



健康巴渝墙报

重庆市卫生健康委员会正式挂牌



10月24日上午，重庆市卫生健康委员会正式挂牌。市政府副市长屈谦出席挂牌仪式，并为新机构揭牌。

根据《重庆市机构改革方案》，我市将市卫生和计划生育委员会（市中医管理局）的职责，以及市民政局的老龄工作职责、市安全生产监督管理局的职业安全健康监督管理职责等整合，组建市卫生健康委员会，作为市政府组成部门，保留市中医管理局牌子。市老龄工作委员会的日常工作由市卫生健康委员会承担。不再保留市卫生和计划生育委员会。

黄明会同志出任市卫生健康委党委书记、主任。他表示，下一步，市卫生健康委将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神为指导，进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”，坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导，坚持以人民为中心，扎实推进健康中国战略重庆实践，努力为人民群众提供全方位全周期健康服务，努力开创卫生健康事业发展新局面。

“科卫协作”助力重庆健康卫生服务能力提档升级

10月9日，重庆市科委与重庆市卫生计生委举行科卫协同合作协议签字仪式。重庆市委科技工委书记、重庆市科委主任许洪斌，市卫生计生委党委书记、主任黄明会签署了协同合作协议。

据介绍，重庆市科卫协同合作协议的签定，是贯彻落实重庆“两点”定位、“两地、两高”目标和“四个扎实”要求的具体实践，是实施创新驱动发展和健康中国战略重庆实践的具体手段，是市委、市政府维护人民群众健康的庄严承诺，是实现科技和健康卫生融合发展的重要模式，也是推进健康卫生服务能力提档升级的重要举措。

下一步，双方将在实施智慧医疗应用试点示范、推进卫生健康科技创新体系建设、开展重大疾病防治关键技术研究、促进医疗卫生科技成果转化应用等方面协调合作，共同实施。同时，在共同争取国家资源，科技人才引进与培养、中医药产业创新发展和科技创新服务上加强合作。双方还同意建立领导会商机制与日常联络机制，确保信息畅通，共同推进工作有效实施。

（贺立 石任重）





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5期第2版 网址: www.jkbyu.com
邮箱: teargasqq@126.com
主办单位: 重庆市人口宣传教育中心

家人*家事*家庭

家庭教育的核心在于家长的自我教育

曾经遇见很多家长排队送孩子去各种辅导班，每逢周末，各种辅导班人满为患，里面座着学习的孩子，外面座着焦急的家长。家长饱含着对孩子的期望。

瑞士著名心理学家荣格在他的《人格的发展》一书中说：“儿童的心理状态与父母的无意识是一致的。对儿童影响最大的‘事物’不是来自父母的有意识状态，而是来自他们的无意识背景。”可见，儿童的教育和发展主要的不是靠父母的有意识的“说教”，而是来自他们的无意识的“影响”。

