



健康巴渝墙报

我市开展首个“中国医师节” 庆祝表彰大会



8月17日，市委副书记、市长唐良智在全市首个“中国医师节”庆祝表彰大会上强调，要认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，按照市委、市政府要求，更加关心爱护医务人员，进一步营造全社会尊医重卫的良好氛围，努力开创我市卫生健康事业新局面。

大会表彰了重庆市尊医重卫先进集体、优秀医师、优秀医务工作者。

唐良智代表市委、市政府，代表陈敏尔书记，向受表彰的先进集体和个人表示祝贺，向全市卫生健康工作者致以节日的祝福

和诚挚的问候。唐良智说，全市卫生健康工作者恪尽职守、苦干实干，辛勤付出、无私奉献，推动健康中国战略深入实施、卫生健康事业全面发展，是当之无愧的健康卫士。

唐良智强调，新时代呼唤新担当新作为，全市卫生健康工作者要担当使命，坚持健康优先理念、为民服务宗旨、全民健康目标，当好健康中国的建设者。要不忘初心，坚持患者至上，弘扬敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的精神，当好人民健康的守护者。要锐意创新，以主人翁精神拥护改革、参与改革，以人民为

中心推进改革、实践改革，当好深化医改的推动者。要勇攀高峰，聚焦疑难杂症、关键技术、未知领域，对标一流、潜心钻研、攻坚克难，当好医学科研的创新者。要修身立德，践行社会主义核心价值观，常怀仁和之心、济世之心、自省之心，修医德、行仁术，当好精诚仁和的践行者。我们要以医师节为起点，切实增强全社会对卫生健康事业和医务工作者的理解和支持，尊重医生、爱护医生，凝聚健康中国建设强大合力，努力为重庆全面建成小康社会奠定坚实的健康基础。



内部资料 免费交流 重庆市卫生热线: 12320
责任编辑: 陈 英 阳光计生咨询服务热线: 12356
2018年第4期第2版 网址: www.jkbay.com
邮箱: teargasxq@126.com
主办单位: 重庆市人口宣传教育中心

家人*家事*家庭

健康家庭生活的五种方式

作为现代人,保持健康的最主要因素是生活方式。家庭作为人最重要的生活环境,其生活方式对人的健康的影响更是举足轻重。在此,特向您推荐——

A、密切和谐的沟通习惯

现代人生活的压力越来越大,新世纪将要迎接更大的挑战。家庭成员之间密切和谐的沟通,应成为人们缓解压力、释放紧张、情绪稳定、精神健康的重要方式。

B、共同散步的生活方式

糖尿病、肥胖病、心脑血管病等会越来越成为影响人们健康的重要疾病,这主要是由于人们养尊处优,活动太少。家庭集体锻炼有着个体锻炼无法替代的人际共勉效应。而老幼中青皆宜共练的方式首推散步,散步时间、长短、次数可因人、因家庭而异,但总量应不低于每天2500米或者1小时。

C、建立无吸烟家庭

据世界卫生组织调查,吸烟已经成为人类的第一死亡因素。妻子被动吸烟,患肺癌的可能性将增加50%。吸烟有百

害无一利,家庭生活应当无烟。

D、家庭成员间适宜经常“干杯”

科学证明,长期少量的饮酒对心脑血管有保健作用。家庭成员(适宜者)经常“干杯”不仅利于健康,还可以彼此激励、增强信心、融洽家庭气氛。一般若选择白酒,以单人每天总量不多于50克为宜,若是葡萄酒,则以不超过150克为佳,如果是啤酒则应低于350毫升。

E、建立家庭膳食平衡的习惯

家庭成员的膳食结构应按照如下科学配置才利于健康:以粮食,蔬菜和水果为主要摄入量,每个成人每类食物每天各摄入500克左右;以瘦肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆制品为次之,成人应将总量控制在每天200克至300克,其中牛奶必须天天喝,鱼肉每星期应为3-4次;以油脂、糖、调料最少,每个成人控制在一天20-30克即可。

