

健康素养“三字经”

●薄海涛

话健康,谈素养,66条,专家讲。健身法,有四层,既相辅,又相承。好心情,足睡眠,善饮食,多运动。金钥匙,手中握,好习惯,要养成。

人正直,心坦然,活百岁,不作难。

第二项,谈饮食,巧安排,健康来。日三餐,不能少,最好是,七分饱。早饭饱,午饭好,晚餐少,要记牢。如不吃,早起饭,对人体,有隐患。吃晚饭,应该少,但不吃,也不好。如晚饭,太丰盛,吃过了,易生病。少吃荤,多吃素,吃水果,和蔬菜。宜低盐,和低糖,适则吉,过则伤。烧烤物,油炸品,吃多了,把人害。少喝酒,能提神,喝多了,也伤人。若食品,变了质,可千万,不能吃。善饮食,讲卫生,活百岁,老寿星。

第三项,要记清,人生命,在运动。

水常流,水常清,人常动,经络通。助消化,吸营养,气血足,人健康。人久坐,会生病,卧床久,难走动。好方式,是步行,快慢跑,要适中。或骑车,或钓鱼,按体质,因人而异。有一点,最关键,不冒险,保安全。运动量,要适当,适者吉,过则伤。大雾天,莫晨练,因空气,不新鲜。雨雪天,防滑倒,室内练,也很好。每个人,有特点,不强求,贵有恒。适量地,去运动,活百岁,不是梦。

第四项,讲生活,有规律,好处多。要早睡,早起床,不熬夜,定起居。不聚众,不赌博,勤刷牙,勤泡脚。衣和被,常晾晒,讲卫生,人人爱。传染病,高发期,少串门,少赶集。如患病,早就医,莫误了,最佳期。抗生素,莫乱用,有病时,找医生。慢性病,常用药,不间断,不耽搁。学自救,小常识,必要时,济大事。常用药,随身带,必要时,防意外。

或琴棋,或书画,或踏青,游天崖。公益事,多参加,利自己,利大家。

三字经,讲一遍,教浅显,不周全。进一步,要学习,六十六,好条例。认真学,坚持作,能活到,一百多。促和谐,益健康,保国家,更富强。

作者简介:

薄海涛,82岁,离休教师,中共党员,河南省关心下一代工作先进个人,去年曾荣获周口市评选的扶沟县12名先进老干部之一。他担任崔桥镇关工委秘书,24年来积劳成疾,右手残疾,写字极其困难,生活不能自理。但他看到周口日报社和周口市疾控中心健康教育所共同举办的这次征文活动后,受到鼓舞。他和镇关工委领导商议,共同完成此稿。文章长达3000多字,因征文篇幅所限,此稿作了删节。

《中国公民健康素养(简称66条)》征文

体验,本周出发

经过半个多月的筹划安排之后,“医院一日”体验活动将于本周正式开始。

活动自启动至今,共有近百位市民患者拨打电话,希望能够加入体验者的行列之中。经过我们的精心遴选,共有50位市民成功入围。

他们中间,有经常出入医院的“老”病号,亲身体会过患者在不同医院所受到的不同待遇,想知道“到底为什么会这样”;有对护士这个职业充满憧憬的年轻女孩,希望能体会“白衣天使”这份神圣职业背后的辛苦和忙碌;也有始终关心用药安全、医疗政策之人,想深入到医院一线,通过自己的所见所闻,了解“看病难”“看病贵”的症结所在……

我市各医疗机构,对本次活动的表现也表现出了极大的热情。周口市市中医院院长说:“我们欢迎更多的市民和患者到医院来,跟我们的医生、护士作进一步的沟通。”该院院长说,只有医患双方都了解对方的需求和难处,互相才能多一份理解和尊重,医患关系才能更和谐。

未入选的报名者也不必遗憾。体验期间,周口日报和周

口晚报将派出多路记者进行跟踪采访,记录下体验者的所见、所闻、所思、所感,通过下周的医药卫生版和民生报道——展现在读者面前。

总而言之,一切都是为了本次活动的初衷——架起医患沟通桥梁,构建和谐医患关系。



我们已出发,结果请期待!

