的心理像无形的推手使我毅然决定：“戒烟！不就这么点事儿，要没有这点儿毅力还能干什么！”

怎么戒？上两次没有成功，主要原因在于：一是缺乏计划性；二是心理准备不足；三是要求标准不高。针对这3个问题，2000年12月1日，我确定了包含3项内容的戒烟计划。

戒烟日期：2001年5月31日(世界无烟日)。戒烟标准：从当日零时起，香烟不再接触自己的口唇。付诸行动：第一步，心戒；第二步，行为戒。

心戒，就是戒烟前的心理准备(实际上还是烟民)。从确定计划到真正戒烟，我进行了6个月的心戒。一是强化戒烟意识，

搜集吸烟危害健康的素材，做一名戒烟、控烟的宣传者和倡导者；茶余饭后、工作之余，见缝插针宣传戒烟知识，强化自己的戒烟意识。二是把这些年出现的咳嗽、吐痰、高血压病等都“归罪”于吸烟，增加厌恶感。三是洗心、换脑，就是每天念叨戒烟日期和标准，强化戒烟观念。在每次进行吸烟、买烟、拆烟包等“烟事”活动前，都要念叨“5月31日我就戒烟了”；在同事、亲朋面前不断宣示自己的戒烟日期。也有人问我：“你不是要戒烟吗？为什么还吸烟？”我就再讲：“我的戒烟时间是5月31日。”就这样反复强化戒烟概念，起到洗心、换脑作用。

心戒了半年，到5月30日(世界无烟日的前一天)，我自觉地做了两件事：一是从家到办公

室，把所有与烟有关的东西统统打包；二是在5月30日23时吸了最后一支烟。

行为戒，就是实施戒烟的具体行动。2001年5月31日，是我确定戒烟的日子，从早晨醒来我就不再吸烟了。就这样，15年过去了，我没有再吸一口烟，彻底甩掉了烟民的帽子。我戒烟成功了！

烟戒了，有反应吗？这是回避不了的问题。作为有25年烟龄的烟民，戒烟后的反应肯定有。第一周可以认为是戒断反应的“急性期”，有明显的惯性依赖，但由于前期心戒的铺垫，靠意志力的控制，顺利地度过“急性期”；随后的两个月内，看见别人吸烟还有依恋，但都是一过性的，很容易控制；再过两个月，一些典型的“症状”出现了，体重增加了4千克，坐着站着都不舒服。我清楚，戒烟后吃饭有味，没

有刻意进行饮食控制。有人把发胖归罪于戒烟，我是不赞成的。通过合理膳食调节，加上适量运动，肥胖是完全可以控制的，我的实践也完全证实了自己的观点。

现在，我对吸烟是极度厌烦的。在公共场所，若有吸烟者迎面而来，我会掩鼻闭气，避其烟味；和不吸烟者近距离交谈，确实不想闻到对方口中的烟臭；不愿坐吸烟人开的车，因为车内附着大量的烟味；在住宾馆时，若房间有烟味，我会要求服务员调整房间。总之，我可以尊重吸烟者的人格，但我不会与其近距离接触。

“戒烟，先从心戒。”这既是我的戒烟体会，也是我的戒烟之路。

(作者为原洛阳市卫生局党组成员、爱卫办主任)



协办：郑州市疾病预防控制中心

疾控一线

浙川县

提高结核病防治知晓率

本报讯 8月4日，从浙川县疾病预防控制中心传来消息，该中心针对农村居民结核病知识知晓率较低、健康行为形成率更低等实际情况，大力推广结核病防治知识。

浙川县疾病预防控制中心利用“世界结核病防治日”，一方面通知全县各医疗卫生机构，按照要求开展活动；另一方面率先垂范，走上街头，在县城中心文化广场及5个医疗卫生机构门口悬挂标语，摆放展板，发放宣传资料，回

答群众咨询；请结核病患者以身说“法”，让居民“零距离”接触结核病防治知识。

浙川县疾病预防控制中心开展“三进”(进学校、进农户、进社区)活动，宣传、普及结核病防治知识。该中心结核病防治专业人员、健康教育专业人员利用周一早晨学校升国旗的机会，累计为师生讲解结核病防治知识2.5万人次。该中心还利用各类媒体，全方位报道结核病防治工作动态。

(乔晓娜 张云生)

偃师市

加强传染病联防联控

本报讯 近日，偃师市疾病预防控制中心和驻偃师市某部队签订军地传染病联防联控协议，内容包括传染病防治协调沟通机制、疫情通报制度、双拥共建制度等，提高部队传染病防控能力。

协议明确规定，双方加强疫情信息沟通，及时将双方掌握的传染病信息进行交流沟通，以便采取措施预防疫情暴发；部队结合地处山

区等特点，定期对虫媒生物进行监测，为偃师市疾病预防控制中心提供第一手资料，丰富本地区自然疫源地资料；偃师市疾病预防控制中心指定专人定期参加部队的健康教育及传染病防控知识讲座，部队安排人员参加群众性宣传活动；偃师市疾病预防控制中心为部队需要进行免疫的军人及家属开通疫苗注射绿色通道。

(刘永胜 张晓霞)



7月25日，安阳市疾病预防控制中心工作人员利用大型车载式喷雾器在进行灾后防疫。7月19日，安阳市遭受特大暴雨。为了防止疫情暴发，该中心对受灾严重的一些村庄、垃圾场、养殖场等场所进行了消毒消杀。

周世丹 张治平/摄

“献血做表率 我们在努力” 第二届省会医疗卫生系统献血活动月启动 无偿献血倡议书



广大医务工作者和社会各界：

血液是生命的源泉。无偿献血，是利国利民的好事，与社会民生息息相关。在郑州，平均每天都有数百人慷慨地捐献自己的血液，以挽救他人的生命。这汩汩流动的真情，点亮了无数生命的希望。

进入炎热的盛夏，郑州市区的街头人流量骤减，与省会郑州用血量不断增长的局面形成较大反差。为了缓解季节性临床用血压力，进一步弘扬省会医疗卫生系统广大干部职工的无私奉献精神，河南省红十字血液中心特联合医药卫生报社，将于2016年8月8日~9月9日在郑州市开展省会医疗卫生系统无偿献血月公益活动。

活动期间，医药卫生报社将全程对参与献血活动月的单位和个人进行系列跟踪报道，传递社会正能量。

诚邀省会医疗卫生系统各单位及广大医务人员积极参与到活动中来(河南省红十字血液中心活动报名电话400-006-3335)，用蕴满人间真情的鲜血，让无数生命之树重新焕发出蓬勃生机；用实际行动去感召并带动更多的人加入无偿献血的队伍；用献出的热血，使我们身处的社会充满生机、绽放文明！

河南省红十字血液中心
2016年8月1日



咨询电话：400-006-3335 微信平台：HNXYZX001

参会厂商1500家 展示产品16000件 展出面积30000平方米

第30届中原医疗器械(2016年秋季)展览会

2016年9月8~10日 郑州国际会展中心

展览范围

诊断设备、治疗设备、辅助设备、卫生材料用品、家庭医疗、康复保健及老年用品、口腔设备与材料

如何抵达展馆

市内：乘26、206、7、919、B16、B19路公交车到郑州国际会展中心
地铁1号线到会展中心站C出口出，步行至会展中心
自驾车：连霍高速—中州大道—金水立交桥—郑州国际会展中心
京港澳高速—金水东路—金水立交桥—郑州国际会展中心

组委会电话：(0371) 66619408 会前预登记，现场好礼相赠