(来源:家庭健康网)



米饭如何吃才健康



尽量让米“淡”

一方面,尽量不要在米饭当中加入油脂,以免增加额外的能量,也避免餐后更多地升高血脂。因此,最好少吃炒饭,而且尽量避免加香肠煮饭,或者用含有油脂的菜来拌饭。另一方面,尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精,避免增加额外的盐分,否则不利控制血压和预防心血管疾病。

这里要解释的是,加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼等做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应,并能帮助控制血脂。紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。因此,只要同时不吃过咸的菜肴,紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

尽量让米“粗”

所谓粗,就是尽量减少精白米饭,也要少吃糯米食品。它们的血糖反应过高,对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维,才能有效地降低米饭的消化速度,同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪,起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些,食量小一些,有利于控制体重。实际上,慢性病人大多数都是脂肪超标的类型,控制体重是饮食调整措施的第一要务。

尽量让米“乱”

在烹调米饭米粥的时候,最好不要用单一的米,而是加入米、粗粮、豆子、坚果等食材。比如说,红豆大米饭,花生燕麦大米粥等,就是非常适合慢性病人的米食。加入这些食品材料,一方面增加了B族维生素和矿物质,另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用,能够在减少动物性食品的同时保障充足的营养供应。

尽量让米“色”

白米饭固然晶莹可爱,但也意味着不含有抗氧化物质,维生素含量很低。如果选择有色的米,并用其他的食品配合米饭,让米饭变得五颜六色,就能在很大程度上改善其营养价值。比如说,煮饭时加入绿色的豌豆、橙色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合,既非常美观,又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分,特别有利于预防眼睛的衰老,又比如说,选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用,也能提供大量的花青素类抗氧化成分,帮助预防心血管疾病。

除了上述几个原则,淘米方法和做饭工具也颇有讲究。有的人喜欢用温水淘米,不过水温偏高时,碳水化合物、B族维生素的溶解度会增加,融入淘米水中,导致营养流失。因此,最好用凉水淘米。大米的最外层有一层糊粉层,大米所含的B族维生素和膳食纤维主要集中在这一层,因此淘米时不要用手搓,搅一搅就行,搓洗会将糊粉层洗掉。更不要用流水冲洗,以免造成更多营养流失。淘米次数以2-3次为宜,没有必要反复冲洗。另外,最好用电饭煲或高压锅做米饭。它们的密闭性好,能够阻碍氧化反应,减少营养流失。

(来源:健康报)



内部资料 免费交流 重庆市卫生热线：12320
责任编辑：陈 英 阳光计生咨询热线：12356
2018年第4期第3版 网址：www.jkbay.com
邮箱：teargasxq@126.com
主办单位：重庆市人口宣传教育中心

生命*生活*生殖

母乳喂养是儿童早期健康的保障

国际母乳喂养行动联盟(WABA)确定每年8月1-7日为“世界母乳喂养周”，使全社会积极鼓励和支持母乳喂养。

世界卫生组织和联合国儿童基金会2002年制定了《婴幼儿喂养全球策略》，提出了全球公共卫生建议：保护、促进和支持母乳喂养。

Baby该在什么时间开始母乳喂养？

建议婴儿应于生后1小时内开始母乳喂养，在此之前不应喂任何食物或饮料；婴儿生后最初6个月内应纯母乳喂养；婴儿6个月后都应及时添加辅食，在添加辅食基础上继续母乳喂养至2岁或以上。

为什么母乳喂养如此重要？

听听疾控专家怎么说

——母乳包含婴儿需要的所有营养。

母乳可提供孩子的同时期生长发育的营养素需求，其中含有的乳清蛋白，易于婴儿消化吸收，是婴儿最理想的天然食品。同时，母乳喂养中的生长因子、胃动素、胃泌素、乳糖、双歧因子、消化酶，乳糖酶、脂肪酶等，又能促进婴儿胃肠道的发育，提高婴儿对母乳营养素的吸收和利用。