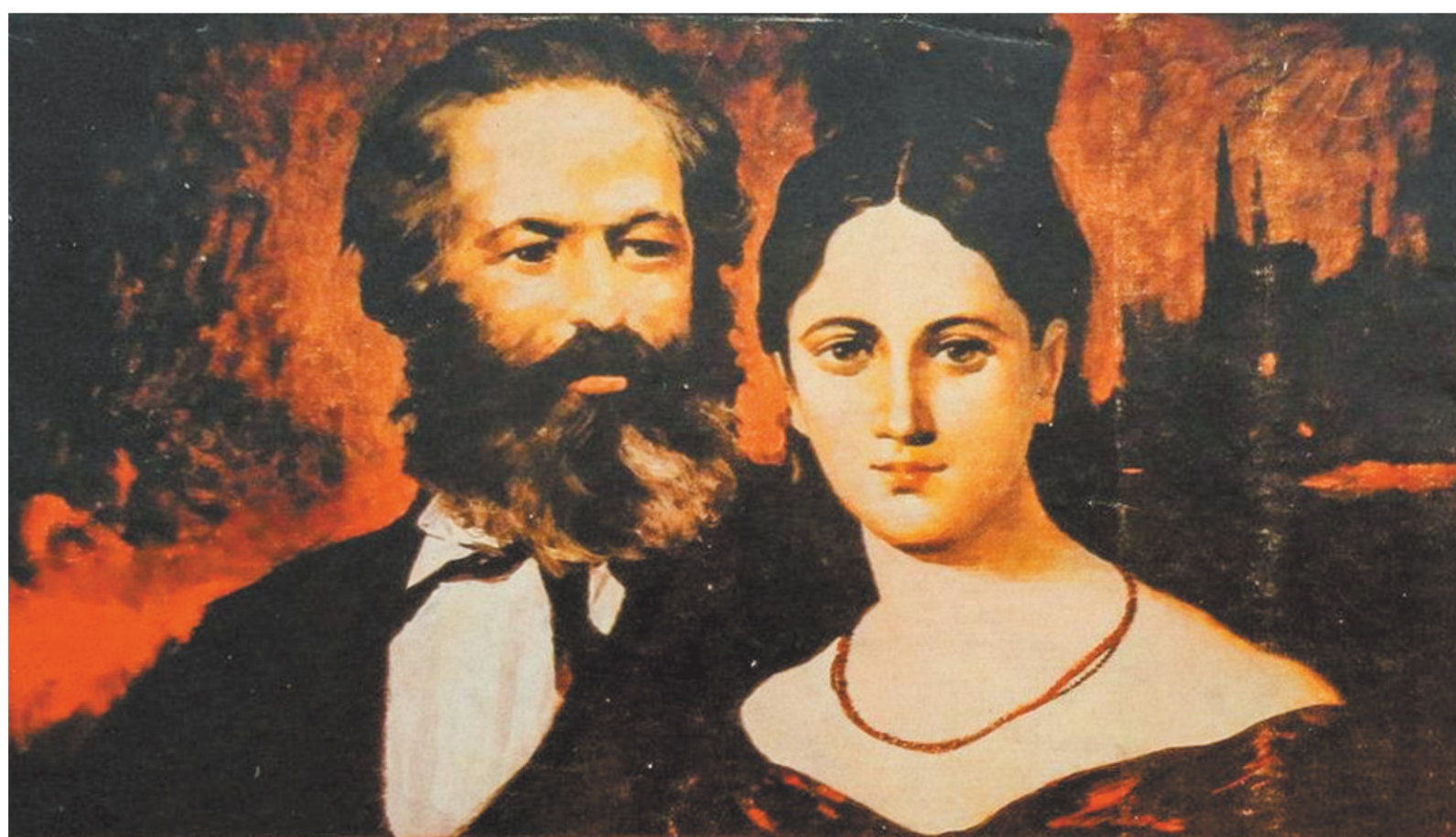
都说“孩子是父母的影子。”孩子如影随形，上行下效，父母平时的一言一行、一举一动、一颦一笑，都必然地体现了父母的人格及自身的素质和修养，这都是对孩子的一种内在的、无形的、最真实的润物细无声的信息的传递和最直接的、强大的影响，这绝不是那种表面的、苍白的，甚或是虚假的、违心的、言行不一的“说教”所能取代的。而且，尤其是那种内外不一的虚假说教，极易引起孩子的反感和抵触，己不欲怎能强施于人，己不正焉能正人？长此以往就会导致孩子的反叛心理。由此看来，父母的自身的人格教育、自我教育，就被提到了儿童教育的首要的、无比重要的日程上来了。试想，父母平时的细小的言行举动都能体现出良好而高尚的人格素养，这也就是时时刻刻都在对孩子进行最深刻而有效的教育了。孩子在这种良好而肥沃的土壤中，耳濡目染、潜移默化，天天滋润着这种丰富的营养，就一定能够茁壮地发育成长起来。

