

健康讲堂

冬令进补,膏方为佳

融媒记者 杨蕾

能最大限度地发挥其改善体质,防病治病的作用。区中医院副主任中医师刘家俊说,冬令进补以膏方为佳。

“营养脏腑,增强体能,促进健康,抗衰延年。”刘家俊介绍,膏方是传统中医治疗学的一个重要组成部分,对调理慢性病、改善亚健康状态、增强免疫力、提高肿瘤术后生活质量均有很好作用。冬令膏方进补颇受老百姓追捧。定制膏方的消费人群原来多为老年人,但随着现代人对生活质量的重视,许多亚健康人群、年轻人也渐渐加入“补膏”大军。

何为膏方?据介绍,膏方历史悠久,早在《黄帝内经》中就有关于膏剂的记载。膏方是经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等工序,精制加工而成稠厚的膏滋方。它具有营养滋补和预防治疗综合作用,是在中医辨证论治及整体观的理论指导下,根据人的不同体质、不同临床症状综合辨证而处方配制,通过调整人体的气血阴阳,达到扶正祛邪、疗疾延衰的目的,具有

服用方便、易存易携、口味宜人等优点。在冬令进补中,膏方主要适用于亚健康调理、中医妇科调理、中医儿科调理、呼吸系统疾病调理、肿瘤康复、消化系统疾病调理、肾系疾病调理、心脑血管疾病调理、风湿类疾病调理、内分泌疾病调理等。

“膏方服用方法和时间也有讲究。”刘家俊提醒,四季膏方治疗疾病,按医嘱服用,养生膏方最好从冬至起连续服用约50天左右,也就是冬至以后的“一九”到“六九”,或服至立春前结束。服用膏方时还需要配合饮食调理,并做到劳逸结合、适度运动,这样才能使膏方的作用发挥至最佳。服用期间将膏方储存在密闭的瓷罐中,每日清晨取一汤匙(约15ml)冲开水服用。也可根据病情需要,用黄酒冲服。如方中用地黄等滋腻中药或配料中胶类剂量较大时,膏体则会非常粘稠,难以冲开。这时,可隔水蒸化后服用。膏方服用剂量要根据病情或患者的身体情况及药

物性质决定,与患者消化功能关系非常密切。一般来说,服用膏方从小剂量开始,逐渐加量,如成人每日先服一汤匙,约10-15克,如果消化功能正常,1周后改为1天服2次,即早晨起床后与晚上睡前1小时各空腹服用1次。

“膏方是一人一方,切忌一料膏方全家享用,体质不同者反而会受害。”刘家俊特别提醒,在服用膏方期间,如因误食所忌饮食,常能使膏方的疗效降低,或引起不良反应。如服含有人参、黄芪等补气的膏方时,应忌食生萝卜,因萝卜是破气消导之品。服用膏方时一般不宜用茶叶水冲饮,因茶叶能解药性而影响疗效。如发生感冒、发热、咳嗽多痰或其他急性疾病时应暂停服用;急性胃肠道感染、呕吐、腹泻或服用膏方时发生厌食、腹胀等胃肠不适时暂停服用。因为膏方不含防腐剂,应贮存在玻璃罐内,启用后要及放入冰箱内(0-5摄氏度冷藏),以防霉变。

区武术运动协会参加省赛获佳绩

本报讯 11月13日-15日,江苏省第十届武术大会在徐州市睢宁县体育中心体育馆举行。区武术运动协会选送10名优秀队员参赛,并为盐城代表队夺得10块个人单项金牌、7块银牌、3块铜牌;获得集体项目金牌、银牌各一枚的好成绩。

个组别,将传统拳术、传统器械作为主要展示内容,设置个人、集体和对练等项目,来自全省45支武术代表队、672名运动员参加比赛。

近年来,区武术运动协会一直以“弘扬尚武崇德,以武会友”的武术精神作为协会宗旨,组织并参加多项武术比赛活动,在推广传统武术运动方面取得了骄人业绩,积极推动我区全民健身运动蓬勃开展。

(欣闻)

白驹派出所关注民警辅警心理健康

本报讯 今年以来,白驹派出所采取有效措施,进一步加强民警辅警心理健康服务。

该所将民警辅警心理健康教育纳入日常培训体系,多次召开所务会,及时将心理健康知识宣传至每位民警辅警。组织开展心理健康教育和团队心理辅导,适时举办心理健康辅导培训班。组织健康体检,切实维护民警辅警身心健康。同时,按照“快速反应、协同应对、注重实效”的原则,逐