——母乳喂养可提供生命最早期的免疫物质。

母亲体内已有的IgG及乳汁中特异的SIgA、铁蛋白（抑制肠道致病菌生长繁殖）、溶菌酶、白细胞及吞噬细胞、淋巴细胞等免疫物质，能增强婴儿的免疫能力，预防感染。其中初乳更为重要。初乳对新生儿的肠道像一个保护层，有助于在婴儿的肠道建立有益菌群。初乳有通便作用，帮助婴儿排出胎便，有助于预防黄疸，有助于预防新生儿常见的感染性疾病。

——促进儿童早期神经系统的发育。

母乳中含有大量的必需营养素：如矿物质、维生素、胆固醇、必需脂肪酸（如牛磺酸、DHA），有利于婴儿神经系统的发育。喂养过程中良性神经系统刺激，促进中枢神经系统发育，形成反射弧，促进婴儿对外环境的认识及适应。母乳喂养能全面促进婴儿嗅觉、味觉、温度觉、听觉、视觉、触觉的发育。

——母乳喂养能增进母子间的情感。

母乳喂养帮助母子建立一种亲密、相爱的关系，使母亲有满足感。分娩后立即进行皮肤接触有助于建立这种关系，这一过程称为“亲子关系”。哺乳的过程也是亲子交流的过程，这种母子间的亲密关系使母亲更有满足感，新生儿更有安全感，因此母乳喂养的婴儿哭得较少。母乳喂养还能增加父母对家庭子女的社会责任感，有利于社会和谐。

——母乳喂养可以减少过敏性疾病和成年后代谢性疾病。

研究表明，母乳喂养的儿童其过敏性疾病的发生率远远低于人工喂养的儿童。另外，母乳喂养可减少成年后肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的发生率，有利于成年期代谢性疾病的预防。

——母乳喂养能促进母亲健康恢复。

母乳喂养促进子宫收缩，减少产后出血、加速子宫恢复。坚持昼夜哺乳的母亲，大部分在6月内不恢复排卵，起到生育调节的作用。母乳喂养还能减少乳腺癌、卵巢癌发病机会。

——母乳喂养经济方便。

母乳喂养减少人工喂养费用及人力，减少婴幼儿生病的医疗开支及由此导致的父母误工而带来的经济损失。

（来源：妇幼中心）

哪些情况下儿童不适宜接种疫苗？

急性疾病：如果家长发现孩子正在发烧，特别是发热在37.6℃以上者，或同时伴有其它明显症状的儿童，应暂缓接种疫苗。孩子康复并经过一段时间调养后再接种疫苗。此外，如果孩子处于某种急性疾病的发病期或恢复期，或处于某种慢性疾病的急性发作期，均应推迟疫苗的接种，待孩子康复以后再接种疫苗。

过敏体质：个别儿童有过敏体质，容易被家长忽视，有过敏体质的儿童接种疫苗后偶可引起过敏反应，造成发生不良反应的后果。所谓过敏体质，是指儿童反复接触某种物质，容易发生机体过敏反应，出现相应症状，其中以过敏性皮疹最为常见。如果发现过去接种某种疫苗曾发生过敏反应，则应停止接种。

免疫功能不全：一般认为，儿童免疫功能不全，不仅预防接种后效果较健康人差，而且容易引起不良反应，特别是接种活疫苗时。比较严重的免疫功能不全包括免疫缺陷（例如无/低丙种球蛋白血症）、白血病、淋巴瘤、恶性肿瘤等等。如果儿童容易反复发生细菌或病毒感染，感染后常常伴有发热、皮疹及淋巴结肿大等症状，应怀疑存在免疫功能不全的可能性，接种疫苗时需特别小心。

神经系统疾患：有神经系统疾患的人接种某些疫苗具有一定的危险性，因此已明确患有神经系统疾患的儿童，例如患有癫痫、脑病、癔症、脑炎后遗症、抽搐或惊厥等疾病，应在医生的指导下，谨慎接种疫苗。