家长的自我教育主要体现在在教育孩子过程中，自己要找到自己身上的不足，因为孩子分辨不出来家长身上的好坏，他们都会学习进来，所以家长以身作则，自己要做正确的事情，孩子才会学习到“正确”的事情，所以家长既要学习更多的技能，更多的知识，教给孩子，也要在自我教育的路上不能放松，只有家长对自己更严格，所以才会有什么样的家长会教育出来什么样的孩子，当然孩子具有了自我识别能力后，也会按照自我的路径进行发展的。其实孩子在小时候最重要的教育是家长帮助孩子找到自己的爱好，并让孩子在这个爱好上继续发展，并取得成绩，充实人生。

那么家长怎么才能达到自我教育并达到教育子女的目的呢？答案是家长需要学习更多关于学习的内容，儿童心理学等内容，并努力提升自己，可能以前对这些内容没有关心关注，但是有了孩子之后，有心的家长就对这些内容感兴趣并开始研究起来，让自己拥有教育自己孩子的能力，这才是这些家长所想。

所以说，这种良好有效的自我教育，才是做家长的必需的“上岗资格证”。

（来源：中国家庭教育网）



马克思与燕妮 ——让人动容的爱情

每一个了不起的男人背后都有一个伟大的女人。对马克思而言，这个伟大的女人便是燕妮。

燕妮大马克思4岁，贵族出身。两人青梅竹马，在马克思18岁那年，秘密定下了婚约，并在相恋7年后步入了婚姻的殿堂。

当时的马克思与燕妮门不当户不对，他们的爱情遭受了各方面的阻力。但马克思是个一旦决定便坚定不移的人，不论是在爱情还是终生的事业上。

他在大学期间曾写下三本爱情诗献给燕妮，表达自己炽热而真挚的情感。

直至他们婚后数十年，这给对方写信的习惯也依旧没有改变。

但生活既然有酸甜，也必然会有苦辣。

1849年，马克思因为致力革命事业，在欧洲大陆已无容身之所。最终与临近产期的燕妮和三个孩子来到伦敦。

几经搬迁后，马克思一家七口在人流混杂的索荷区安顿下来，勉强挤在狭小阴暗的房间。尽管生活困苦，但马克思仍帮助了许多革命者，燕妮也非常支持。

许多初见燕妮的人，便感觉她“与众不同”。一位德国工人领袖写回忆录时说，燕妮非常具有感召力，给了他精神上的鼓励。

马克思创作《资本论》时，身体每况愈下，疼痛难忍，有时只能卧床向燕妮口述文章。

因为马克思的手稿字迹难以辨认，所以燕妮常替他誊写手稿，她说这是她一生中最幸福的时刻。

初到伦敦那几年，由于极度贫困，连燕妮的陪嫁品都当掉了，但还是相继失去了3个孩子。

“我绝望地跑到一个法国移民那里

请求他给我们一点资助

他非常友好的给了我两英镑

我用它买了一口小棺材

小女儿出生时没有摇篮

而死时差一点连安身之地都没有”——燕妮·马克思《动荡生活简记》

患难见真情。马克思没有放弃他的革命路，而燕妮也没有离开马克思。她用自己的力量去爱他、支持他。无论生活多么坎坷艰难，两人都患难与共，相濡以沫，正如通常结婚誓词里所说的“直到死亡将我们分开”。

晚年，燕妮患上肝病，卧床不起。马克思寸步不离的照料她，结果自己也病倒了。

1881年12月2日，燕妮永远告别了共同生活了38年的丈夫。

马克思这一生，离不开燕妮的支持与帮助。

她是他忠实的伴侣，是他坚实的后盾，也是一名非凡的女性。



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5期第3版 网址: www.jkbyu.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