步健全全所民警辅警心理健康服务体系,形成长效机制。紧密结合思想政治工作“五必谈”“五必访”等制度,切实加强民警辅警日常思想状况排查,随时掌握民警辅警思想动态和心理健康状况。建立完善心理舒缓室,推广优秀心理健康微课程、心理健康微广播,广泛传播心理健康知识,帮助民警辅警树立正确看待、科学认知心理健康问题的理念,使心理健康理论深入人心。

(周继坤)

受访专家介绍 刘家俊,区中医院副主任中医师,治未病科主任,南京中医药大学毕业,本科学历、学士学位。2004年在盐城市中医院进修中医内科,跟师学习于省名中医陈福来,2008年在江苏省中医院进修消化科,跟师学习于国医大师徐景藩,2015年在江苏省中医院进修肿瘤科,跟师学习于全国名中医刘沈林。擅长中医内科疾病、肿瘤术后及放化疗后的中医药治疗、中医体质辨识及亚健康中医药调理等。

俗话说:“冬令进补,上山打虎。”按照中医理论,冬季是封藏的季节,这段时间人体精气藏而不泄,营养物质能被充分吸收、利用和储藏,从而

立冬后宜延长睡眠

立冬节气已过,此时正是人体修复、养生的好时节。古人云:秋收冬藏。这个时节,人体的新陈代谢会渐渐变得缓慢,我们应顺应自然规律,多注意收敛、收藏。根据中医“天人相应”的理论,冬季要“藏精气而不外泄”。

中医理论认为,每日早睡晚起,保证充足的睡眠时间,利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。如果衣着过少、过薄,室外温度又较低,容易感冒,继而耗损阳气。那么,人体就会逐渐失去新陈代谢的正常活力。所以,立冬后的日常起居重在“养藏”。天气越来越冷,防寒保暖提上日程。特别是中老年人,一定要注意对后背的保暖。因为从中医角度讲,背脊由督脉所生,总督全身诸阳,背部受寒容易引起阳气虚衰而诱发呼吸系统疾病。骨性关节炎与气候变化的关系也十分密切,立冬后还应注意对膝关节的保健。首先做好关节的保暖防寒,其次要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑等。活动量以身体舒服、微有汗出为度。运动贵在持之以恒,而非一味追求强度。

(人民)



11月13日,区疾控中心联合三院、城西社区卫生服务中心、丰华社区卫生服务中心开展“第14个联合国糖尿病日”义诊活动。今年的宣传主题是“护士与糖尿病”。活动现场,医务人员仔细为前来问诊的群众进行血糖、血压等检查,指导群众如何正确防范糖尿病。此次活动旨在强化护理工作者在糖尿病健康管理中的重要作用,促进高危人群和患者的早期发现和干预,切实降低糖尿病危害。

王越摄

别让“小病挺、大病拖”成农民工之痛

“小病挺、大病拖”,健康意识淡薄是不少农民工存在的问题。据《工人日报》报道,2019年,我国农民工总量达到2.9亿人,这个群体流动性大,收入较低,健康状况不容乐观。如何探索出一条能更好保障农民工群体健康权益的可操作性强,并且可复制推广的途径已迫在眉睫。

“小病挺、大病拖”的后果直接是小病变大病,大病变成难治之疾。挺、拖只能加重病情,增加就医支出,加重家庭负担。诚如一些媒体的报道,现实中,很多农民工即便查出慢性病也得不到有效治疗,这其中主客观原因都有。从主观来看,有人认为自己小病不用治;从客观来看,有人工作忙,大医院就医资源紧张,当然最主要的是怕花钱。

从根本上来讲,规避“小病挺、大病拖”导致的恶果,关键是个人增强健康意识。健康意识淡薄是不少农民工存在的问题。对此,一方面需要做好相关知识的普及,使广大农民工认识到“小病挺、大病拖”的危害;另一方面,个人也应主动增强健康理念,不能让健康状况成定时“炸弹”。

此外,还应在做好农民工健康服务上下足功夫。比如,有的用人单位在工

地设流动医务室,定时、定点到各项目工地义诊;建议企业做好员工、农民工保健工作,也具有积极意义,甚至可以建立务工人员健康档案,为患有疾病的农民工提供医疗指导、就医指南和监督用药等跟踪服务。事实上,用人单位履行好主体责任,农民工的健康权益就有保障。

此外,专家建议由政府或其他组织介入,就职业伤害保障等问题设立相应群体的底线保障机制,这也值得尝试。况且,《中共中央国务院关于抓好“三农”领域重点工作确保如期实现全面小康的意见》就提出设立“开展新业态从业人员职业伤害保障试点”,这也给机制创新提供了政策支撑。