（来源：重庆市卫生计生委网站）





内部资料 免费交流 重庆市卫生热线: 12320
责任编辑: 陈 英 阳光计生咨询热线: 12356
2018年第4期第4版 网址: www.jkbayu.com
邮箱: teargasxq@126.com
主办单位: 重庆市人口宣传教育中心

优生*优育*优教



优生优育的这7个要求，真的很重要！

想要达到优生优育的目的，这就要求备孕夫妻各方面的工作要做的更好才行！优生优育对备孕夫妻的要求有哪些呢？

优生优育的7要求

1.抓住最佳生育年龄

要想生出健康聪明的孩子，需要选择在适当的年龄怀孕生育，也就是把握好最佳生育年龄。因为在最佳生育年龄段内，人身体发育成熟也没进入到衰退，身体健康、机能稳定，生殖器官、系统稳定健康，因此才能养育出健康孩子。一般女性最佳生育年龄是23~30岁，而男性则是25~35岁。

2.双方做好孕前检查

提醒想要生出高质量宝宝的备孕夫妻们，一定要重视孕前的检查哦！孕前对身体进行详细的检查可以充分了解身体的健康状况，若是存在影响受孕和怀孕的情况可以提前进行治疗，力求以最健康、最佳的身体水平完成受孕，以及孕育健康聪明的孩子。

3.饮食做到营养合理

健康的身体是离不开营养的支持的，尤其是准备生宝宝的备孕男女一定要重视营养的摄入。孕前的营养要以全面均衡为原则，只有各项营养都到位了才能保证顺利怀孕，以及保证以后胎儿各种能力的稳定发育，实现优生的目的！

4.需要提前补充叶酸

要想生聪明的孩子，在饮食营养方面有一点需要重点提出来就是叶酸补充。因为叶酸是大脑细胞、大脑神经发育不能缺少的原料，因此胎儿大脑的发育是需要大量的叶酸的，而怀孕之后孕妇胃口变差导致营养补充受影响，因此才需在怀孕前就开始补充叶酸！叶酸还具有防止胎儿畸形的作用。

5.培养规律生活习惯

规律健康的生活习惯对于优生优育也是至关重要的。睡眠不足、熬夜、饮食不规律等等不良生活习惯都会对身体产生不利影响，降低受孕的成功率以及阻碍胎儿发育。若是还存在抽烟酗酒等毛病，则胎儿更容易发育成畸形。因此，想要孩子健康聪明，怀孕前先将一身的坏毛病改正吧！

6.进行身体锻炼计划

若是备孕夫妻在怀孕之前能够进行规律的身体锻炼的话，则身体健康水平大大提高，自然受孕的机会也会随之增加。更重要的是，健康的身体能够让胎儿在宫内更稳定健康的发育，自然胎儿的质量也就更高了。

7.提升情绪培养情趣

良好的心理情绪能够帮助保持身体的健康，以及提高受孕的几率。若是备孕期间还能培养良好的情趣的话，则受孕率大大提高之余，更是会提高受孕的质量，使准妈妈生出更聪明健康的孩子。



如何把握育儿最佳时机

喂养：除母乳喂养外，还应该加水果、蛋黄、蔬菜、大米等，这样可刺激小儿的食欲。

学步：以1周岁左右开始为佳；

学语：通常8到11个月开始呀呀学语，1岁可掌握5至12个单词，4岁可掌握900个单词，可以认字、背诗词；

视力：2至3岁应进行视力检查，及早发现斜视、弱视；

摸触：有利于成长发育，能增加体重10%左右；

沐浴：锻炼协调能力，促进身体发育；

智力发育：锻炼婴儿的五官、尽早说话，嗅觉训练、触觉及动作训练；

及时打预防针：新生儿出生后应适时接种或口服卡介苗、乙肝疫苗、麻疹疫苗、乙脑疫苗、百白破三联混合疫苗、小儿麻痹卡介糖丸活疫苗等。





内部资料 免费交流 重庆市卫生热线: 12320
阳光计生咨询服务热线: 12356
责任编辑: 陈 英 网址: www.jkbayu.com
2018年第4期第5版 邮箱: teargasxq@126.com
主办单位: 重庆市人口宣传教育中心

