

市急救中心新启用一家急救站

市域范围已设22个

本报讯(记者 刘涛)5月15日,市卫健委发布消息,太原市急救中心华晋骨科医院院前急救站启用。截至目前,我市市域范围共设急救站22个。

市急救中心是省城唯一的院前急

救医疗机构,市域范围内共设急救站22个,配备救护车130余辆、急救医护人员400余名,全天24小时、全年无休,年出诊量8万多趟次,全力保障省城群众的生命安全和身体健康。太原

市急救中心华晋骨科医院院前急救站的设立,有利于缩短急救服务半径,提高急救效率,保障清徐县人民群众对院前医疗急救服务需求。

今后,市急救中心将加强对急救

站标准化、规范化、制度化的管理,狠抓急救质量与优质服务,为群众打造一个特色鲜明、发展强劲、群众满意的“生命站”“希望站”“放心站”,为群众提供更加优质便捷的急救服务。



图为义诊现场

社区义诊 服务暖心

本报讯(记者 周利芳 文/摄)5月14日,滨东社区开展义诊活动,将优质医疗服务送到居民“家门口”,活动惠及居民50余人次。

活动现场,北京同仁堂太原中医医院的中医专家团队为居民测量血压、血糖,详细询问日常习惯及身体状况,耐心解答各种健康问题,并提供饮食建议。中医大夫通过“望闻问切”,对高血压、糖尿病、关节炎、失眠等常见病进行辨证施

治,制订个性化调理方案。家住辖区佳境花园的岳女士说:“我原以为自己只是普通头晕,没想到大夫通过舌苔颜色和脉象沉细,发现我气血两虚,诊断方式既精准又让人安心。”

理疗科大夫还为居民安排艾灸、推拿等项目,大夫一边为居民缓解肩颈疼痛、腰腿不适,一边讲解日常保健手法,让居民体验神奇的中医理疗技术。

科学食用碘盐 预防碘缺乏病

本报讯(记者 刘涛)5月15日是全国第32个“防治碘缺乏病日”。“持续科学补碘,推动健康发展”是今年的宣传主题。5月14日,市疾控中心专家表示,碘缺乏病预防控制的根本措施就是补碘,食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。

碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素。其中,碘是人体合成甲状腺激素的主要原料,而甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。

碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏,造成机体碘营养不良所表现的一组疾病的总称,包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病、胎儿流产、早产、死产、先天畸形等,最常见的危害是地方性甲状腺肿,最严重的危害是地方

性克汀病。但碘长期食用过量,也会引起甲状腺激素分泌异常,造成自身免疫性甲状腺炎、高碘性甲状腺肿、甲状腺功能亢进等疾病。

专家表示,普通人通过日常食用加碘食盐即可,妊娠妇女、哺乳妇女、婴幼儿(出生后至36月龄内)等群体需要特别注意碘营养。18岁以上成人碘的推荐摄入量为120微克/天,孕妇碘的推荐摄入量为230微克/天,哺乳妇女碘的推荐摄入量为240微克/天。此外,市民购买碘盐时,要购买小包装和印有指定标识的碘盐,一次购买的碘盐不宜过多,存放时间不宜太长且应存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方,最好避光保存。同时,为减少碘损失,最好在菜品出锅时放盐。专家特别提醒,一些因甲状腺疾病不适宜吃碘盐的患者,要在医生指导下选购未加碘盐。

本报讯(记者 李俊华 通讯员 梁虹)5月14日,并州路三社区联合万民药房开展健康义诊活动,为居民送上健康服务。

当天的义诊主要关注眼保健、血压血脂及颈动脉检测。在眼部检测区,眼科医生借助专业仪器,帮居民筛查白内障、眼底病变等。针对患有干眼症、老花眼等眼疾的居民,医生耐心讲解发病原因、日常注意事项及治疗保健方法,提醒大家要注意科

学用眼,避免长时间使用电子设备,定期做眼部检查。

血压、血糖、尿酸、血脂和颈动脉检测区同样忙碌,医护人员认真检测,详细记录数据,并根据检测结果给予个性化的健康指导。医护人员还现场发放了健康知识宣传手册,普及宣传常见疾病的预防知识和健康生活方式。

