

### 愿将爱心护夕辉

——记达州市中心医院老年病科

6 版

### 市疾控中心提醒防范手足口病

■建议接种疫苗

7 版

# 小满节气 我市知名老中医话养生



5月21

日,小满。小满是二十四节气之一,夏季的第二个节气。其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟,只是小满,还未大满。小满之后,应该如何养生?记者近日采访了原通川区红旗医院退休专家,万盛大药房、万盛中医门诊部特聘老中医周世伟。

## 多吃苦菜蒜苔

“小满的来临标志着夏天湿热正式拉开帷幕,因此,应从现在开始做好夏季养生的准备。”周世伟说,小满节气人体生理代谢旺盛,营养物质消耗会增多,应及时进补,且偏于清凉,切忌过于温热,损耗阴津,过于寒凉的食物也不要摄入过多。给大家推荐吃苦菜、蒜苔。

据周世伟介绍,苦菜性味苦寒,具有清热凉血、解毒的作用。李时珍在《本草纲目》一书中指

出:“苦菜调十二经脉,安心益气,轻身耐老,强力明目”。腌苦菜是夏日佐饭的美味佳肴,可以爽口开胃、消暑、清心除烦,但胃寒者不宜多吃。

而蒜苔是小满时节应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天然了,但有些人出现腹胀、腹痛等症状,这是胃寒的表现,吃些蒜薹有温补的作用。另外,蒜薹中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。

## 晚点睡早点起

夏天昼长夜短,从小满开始就应该及时调整作息时间。“晚上可以稍微晚点睡,比如10点到11点就寝,早上就要早点起了,5点半到6点半起床,午饭后半小时再稍稍休息一下。这样,等酷暑真正到来时,就能养成合理的作息习惯了。”周世伟说。

另外,由于夏季炎热,很多人怕出汗,不

爱锻炼。其实,适当的锻炼,有利体内汗液排出,帮助祛除体内湿气。不过,要选择合适运动方法,少做强度太大的运动,比如,踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等,均为较好的锻炼方式。

(本报记者 罗天志)

## 达川区食药监局走进达州中学 培训食品安全知识

本报讯 “近期气温回升,中、高考临近,希望大家切实掌握食品操作规范、流程等,全力做好学校食堂食品安全工作。”近日,达川区食药监局执法人员深入达州中学,对该校食堂100余名食品从业人员进行了食品安全知识培训。

当天,该局执法人员就《四川省学校食堂食品安全管理办法》等相关法律进行了培训,从原料采购、加工操作、留样管理、人员卫生要求等方面进行了讲解,要求学校食堂从业人员必须执行晨检制度,禁止有咳嗽、发热、腹泻、皮肤伤口感染等有碍食品安全病症的人员上岗。操作时要求穿戴清洁的工作衣帽,头发不得外露,不得留长指甲、涂指甲油、佩戴饰物。严禁学校食堂采购、

贮存、使用亚硝酸盐,严禁加工制作野生毒蕈、发芽土豆、霉变红薯等高危食品。

同时,执法人员还对涉及食品安全的相关知识,以及学校食堂食品安全群体性事故应急处置作了讲解。

通过此次培训,进一步强化了学校食堂管理,提高了从业人员的食品安全责任意识,参会人员进一步认识到学生食堂食品安全工作的重要性和社会性。“通过培训对食品安全知识有了更细致、更深刻的了解,将以实际行动维护广大师生身体健康,全面保障学校师生饮食安全。”该校食堂从业人员纷纷表示。

(陈文 熊廷彬 本报记者 罗天志)

## 2020年 我市医疗卫生资源总量 将领先川东区域

本报讯 记者近日从市卫计委获悉,“十二五”期间,我市卫生项目累计投资15.5亿元,实施项目1420个。全市每千人口拥有病床数、卫生技术人员数分别从2010年的2.32张、2.40人增加到2016年的4.55张、3.99人;市中心医院被确定为全省10个区域医疗中心之一。四个百万人口县(区)人民医院全部建成三级乙等综合医院,达州市及辖区7个县(市、区)均创建为全国基层中医药工作先进单位。

2016年,全市医疗卫生机构总诊疗人次2103.03万人次,住院病人92.73万人,分别较2010年增长38.16%、56.80%;全市法定传染病报告发病率连续7年低于全省平均值,孕产妇死亡率、婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率均低于全省平均水平。全市各级各类卫生计生机构共4145个,建筑面积188万平方米,万元以上仪器设备12816台(件),从业人员总数33966人。

到2020年,全市医疗卫生资源总量将在川东区域领先,人均医疗卫生资源拥有量达到全省平均水平;人均期望寿命、传染病发病率、孕产妇死亡率、婴儿死亡率等主要健康指标达到或超过全省平均水平;基本建成覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度,实现“人人享有基本医疗卫生服务”目标。

(本报记者 罗天志)