名医*名言*名事

李时珍与《本草纲目》



李时珍，字东璧，号濒湖，湖北蕲（今湖北省蕲春县）人，生于明武宗正德十三年（公元1518年），卒于神宗万历二十一年（公元1593年）。

李时珍阅读了大量古医籍，经过临床实践发现古代的本草书籍“品数既烦，名称多杂。或一物析为二三，或二物混为一品”（《明外史本传》）。特别是许多毒性药品，竟被认为可以“久服延年”，因而遗祸无穷。于是，他决心要重新编纂一部本草书籍。三十一岁那年，他就开始酝酿，为了“穷搜博采”，读了大量参考书。家藏的书读完了，就利用行医的机会，向本乡豪门大户借。后来，进了武昌楚王府和北京太医院，读的书就更多，简直成了“书迷”。他自述“长耽嗜典籍，若啖蔗飴”（《本草纲目》原序）。顾景星在《李时珍传》里，也赞他“读书十年，不出户庭，博学无所弗觐”。确实如此，他不但读了八百余种上万卷医书，而且看过不少历史、地理和文学名著，敦煌的经史巨作，他遍读了；几个古代伟大诗人的全集也都仔细钻研过。他还摘录了大量有关医药学的诗句。这些诗句给了他许多真实有用的医药学知识，帮助他纠正了前人在医药学上的许多谬误。如古代医书中，常常出现“鹭与鳧”。它们指的是什么？是否有区别？历代药物学家众说纷纭，争论不休。李时珍摘引屈原《离骚》中的“将与鸡鹭争食乎”，“将泛乎若水中之鳧乎”两句，指出诗人把“鹭”与“鳧”对举并称，就是它们不是同一种禽鸟的明证。他又根据诗中对它们不同生活环境的描绘，证明“鹭”是家鸭，“鳧”是野鸭子，药性不同。屈原的诗赋，竟成了李时珍考证药物名实的雄辩依据。

在编写《本草纲目》的过程中，最使李时珍头痛的就是由于药名混杂，往往弄不清药物的形状和生长的情况。过去的本草书，虽然作了反复的解释，但是由于有些作者没有深入实际进行调查研究，而是在书本上抄来抄去，在“纸上猜度”，所以越解释越糊涂，而且矛盾倍出，使人莫衷一是。例如药物远志，南北朝著名医药学家陶弘景说它是小草，像麻黄，但颜色青，开白花，宋代马志却认为它像大青，并责备陶弘景根本不认识

远志。又如狗脊一药，有的说它象像蕨，有的说它像拔葵，有的又说它像贯众，说法很不一致。类似情况很多，李时珍不得不一次又一次搁下笔来。这些难题该怎样解决呢？在他父亲的启示下，李时珍认识到，“读万卷书”固然需要，但“行万里路”更不可少。于是，他既“搜罗百氏”，又“采访四方”，深入实际进行调查。

李时珍穿上草鞋，背起药筐，在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，远涉深山旷野，遍访名医宿儒，搜求民间验方，观察和收集药物标本。他首先在家乡蕲州一带采访。后来，他多次出外采访。除湖广外，还到过江西、江苏、安徽好多地方。均州的太和山也到过。盛产药材的江西庐山和南京的摄山、茅山、牛首山，估计也有他的足迹。

李时珍每到一地，就虚心向人请教。其中有采药的，有种田的，捕鱼的，砍柴的，打猎的，热情地帮助他了解各种各样的药物。

比如芸苔，是治病常用的药。但究竟是什么样的？《神农本草经》没说明白，各家注释也不清楚。李时珍问一个种菜的老人，在他指点下，又观察了实物，才知道芸苔，实际上就是油菜。这种植物，头一年种下，第二年开花，种子可以榨油，于是，这种药物在他的《本草纲目》中一清二楚地注解出来了。

