



### 如皋市文广传媒集团 全媒体广告中心

经济节目部 15051230666

房产家装事业部 13862763601

汽车交通事业部 13773821766

综合管理部 13773778118

健康商贸事业部 18662888555

金融通讯教育部 15962939990

专刊合作热线: 87658336、15190890001

投稿邮箱: 1376183198@qq.com

**如皋博爱医院** 咨询电话: 0513-68169333  
**如皋博爱康复医院** 预约电话: 0513-68169339

专刊合作热线: 15190890001

专刊合作热线: 15190890001

## 市卫计委召开全市卫计系统警示教育暨遵守纪律教育大会

本报讯(通讯员王璐 宗超越)为进一步传达落实市纪委全会精神,同时为实现2019年我市卫计工作“开门红”提供坚强的政治保证和纪律保证,2月1日下午,市卫计委在市民服务中心三楼报告厅召开全市卫计系统警示教育暨遵守纪律教育大会。

会议由市卫计委主任、党委书记郭夕俊主持。活动一开始,大家首先观看警示教育片《出路》,该警示教育片以案说法、以案说纪触及灵魂、震撼心灵,使全体党员干部产生了强烈的震撼和反思,敲响了遵纪守法、廉洁自律的警钟。

随后,市红十字会常务副会长、市卫计委副主任、副书记张智娟传达了全市党员干部警示教育大会精神,内容紧扣警示教育片,希望大家要深刻汲取违纪违法典型案例的教训,时刻保持清醒,警钟长鸣,做政治上的明白人,切实筑牢信仰之基、绷紧纪律之弦、落实应尽之责。



如皋市卫计系统警示教育暨遵守纪律教育大会

会上,市纪委派驻第十七纪检监察组组长郭继锋为大家宣读了南通市纪委监委通报5起违反中央八项规定精神典型案例。最后,市卫计委主任、党委书记郭夕俊就卫计系统警示教育暨遵守纪律教育大会精神的贯彻提出三点意见:一要切实加强教育、监督和管理,真正把

思想和行动统一到市委、市政府决策部署上来,确保廉政教育全覆盖,纪律要求全员知晓、廉政意识普遍提升;二要深入查究问题,深刻吸取违纪违法典型案例的惨痛教训,做到求真务实、举一反三,切实推动整改纠治到位;三要严守纪律规矩,严把“廉关”,要严格执行中央八项规定精神,紧盯各类“节日腐败”问题。

市直医疗单位班子成员及办公室主任、党建人员、宣传人员、纪检监察工作人员,市卫计单位全体党员干部及党建人员、宣传人员、纪检监察工作人员,各镇(区、街道)卫生所全体党员及党建人员、宣传人员、纪检监察工作人员,各镇(区、街道)计生站站长,肤康医院全体党员,各二级民营医院分管领导及党建人员、纪检监察工作人员,市卫计委机关全体党员,共计300多人参加了本次活动。

## 市卫计委开展移风易俗承诺签名活动

本报讯(通讯员宗超越 吴胡)近日,市卫计委举办卫计系统“推进移风易俗 弘扬时代新风”党员干部承诺签名文明实践实践活动。

据了解,1月25日上午,我市举办“推进移风易俗 弘扬时代新风”党员干部承诺签名文明实践实践活动,市四套班子领导带头进行了承诺签名,市委书记张建华就推进此项活动专门提了要求,他指出全面推进移风易俗、深化殡葬改革、弘扬时代新风工作刻不容缓。他要求大家提高思想认识,凝聚共识,切实将深化殡葬改革工作作为践行新时代文明实践新风的重要抓手,逐级压实深化殡葬改革的各项责任,确保深化殡葬改革取得预期成效,为接续开辟如皋高质量发展新境界营造移旧俗、除陋习、尚科学、倡新风的良好社会氛围。

本次活动由市卫计委主任、党委书记郭夕俊主持,他首先为大家宣读了《弘扬时代新风承诺书》;随后,他就落实市委要求和张建华书记讲话精神提出意见,他希望各单

位要高度重视,迅速部署,要压实责任,抓好结合,要加大考核,务求实效;最后,卫计委班子成员及科室负责人、市直医疗卫计单位及各镇卫生所党政负责人在宣传横幅上签名承诺。