合理膳食，预防癌症

癌症作为人类健康的一大劲敌，《2012中国肿瘤登记年报》中称：全国每6分钟就有一人被确诊为癌症，每天有8550人成为癌症患者，每七到八人中就有一人死于癌症。如何预防癌症不仅是大众关注的问题，也是国家公共卫生工作的重点。膳食是影响癌症发病的重要因素之一，合理的膳食可以起到一定的预防癌症发生的作用。根据现有的科学依据，可以遵照下面的建议：

1.食物多样，植物性食物为主

一日三餐中应做到食物多样，谷类为主，适当多吃粗粮杂粮，多吃富含膳食纤维和维生素的新鲜蔬菜水果，动物性食物应适量，不能吃过多。

2.多吃新鲜的蔬菜和水果

新鲜蔬菜和水果是公认的最佳防癌食物，有充分证据表明能降低口腔、咽、食管、肺、胃、结肠、直肠等癌症的危险性，且很有可能降低喉、胰腺、乳腺、膀胱等癌症的危险性，也可能降低子宫颈癌、子宫内膜、肝、前列腺癌的危险性。因此，要多吃新鲜的蔬菜水果。中国居民膳食指南建议，成年人每天应吃蔬菜300-500克，吃多种蔬菜，深色蔬菜至少占一半；每天吃水果200-400克。吃水果的时候要尽量完整进食而不要榨成果汁，因为加工过程将水果中的宝贵膳食纤维去掉了。

3.限制红肉摄入

红肉，也就是我们平常说的畜肉，包括猪肉、牛羊肉及其制品等。吃过多的红肉可能是导

致结/直肠癌的重要元凶。中国居民膳食指南建议，每天禽畜肉摄入量50-75克，美国建议每周红肉摄入最好不要超过500克。同时，尽可能采取健康的烹饪方式，不要熏制、烧烤、油炸、腌/酱制品。

4.限制摄入酒精饮料

饮酒可增加患消化道和乳腺癌的危险。女性对酒精作用的敏感度比男性更高，过量饮酒对女性的危害更大。建议不要饮酒，如要饮酒，应尽量减少饮用量。中国居民膳食指南中建议成年女性每天酒精摄入量不超过15克（约相当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或38°的白酒50克），成年男性不超过25克（约相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或38°的白酒75克，或高度白酒50克），儿童和孕妇禁止饮酒。

5.注意食物保存，不要吃有霉变的食物

谷类、豆类等的储存要防潮防霉，注意防霉菌污染，发霉的花生、谷类和豆类中的黄曲霉素是肝癌的致病因素。要吃新鲜的蔬菜水果，烂掉的蔬菜水果不能吃，即使只有一小部分烂掉也应丢弃。

6.合理食物制备加工

烹调时油温不能太高，不能让油锅冒油烟，尽量少用煎、炒、油炸、熏烤的烹调方法，提倡多用蒸、煮、凉拌、水氽、汤菜等烹调方法。不要吃烧焦的食物，尽量少吃烤肉、熏肉。不要吃过咸的食物，少吃或不吃腌制食品，如咸鱼、腌

菜、腌肉、酸菜等。

7.鼓励母乳喂养

研究发现，母乳喂养有可能对与肥胖有关的癌症，如绝经后期乳腺癌、子宫内膜癌、食道癌、结/直肠癌、胰腺癌、胆囊癌、肾癌有保护作用，因此建议母亲最好进行6个月的纯母乳喂养，而后添加其他液体和食物，同时继续进行母乳喂养，这不仅有助于降低母亲患乳腺癌的几率，同时对婴儿也有保护作用。

日常生活中，除了以上膳食因素，还有一些生活习惯会影响癌症的发生，应注意：

1.维持健康体重，避免过轻或过重

可采用体质数（BMI=体重（千克）/身高²（米））来衡量自己是否超重肥胖。BMI在18.5-23.9千克/米²范围内比较理想，BMI低于18.5千克/米²为营养不良，BMI在24-27.9千克/米²间为超重，BMI≥28千克/米²为肥胖。避免过轻过重，长期保持健康体重才能达到防癌的目的。