在四处采访中，或在自己的药圃里，李时珍都非常注意观察药物的形态和生长情况。蕲蛇，即蕲州产的白花蛇。这种药有医治风痹、惊搐、癰癤等功用，李时珍很早就研究它。但开始，只从蛇贩子那里观察。内行人提醒他，那是从江南兴国州山里捕来的，不是真的蕲蛇。那么真正蕲蛇的样子又是怎么样的呢？他请教一位捕蛇的人。那人告诉他，蕲蛇牙尖有剧毒。人被咬伤，要立即截肢，否则就中毒死亡。且在治疗上述诸病上有特效，因之非常贵重。州官逼着群众冒着生命危险去捉，以便向皇帝进贡。蕲州那么大，其实只有城北龙峰山上才有真正的蕲蛇。李时珍

追根究底，要亲眼观察蕲蛇，于是请捕蛇人带他上了龙峰山。那里有个狻猊洞，洞周围怪石嶙峋，灌木丛生。缠绕在灌木上的石南藤，举目皆是。蕲蛇喜欢吃石南藤的花叶，所以生活在这一带。李时珍置危险于度外，到处寻找。在捕蛇人的帮助下，终于亲眼看见了蕲蛇，并看到了捕蛇、制蛇的全过程。由于这样深入实际调查过，后来他在《本草纲目》中写到白花蛇时，就得心应手，说得简明准确。说蕲蛇的形态是：“龙头虎口，黑质白花、肋有二十四个方胜文，腹有念珠斑，口有四长牙，尾上有一佛指甲，长一二分，肠形如连珠”；说蕲蛇的捕捉和制作过程是：“多在石南藤上食其花叶，人以此寻获。”同时，也搞清了蕲蛇与外地白花蛇的不同地方：“出蕲地者，虽干枯而眼光不陷，他处者则否矣。”这样清楚地叙述蕲蛇各种情况，当然是得力于实地调查的细致。

李时珍了解药物，并不满足于走马观花式的调查，而是一一采视，对着实物进行比较核对。这样弄清了不少似是而非、含混不清的药物。用他的话来说，就是“一一采视，颇得其真”，“罗列诸品，反复谛视”。当时，太和山五龙宫产的“榔梅”，被道士们说成是吃了“可以长生不老的仙果”。他们每年采摘回来，进贡皇帝。官府严禁其他人采摘。李时珍不信道士们的鬼话，要亲自采来试试，看看它究竟有什么功效。于是，他不顾道士们的反对，竟冒险采了一个。经研究，发现它的功效跟普通的桃子、杏子一样，能生津止渴而已，是一种变了形的榆树的果实，并没有什么特殊功效。

鲮鲤，即今天说的穿山甲，是常用的中药。陶弘景说它能水陆两栖，白天爬上岩来，张开鳞甲，装出死了的样子，引诱蚂蚁进入甲内，再闭上鳞甲，潜入水中，然后开甲让蚂蚁浮出，再吞食。为了了解陶弘景的说法是否正确，李时珍亲自上山去观察。并在樵夫、猎人的帮助下，捉到了一只穿山甲。从它的胃里剖出了一升左右的蚂蚁，证实穿山甲食蚁这点，陶弘景是说对了。不过，从观察中，他发现穿山甲食蚁时，是搔开蚁穴，进行舐食，而不是诱蚁入甲，下水吞食，李时珍肯定了陶弘景对的一面，纠正了其错误之处。

就这样，李时珍经过长期艰苦的实地调查，搞清了药物的许多疑难问题，于万历戊寅年（公元1578年）完成了《本草纲目》编写工作。全书约有190万字，五十二卷，载药一千八百九十二种，新增药物三百七十四种，载方一万多个，附图一千多幅，成了我国药物学的空前巨著。其中纠正前人错误甚多，在动植物分类学等许多方面有突出成就，并对其他有关的学科（生物学、化学、矿物学，地质学，天文学等等）也做出贡献。达尔文称赞它是“中国古代的百科全书”。