本次活动旨在动员全系统党员干部切实发挥示范作用,带头宣传倡导移风易俗,带头文明节俭办事,带头文明生态殡葬,带头文明低碳祭扫,主动引导子女亲属、朋友和周围群众,弘扬时代新风,培育文明乡风,不断提升社会文明程度和文明素质。



## 市卫计委召开全市卫计系统党员干部冬训会

本报讯(通讯员张建萍 吴胡)为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上的重要讲话精神,提高全市卫计系统党员干部的理论水平和实践能力,日前,市卫计委召开全市卫计系统党员干部冬训会。

会议由市卫计委主任、党委书记郭夕俊主持,今年的党员干部冬训会特邀市文联副主席吴华为大家作了题为《强化政治担当 构建稳固阵地——切实做好新形势下意识形态工作》的专题讲座。

据了解,吴华长期奋战在宣传领域,是全市意识形态工作的专家,专业指导全市理论研究、理论学习、理论宣传工作,多次应邀到党政机关、企事业单位作专题讲座,受到普遍欢迎。

讲座中,吴华从为什么要重视意识形态工作展开,通过一个个生动的案例,为大家剖析了当前意识形态领域面临的机遇和挑战,随后就如何做好新形势下的意识形态工作给大家出了几招。他也强调,意识形态工作是党



如皋市卫计系统2018-2019年度党员冬训

的一项重要的工作,关乎旗帜、关乎道路、关乎国家政治安全;做好意识形态工作,对巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位,巩固全党全国各族人民团结奋斗的思想基础,对凝聚全局力量,推动全市医疗卫生计生事业发展具有重要意义。

会上,市卫计委主任、党委书记郭夕俊表示,大家要将今天所学内容化作催人奋进的力量,不断增强党的意识,认真履行党员义务,真正做到以习近平新时代中国特色社会主义思想为行动指南,不忘初心、牢记使命,自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者,为我市卫生计生事业蓬勃发展作出不懈努力。

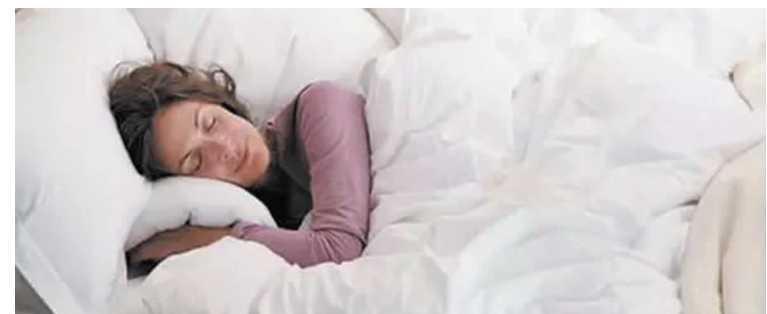
## 冬季养生 从保证睡眠开始

严寒冬日,不少人都会把养生当成一件重要的事情。中医认为冬季养生应以“养藏”为主,那么,老年人入冬后应如何养生呢?专家指出,“养藏”首先要保证充足的睡眠。起居应“早睡晚起,必待阳光”,冬季太阳升得晚,早睡可以养人体阳气,晚起可以避免寒邪的侵袭。冬天气气寒冷,寒邪最易伤害肾的阳气,也就容易对身体造成伤害,因此,冬季养生应以调摄肾之阴阳为重点。

在茶余饭后,可以做一些简单易行的保健操。比如:坐着看书、看报时,可缓缓地左右转动身体5~6次,然后双脚自然地前后摆动数十次。中医认为“腰为肾之外府”,常练此动作,对腰膝有益;也可以将手掌搓热,置于腰间,上下摩擦,直至腰部感觉发热为止。从医理上,因腰部有督脉之命门穴,足膀胱经之肾俞、大肠俞、气海俞等穴,搓后全身发热,具有温肾壮腰、舒筋活血等作用。再比如:每天坚持叩齿200下,待口中唾液满口后,慢慢咽下,能够滋养肾精。

冬天气候干燥,滋阴润燥是冬季养生的重要内容,最好能多吃白菜、银耳、木耳、枸杞、梨、猕猴桃等补益阴液的食物;辛辣厚味、烧烤油炸食物少吃为宜,平时还要注意多喝水,以免上火。饮食要以温热为主,如食用糯米、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等,少吃冷饮、海鲜等寒性食物。可多吃些坚果类食物,如核桃仁、榛子、松子、栗子等。