2.积极锻炼身体，改掉久坐的习惯

身体活动可以预防癌症的发生。建议成年人每天至少30分钟中等强度的身体活动（相当于快走），随着身体适应能力的增加，逐渐做到每天至少60分钟中等强度身体或者至少30分钟高强度身体活动。同时改变不良生活习惯，减少看电视、玩电脑、玩电子游戏等静坐活动。

3.不吸烟，远离二手烟

人类癌症中至少有1/4与吸烟有关。因此，预防癌症不应忽视“吸烟”的影响。

紧急避孕

紧急避孕是指妇女在未采取避孕措施的房事后前几天为预防非意愿怀孕可采用的补救方法。紧急避孕不宜经常使用。

世卫组织建议的紧急避孕方案为：单剂1.5毫克左炔诺孕酮。

什么人需要紧急避孕

任何生育年龄的妇女在某一时刻为避免非意愿的妊娠均有可能需要紧急避孕。即在下述情况下使用：

未采用避孕措施；

避孕失败或使用方法不当，包括：避孕套破裂、滑脱或不正确的使用；三次以上连续漏服复方口服避孕药片；服用单一成份的黄体酮类药物（黄体素）晚于三小时以上；延迟两周以上注射单一成份的黄体酮避孕针剂（甲羟孕酮或庚酸炔诺酮）；晚于七天以上注射每月一次的雌激素加孕激素针剂；激素避孕皮肤贴剂或避孕环的不当和滞后敷贴和放置，或提早揭下或取出；阴道隔膜或宫颈帽放置不当、破裂、撕裂或过早取出；体外排精失控（例如在阴道内或外生殖器射精）；杀精药片或薄膜未在房事之前溶化；安全期避孕日期计算失误或未在月经周期受孕日节制房事；宫内节育器脱落。

女性在未采取有效的避孕措施加以保护时受到性侵犯。

作用方式

左炔诺孕酮紧急避孕药（ECPs）能够抑制排卵，在排卵后使用并未发现对子宫内膜或黄体酮水平产生影响。一旦受精卵着床之后，左炔诺孕酮丸则不起效用。不会产生流产。

有效性

根据来自四份包括对几乎5000名妇女的调查报告，在未采取避孕的房事之后五天内使用左炔诺孕酮可将妇女的怀孕机会减少60-90%。在房事后即刻服用左炔诺孕酮则更加有效。

主要实践建议

已证实怀孕的妇女不应服用紧急避孕药，因为在这种情况下避免怀孕已为时过晚。专家们认为，在妊娠初期因疏忽服用紧急避孕药对孕妇或胎儿不会造成伤害。

紧急避孕药只可在紧急情况下使用，而不应作为一项长期的避孕方法经常使用，因为与现代避孕措施相比较，它的失败率较高。此外，经常使用紧急避孕将带来更多的副作用，例如月经周期紊乱。然而，它们的反复使用不会产生已知的健康危害。

（来源：中国疾病预防控制中心网站）



内部资料 免费交流 重庆市卫生热线：12320
责任编辑：陈 英 阳光计生咨询服务热线：12356
2018年第5期第4版 网址：www.jkbyu.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



气温变化大， 应对宝宝腹泻我们能做啥

反复无常的气温却让抵抗力本来就比较弱的宝宝很容易着凉。肠胃敏感的宝宝极易引起腹泻，从而造成营养不良和生长发育障碍。宝妈们该怎样做呢？几乎每个宝宝都不止一次地发生过腹泻，尤其是年龄较小的宝宝。宝宝上吐下泻时，妈咪们的心里都很着急，恨不能让宝宝快快地好起来！那么就来好好了解一下吧~~~~