居民们表示,此次义诊服务非常实用,既有针对性,又便民贴心。

中医教你选食养药膳

“民以食为天,食以养为先。”随着人们主动健康意识增强,中医食养药膳也越来越受到关注和欢迎,但怎么选才“对路”?国家中医药管理局15日举行的新闻发布会上,中医专家作出详细介绍。

“中医药膳是在中医药理论指导下,将不同中药与食物进行合理组方配伍,采用中国独特的饮食烹调技术或现代食品加工技术制作而成的具有特色、香、味、形、效的特色膳食。”中国药膳研究会会长蒋健说,在中医药膳中,药食相辅相成,相得益彰,既可御病强身,又可协同治疗。

历经数千年发展,中医食养药膳已成为人们日常生活的一部分,在“治未病”养生实践中展现出独特价值。

蒋健介绍,药膳在“未病先防”中可以根据个人的体质和季节变化,调整饮食结构,养护身体正气,实现阴阳平衡、气血调和,提高机体抗病能力;在“既病防变”中可在人体出现不适或疾病初起时早期干预,或随着病情进展在治疗中发挥协同或辅助作用;在“瘥后防复”、恢复健康时可以达到稳固疗效、重建机体平衡的目的。

中医食养药膳的应用有不少讲究,首要的就是因人、因时、因地“三因制宜”。

“要结合不同时节、人群、地域给予个性化的食疗计划。”广东省中医院院长张忠德举例说,小满节气南方地区湿热偏重,人体阳气容易外泄,湿邪易侵袭人体引起湿疹、疮疖及胃肠道不适,这就需要用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等做成的药膳帮助清热化湿;进入三伏天后暑、湿、热并重,可选用苦瓜、冬瓜、西瓜等食材,加大化暑湿、健脾的力度,并选用荷叶、莲子心、淡竹叶等帮助清心除烦。

从不同季节来看,秋季气候干燥,食养药膳常用雪梨、石榴、蜂蜜等滋阴润燥;冬季寒冷,可用当归、艾叶、羊肉汤来温阳祛寒;春季气候从严寒向温暖潮湿过渡,适合选用生姜、藿香、紫苏

叶等,以“疏肝健脾化湿”为原则。

由于南北方气候和人群特质不同,人们的养生需求不同,从而食养药膳也不同。

张忠德说,南方地区夏季漫长且高温多雨、闷热潮湿,人体出汗较多,因此岭南地区注重“以汤养生”,选择清热祛湿、健脾补气、养阴生津类药材,烹调多采用煲汤、炖汤、清蒸等方式;而北方气候较为寒冷,食材常选用面食和肉食,其功效以补气温阳祛寒为主。

不同人群脏腑气血盛衰情况不一样,食养更须注意“因人施膳”。专家举例说,孕妇气血相对偏弱,可用党参、桑椹、龙眼肉做成的药膳补气血;老年人脏腑逐渐衰退,容易疲倦乏力、腰腿酸痛、夜尿多、睡觉不踏实,可用党参、芡实、巴戟天等做成的药膳健脾补气、补肝肾。

蒋健介绍,除了“三因制宜”,药膳在制作和应用的过程中还须遵循阴阳平衡、调理五脏、顾护脾胃、五味协调等原则;还要辨证施膳,关注同病异膳、异病同膳问题,并应特别注意相关施用禁忌。

在现代社会,中医药膳在坚守传统内核基础上积极拥抱现代营养学、食品科学,在满足人们日益增长的健康需求方面扮演着重要角色。

近年来,中药饮品、中药面包、中药冰淇淋等食品不断“火出圈”。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示,这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品。应用这类膳品种时,要严格遵循国家规定的药食两用物质的范围,运用“热者寒之,寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

“随着健康意识的提升,药食同源产品的重要性将获得更广泛的认知。”王宜说,作为独具中医药特色的健康资源,膳养体系通过体质调理和疾病预防,为全民族提供健康的重要保障。

据新华社北京5月15日电