冬天是感冒的高发季节,除了多喝水外,还可以经常用杯子装满热水熏蒸鼻子,有“上火”症状的人,可在水中加些大青叶或者金银花等中药材,能起到不错的清热法火效果。冬天要注意足部的保温,在临睡前抽出5分钟时间按摩足部,尤其是肾经的涌泉穴,以温补肾经,达到养藏的目的。(据人民网)



## 戴顶帽子能防血压波动

与夏季相比,冬季心血管疾病相关死亡率明显要高,且升高幅度可达41%,其中,卒中相关死亡增加近一半,缺血性心脏病死亡增加1/3。

导致心血管疾病高发的最直接原因是寒冷造成的血压升高。低温情况下,为了减少热量散失,避免体温过度下降,在神经系统及激素的调节下,血管收缩增强,从而引起血压升高。研究显示,室外温度每降低10摄氏度,收缩压将升高6.2毫米汞柱。不仅如此,人体系统对寒冷的调节还可造成心率加快、血液浓缩,心脏负担增大,心肌血液供应减少。健康人群可以适应上述变化,有心血管疾病基础的患者就可能面临斑块破裂、脱落,并堵塞血管的危险。

心脑血管病患者,特别是高血压患者过冬必须做好保暖,建议外出时戴上一顶保暖帽,可更好地防范血压波动。这是因为身体各部位感受寒冷的敏感程度不同,差异可超过100倍,其中头部最敏感,四肢最不敏感。戴上帽子不仅能防止头部过冷,还可使血压升高幅度降低,进入温暖环境后,血压返回正常值的速度也会加快。此外,人体吸入寒冷空气,也会造成血压升高及心率加速,因此冬季外出最好再戴上口罩或围巾。需要提醒的是,“保暖”不等于“加热”,过度保暖会导致体温过高,一样会造成血压升高。(据人民网)

家门口的南通医院

### 照护病区

精心护理老人,细心照顾老人,让老人满意,让子女放心  
一切为了老人,为了老人一切

# 失能、半失能患者、长者的福音

## 福康医院照护病区 如皋福康护理院

#### 一、福康医院照护病区概述

为在住失能、半失能患者、长者提供以护理为主,辅以非正式医疗、养老、康复(理疗、针灸、推拿、中医养生)、精神关爱、清洁卫生等一系列长期照护服务。获得符合重度失能标准评定结论书的人员可享受由国家长期护理保险(俗称照护险)提供的每日40元照护补贴,大大降低此类人群的自费费用。(有关照护险详细介绍请戳文末蓝字)。

#### 二、享受照护险所需满足的条件(目前)

- 1、年龄60周岁及以上;
- 2、参加本市职工基本医疗保险
- 3、经本市照护保险经办机构统一需求评估,评估等级达到重度失能

#### 三、福康医院照护病区入住流程

已获得符合重度失能标准评定结论书人员:入院评估→登记入住→签订照护病区入驻协议→建立护理记录及健康档案→享受照护服务及照护险相应权益。

未获得符合重度失能标准评定结论书人员:入院评估→登记入住→签订照护病区入驻协议→建立护理记录及健康档案→由专人协助准备申请材料,代为申请享受照护险→专家评估→获得符合重度失能标准评定结论→享受照护服务及照护险相应权益。

#### 四、福康医院照护病区服务项目

福康医院利用多年经营“医养结合”事业的丰富经验和先天优势,打造由医师、康复师、护士、护理员、心理咨询师组成的五层“照护网”,提供囊括病情观察、疾病治疗、康复照护、管道照护、心里安慰、精神照料、清洁照料、睡眠照料、饮食照料、排泄照料、安全照护、清洁消毒等照护服务,多管齐下的为照护对象的心理、生理健康保驾护航。

#### 五、推荐服务(优势项目)

- 1、个性化中医康复服务。依托福康医院特色中医康复科(佰福堂中医馆),照护病区配备专业康复治疗师,根据病情、恢复情况为在住患者、长者提供个性化康复治疗服务。
- 2、专业、周到的养老服务。依托福康老年康复护理中心、福康居家养老服务中心,照护病区配备专业养老服务团队,护理员经验丰富,专业素质过硬,配合医师、康复师、病区护士为在住患者、长者提供日常护理、清洁卫生、精神关爱、生活协助等养老服务。

#### 六、联系我们

地址:如皋吴窑福康医院(吴窑镇吴窑大桥北首西侧)  
咨询电话:13906275490(蔡小山)