宝宝腹泻的表现有哪些？

腹泻的主要表现是大便次数比平时增多，每日3~5次，甚至数十次，大便外观可呈稀糊状、蛋花汤样或水样，有的带粘液，患痢疾时含有脓血。粘液无色透明、富有弹性，像鼻涕状。大便颜色可呈淡黄色或黄绿色。由大肠杆菌引起的腹泻，大便常具有腥臭味，单纯由饮食不当引起的腹泻，大便一般只有不消化的臭味。少数患儿伴有呕吐、发热、精神萎靡等症状。严重腹泻和呕吐可引起脱水和酸中毒。

如何防治婴幼儿腹泻？

- ①提倡母乳喂养。因为母乳易消化，含有丰富的抗肠道感染成分，不易污染。
- ②要喂养得当，按时添加辅食。孩子吃饭的时间应按时，每次食量不要变化太大。添加辅食时，应由少量、单一品种开始，逐渐替代奶。
- ③要养成良好的卫生习惯，注意乳品的保存，奶具、食具用过要煮沸消毒。对孩子用的便器、玩的玩具要经常进行清洗。
- ④气候变化时，避免过热或受凉，居室要通风。
- ⑤小儿出现腹泻时，不应禁食而要供给孩子足够的食物。
- ⑥预防脱水。
- ⑦在医生指导下合理使用药物。

（来源：全国卫生12320）

五方面投入打造优秀孩子

娱乐投资

这是父母们首要考虑的。只要能让孩子心情愉快、玩得开心，钱就花得值，比如带孩子去公园、动物园、游乐场，以及看演出和旅游等。

智力投资

给婴幼儿期的孩子买一些益智玩具、识字画片，给稍大些的孩子购买图文并茂的知识智力类书刊，以及跳棋、象棋、地图、地球仪等。有条件的家庭还可以购买有科教内容的音像制品。

美育投资

让孩子从小接受美的熏陶，给胎儿买胎教音乐磁带，给幼儿买电子琴。在家庭经济条件允许的情况下，根据儿童的兴趣可以给其买喜欢的乐器。经常带孩子参观绘画、雕塑、摄影等展览。

体育投资

为使孩子体质健康、身姿优美，可以购买与孩子年龄相适应的体育器械，如皮球、跳绳、羽毛球、拉力器、足球、篮球等。

培养劳动技能的投资

为从小培养孩子爱劳动的习惯和劳动技能，可以给幼儿买小水桶、小铁铲等。

可能许多父母现在还只注重于智力、娱乐等几个方面的投资。但专家表示，父母的目光不能总盯着智力、才艺和娱乐等方面，孩子需要的是全面的发展。因此，对于上述“投资项目”来看，投资越早，收益越好。



优生优育十大禁忌

1.忌孕前不进行体检。孕前体检是优生的通行证，也是夫妻双方生活和谐幸福的保障。孕检不同于一般体检，在孕检中，可以检查出夫妻双方是否有影响优生、优育的问题，防患于未然。

2.忌带病生育。如果在病没治好的情况下受孕生子，则很可能会给孩子的健康带来不良影响。女性患有心脏病、肝炎、结核病、肾炎以及妇科疾病时，切勿怀孕。这时怀孕对母与子都不利，应先治好病然后再怀孕。

3.忌蜜月怀孕。受孕是生子的第一步，此时夫妻双方身体状况直接决定了以后孩子的体质。

蜜月期间，夫妻双方一般都疲劳，而且性生活也不太协调，此时怀孕显然并非最佳时机。此外，夫妻双方酒后、旅游中或过度疲劳之后都应避免怀孕。

4.忌怀孕期滥用药物。女性在受孕期滥用药物，会直接影响体内胎儿的

生长发育，有时也会造成早产、流产或死胎等现象，所以一旦发现怀孕必须进行仔细检查或者放弃怀孕。

5.忌怀孕期感染病毒。感染病毒不仅会影响母体的健康，而且也会对胎儿构成一定的危险，比如典型的梅毒血清检查及艾滋病病毒。艾滋病不用说，相信每个准父母都不希望无辜的孩子出生。梅毒会影响胎儿发育，而且引起母体的妇科疾病，影响受精卵着床，如果不治疗很可能造成以后的不孕。