诚聘

本公司是一家具有实力的集团公司,因发展的需要现在周口筹建分公司,分公司即将开业,急招以下人员:
一、经理六名,要求:年龄30—55岁,高中以上文化,据有一定的组织能力和管理水平,本市户口优先。
二、经理助理六名,要求:年龄25—50岁,中专以上文化,据有一定的沟通能力和协调能力,下岗女性优先。
三、财务二名,要求:年龄30—50岁,有会计证,做过财务5年以上者优先。
四、办公室主任一名,要求:女性,中专以上文化,年龄30—45岁,做过办公室工作者优先。
五、行政文员二名,要求:20—28岁,中专以上文化,形象好,气质佳,做过相关工作者优先。
六、办公室顾问二名,要求:身体健康,年龄不限,离退休老干部,部队老干部自谋择业者优先。
以上人员本公司注重实际工作能力,不交任何费用,已经录用,工资待遇丰厚,有意者请亲临公司面试。
地址:周口市五一广场对面永安大厦四楼
电话:8359969 8358986 联系人:杨小姐 任先生

协和之窗

骨折不愈合的原因及治疗

骨折以后为什么会发生延迟愈合或不愈合呢?我们认为影响愈合的因素除周身因素外,还取决于骨折部位的血运、骨折的类型、固定的牢固程度和感染等因素,另外还与病人过早锻炼有关。
1.开放性、粉碎性骨折,对病人血脉破坏严重,俗话说:“骨肉相连”,易造成骨不愈合。
2.骨折早期治疗中,因过牵造成骨折

端分离,易造成不愈合。
3.骨折固定范围不够,固定位置不当,以及时间过短,使骨折端有微动导致不愈合。
4.感染引起皮质骨坏死,死骨形成,钢板松动,易致不愈合。
为使骨折愈合好有三个要求:1.固定充分可靠;2.充分植骨(自体骨移植);3.保持骨折端有良好的血运。

(孙守权)

周口协和骨科医院

新农合定点医院

城市医保定点医院

地址:周口市八一南路火车站北100米

健康热线:6072309 15896754369

明星登场 万众期待 巅峰时刻 我心飞翔 台湾著名歌星费翔演唱会即将唱响

由易天国际广场、中国移动周口分公司、馨莲茗苑主办,由周口日报社、周口东方家具城掌上明珠家具协办,周口群英荟萃承办

- 央视班底、《星光大道》冠军团强势助阵
- 一流灯光、震撼音响、豪华舞美
- 场面恢宏、气势磅礴、空前盛事、敬请关注

演出时间:2010年11月28日
演出地点:周口市体育馆
咨询热线:0394-8370080 13838681138

Advertisement for 'Wang Wu Lao Hai' (四五老窖) featuring a bottle of wine and promotional text. Text includes: '活动时间:2010年10月20日-2011年1月10日', '三星四星', '惊喜好礼奖不停', and '河南祥能四五酒业有限公司 服务热线:0394-8699969'.

Advertisement for a supervision hotline. Text includes: '监督热线', '13592220126 13526297566', '13949993566', and '发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查与呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。'

Large advertisement for Toyota Camry. Text includes: 'TOYOTA 广汽TOYOTA | 品质感动世界', '为您成就卓越 CAMRY 凯美瑞', '2010款 CAMRY 凯美瑞 更多选择 更贴近您', 'CAMRY 凯美瑞 全国巡展', '河南周口站与您盛情邀约 11月13日-14日河南周口万顺达百货停车场恭迎体验', '多重好礼 邀您共赏卓越品质', and a list of promotional offers like '11月13日-14日推出多款特价车,购车买全险即送交强险'.

Advertisement for Zhoukou Renhe Hospital. Text includes: '周口人合医院', '科学发展观 争当人民健康卫士' 医德医风建设年活动, '国家卫生部原医政司司长于宗河(左三)、中国医院报社社长赵淳(右二)、市卫生局局长解冰山(右三)与周口人合医院领导合影留念', and a calligraphic quote: '诚信人合 博爱人合'. At the bottom, it says: '在人合医院开业两周年之际,国家卫生部原医政司司长于宗河来院视察并题词', '地址:商水县城北3000米路东 电话:5439120 健康热线:5518629'.