农民工“小病挺、大病拖”现象,是亟待解决的社会课题。尤其是2.9亿这么庞大的群体,如何保障其健康权益,不仅事关他们的幸福指数,也关乎社会和谐度。相关职能部门和用工企业都应该对此重视起来,尽可能让广大农民工的权益更有保障。

(北青)



关于对新增残疾人两项补贴申领对象进行公示的公告

根据盐城市大丰区人民政府办公室《关于完善困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴制度的实施意见》(大政办发[2016]119号)、《关于将三、四级智力、精神残疾人纳入“两项补贴”发放范围的实施意见》(大政办发[2017]81号)、盐城市民政局、盐城市财政局、盐城市残疾人联合会《关于将成年无业肢体三级残疾人纳入困难残疾人生活补贴制度的通知》(盐民事[2019]1号、盐财社[2019]22号、盐残发[2019]7号)、《关于将残疾等级为三、四级的残疾人纳入护理补贴发放范围的通知》(盐民事[2018]3号),江苏省民政厅、江苏省残

联《关于明确困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴工作相关事项通知》(苏民事[2019]19号),盐城市民政局、盐城市残联转发江苏省民政厅、江苏省残疾人联合会《关于明确困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴工作相关事项通知》的通知(盐民事[2019]4号)文件的有关规定:

1、申请无固定收入重度残疾人生活补贴的条件是本人无固定收入的智力、肢体、精神、盲视力残疾等级达到一、二级重度残疾人;申请无固定收入护理补贴的条件是本人无固定收入的智力、精神残疾等级达到

三、四级残疾人。  
2、申请残疾人护理补贴的条件是残疾等级为一、二级的重度残疾人,及智力、精神残疾等级为三、四级,需要长期照护(持续6个月以上时间)的残疾人。  
3、申请一户多残、依老养残的特殊困难残疾人生活补贴条件是家庭成员间是具有法定赡养、抚(扶)养关系且共同生活,人均收入在我区低保标准200%以内的家庭,有2名(含2名)以上残疾人,或残疾人由父母抚养且父母有一方达到60周岁,或依法由祖父母、外祖父母、其他亲属抚养且供养人有一方达到60周

岁的特殊困难残疾人。  
4、申请成年无业肢体三级困难残疾人生活补贴条件是我区未纳入城乡低保的成年(18至60周岁)无业肢体三级残疾人。  
为了体现公开、公平、公正的原则,经相关部门审核,下列人员符合相关规定要求(公示对象名单),现予公示。公示期间,如对公示对象有异议,可直接向区有关部门反映,以接受社会监督。  
附件:  
1、新增无固定收入重残及智力、精神三、四级残疾人生活补贴对象公示表  
2、新增残疾人护理补贴对象公示表

3、新增一户多残、依老养残残疾人生活补贴对象公示表  
4、新增成年无业肢体三级残疾人生活补贴对象公示表  
公示时间:  
2020年11月18日—2020年11月26日  
举报电话:  
0515—83529800 区残联办公室  
0515—83816825 区民政局社会福利与社会事务科  
0515—83515582 区财政局社保科  
2020年11月18日

1、新增无固定收入重残及智力、精神三、四级残疾人生活补贴对象公示表

Table with 10 columns: 序号, 镇别, 所在村(居), 姓名, 残疾类别, 残疾等级, 户口性质, 执行时间, 月固定收入情况, 家庭地址, 备注. Lists 32 individuals for subsidy eligibility.

2、新增残疾人护理补贴对象公示表

Table with 10 columns: 序号, 镇别, 所在村(居), 姓名, 残疾类别, 残疾等级, 户口性质, 执行时间, 已领取其他护理补贴(津贴)情况, 家庭地址, 备注. Lists 14 individuals for care subsidy eligibility.

3、新增一户多残、依老养残残疾人生活补贴对象公示表

Table with 10 columns: 序号, 镇别, 所在村(居), 残疾人姓名, 残疾类别, 残疾等级, 户口性质, 执行时间, 家庭住址, 备注. Lists 2 individuals for multi-disabled subsidy eligibility.

4、新增成年无业肢体三级残疾人生活补贴对象公示表

Table with 10 columns: 序号, 镇别, 所在村(居), 姓名, 残疾类别, 残疾等级, 户口性质, 执行时间, 月固定收入情况, 家庭地址, 备注. Lists 8 individuals for limb disability subsidy eligibility.