6.忌怀孕期间性生活无度。怀孕对女性来说不能跟完成任务一样，怀上了就算达到业绩了，毕竟卵子和精子都有一个生长周期，所以频繁性生活孕育的胎儿质量不会很高，而且很容易流产或早产。

7.忌怀孕期过度疲劳或大喜大悲。休息不好、精神压抑，都会影响卵子与精子的结合，过度疲劳会使胎儿脑供氧不足，影响胎儿发育。

8.忌怀孕期间大量吸烟、酗酒。孕妇吸烟会使胎儿发育迟缓，体重下降，容易早产或患先天性心脏病，还影响孩子的智力。孕妇酗酒，会使胎儿得胎儿酒精中毒综合症，引起胎儿畸形。

9.忌妊娠期接触有害、有毒物质。孕妇过多地接触化学农药、铅、X射线等会使胎儿畸形，也可能使胎儿患白血病、恶性肿瘤等疾病。

10.忌怀孕期玩猫、狗等宠物。否则有可能使孕妇感染上各种病菌，如弓形体感染菌，并直接传染胎儿，使胎儿畸形。



名医*名言*名事



南 丁 格 尔

弗洛伦斯·南丁格尔，因在克里米亚进行护理而闻名，被誉为“提灯女神”。她是世界上第一个真正的女护士，开创了护理事业，1908年3月16日，她在88岁高龄时被授予伦敦自由奖。“5.12”国际护士节设立在南丁格尔的生日这一天，就是为了纪念这位近代护理事业的创始人。

弗洛伦斯·南丁格尔（Florence Nightingale，1820年5月12日—1910年8月13日）。出生于意大利，英国护士和统计学家。她谙熟数学，精通英、法、德、意四门语言，除古典文学外，还精于自然科学、历史和哲学，擅长音乐与绘画。在德国学习护理后，曾往伦敦的医院工作。南丁格尔于1854年10月21日和38位护士到克里米亚野战医院工作，成为该院的护士长，被称为“克里米亚的天使”又称“提灯女神”。1860年6月15日，南丁格尔在伦敦成立世界第一所护士学校。为了纪念她的成就，1912年，国际护士会（ICN）倡议各国医院和护士学校每年5月12日南丁格尔诞辰日举行纪念活动，并将5月12日改为“国际护士节”，以缅怀和纪念这位伟大的女性。

南丁格尔语录

我从不找借口，也绝不接受借口。
——碾碎泪水，击溃放弃。这是人类唯一所被允许的行走方式。
人生欲求安全，当有五要。一是清洁空气，二是澄清饮水，三是流通沟渠，四是扫洒屋宇，五是日光充足。
护士必须要有同情心和一双愿意工作的手。
我注定是个漂泊者。为了我的使命，我宁可不要婚姻，不要社交，不要金钱。
普遍的偏见是，归根结底，一个人必须结婚，这是必然的归宿。不过，我最终觉得，婚姻并不是唯一的。一个人完全可以从她的事业中，使自己感到充实和满足，找到更大的乐趣。
不管什么时候，我的心中，总放不下那些苦难的人群……
我不要奉承，只要人民理解我。

社会影响

以她的护理理念，“担负保护人们健康的职责以及护理病人使其处于最佳状态”，理念传遍世界，每所护士学校会以她的事迹为授课内容。

以她生日设立的国际护士节，5月12日。

以她名字命名的奖章“南丁格尔奖章”。

最大效应是：越来越多的护士会以南丁格尔为榜样，以“爱心、耐心、细心、责任心”对待每一位病人、做好治病救人工作。但由于她用爱去对待每一个病人，导致她爱上了她的病人，所以引申为爱上其病人的效应，即“南丁格尔效应”。

