

新《工伤保险条例》明日实施

【本 报 讯】(记者 马月红)昨日,记者从我市有关部门获悉,国务院发布新修改通过的《工伤保险条例》将于 2011 年 1 月 1 日起正式实施。

为了让广大群众充分了解工伤保险制度的优越性和新《工伤保险条例》的主要内容,12 月 30 日上午,市人力资源和社会保障局在市政府门前举行贯彻新修订《工伤保险条例》宣传咨询活动,对新颁布的《工伤保险条例》的重要意义、修订的主要内容、在维护

工伤保险权益方面的修改“亮点”、工伤认定、劳动能力鉴定申办程序以及工伤保险待遇等进行宣传,吸引了广大市民和务工人员前来咨询。

在咨询台前,前来咨询的周口日报社印务中心员工王先生告诉记者,1995 年因为工作关系他的手受伤了,后来经医院鉴定为七级伤残。“新《工伤保险条例》”的颁布,大大提高了我们工伤人员的待遇,就拿我来说,伤残补助金由原来的 12 个月工资

提高到了 13 个月,使我们的福利得到了很好的保证,生活得到了进一步的提高。作为工伤人员,我心里感到很高兴,非常感谢政府对工伤人员的关怀。”王先生高兴地说。

据了解,新《工伤保险条例》适当提高了一次性伤残补助金标准:一级至四级伤残职工增加 3 个月的本人工资,五级至六级伤残职工增加 2 个月的本人工资,七级至十级伤残职工增加 1 个月的本人工资。

“新《工伤保险条例》不仅扩大了工伤保险适用范围,扩大了上下班途中的工伤认定范围,而且简化了工伤认定、鉴定和争议处理程序,提高了一次性工亡补助金和一次性伤残补助金标准。”市人力资源和社会保障局局长郭卫告诉记者,他们将严格贯彻落实好条例的各项规定,切实保护好职工的合法权益。

据了解,新条例为了进一步发挥工伤保险基金的作用,将原

来由用人单位支付的一次性工伤医疗补助金、住院伙食补助费和到统筹地区以外就医所需的交通、食宿费,改由工伤保险基金支付。修订后的条例相比于原条例主要作了以下几方面的修改:扩大了工伤保险的适用范围;调整了工伤认定范围;简化了工伤认定、鉴定和争议处理程序;提高了部分工伤待遇标准;减少了由用人单位支付的待遇项目,增加了由工伤保险基金支付的待遇项目等。

川汇区发放百余万“计生奖金”

【本 报 讯】(记者 徐启峰 通讯员 卢洪收)近日,川汇区荷花办事处后桥街的张云征、赵明辛夫妇领到 1000 多元的“计生奖金”,他们高兴地说:“俺只有一个残疾女儿,当初有些人还看不起俺,如今,政府每年都给俺 600 块钱的生育关怀抚慰金、480 元的独生子女父母奖励费,很多人都开始羡慕俺啦!感谢党的好政策,以后我们养老就有依靠了。”

临近年底,随着最后一笔奖励扶助金的拨付到位,川汇区 2010 年度农村部分计划生育家庭奖励优惠政策全部兑现发放到位。今年

农村独生子女父母奖励对象 4038 户、特别救助对象 51 人、奖励扶助对象 562 人、生育关怀抚慰对象 22 人、养老保险对象 41 人及双女户、独女户参保对象 2274 人,涉及金额 128 万多元。

为确保各项计划生育奖励优惠政策真正落到实处,该区人口计生委专门组织人员对各类奖励优惠对象进行了认真核查确认,并按程序张榜公布,确保无误差,真正做到“不多一人,不少一人,不错一人”,使实行计划生育的家庭优先享受改革发展成果,经济上得实惠,生活上有保障。

■一吐为快

该干嘛干嘛

□王际宾

老百姓中间有句俗语,叫做“该干嘛干嘛”,道理浅显直白——是工人就做好工,是农民就种好地,是老师就教好书,是学生就学好习……

为什么要“该干嘛干嘛”,往小了说是一个人做人处事的本分,是一个人应尽的责任,往大了说是维护社会秩序稳定、促进社会更加和谐的需要。如果一个工人老想着给人看病,一个士兵总考虑怎么种地,一个学生常琢磨如何赚钱,那个社会就会和犬嘴韩乔生说的“不想当厨子的司机不是好解说员”一样,有点乱。

道理虽然人人都懂,但在现实中却总有人该干嘛偏不干嘛,不该干嘛偏偏要干嘛。据《周口晚报》报道,成都 12 所小学举行虚拟公务员招聘笔试,1200 名小学生参加,竞选市长、局长等岗位,笔试、面试全部仿照社会上的招聘进行,竞争很激烈。

公务员考试招收的是国家工作人员,即便是虚拟的,也不应该和小学生有什么关联。即使此次

考试的组织者思想再解放,再顺应干部年轻化的需要,也不至于把国家干部年轻化到如此程度吧。百思不得其解,只能归结为成都“休闲、娱乐”的城市性格使然。果然,小学生们也不负众望,回答很是“给力”,“现在社会上最好的工作就是公务员”、“想过一把当官的瘾”。如此结果,不得不佩服成都人的娱乐精神。

学生不好好学习考上公务员了,学校不组织教学组织起公务员考试了,这和本山小品中说的“一个厨子不研究菜谱研究上兵法了”有异曲同工之妙,都很“幽默”,都很“有才”。但如此不务正业,长此以往,如何了得?尤其是孩子们也参与其中,更是堪忧。看来,是该重温一下鲁迅先生的《狂人日记》了,“救救孩子”吧。

无论什么人,无论从事什么职业,还是该干嘛干嘛吧。如果听不懂老百姓的话,就换一个文言之点的,叫做各负其责各司其职。如果还是不懂,那就再送一个“去”字,该干嘛干嘛去。



昨日,周口师范学院部分师生观看“不可小饰”装饰艺术作品展。本次展出是该院美术学院 08 级艺术设计专业和装饰专业 130 名学生优秀作品的集中展示。

王映 赵腊梅 摄

“年关综合征”困扰都市人

【本 报 讯】(记者 李一)年终岁尾,对于许多都市上班族来说并不好过:油然而生的“岁月匆匆”的无奈;各类总结、评优、应酬、人事变动;加上冬季随气温莫名出现的烦躁、心情低落、睡眠不佳、脾气暴躁等一系列症状,有的甚至出现各种身体问题。医生提醒,过年前别忘了给自己准备一份平衡心情的“精神年货”,避免患上“年关综合征”。

“每年 12 月,单位的工作量就会加大,真是越到年底活得越累。”在某事业单位上班的黄先生近来总感觉烦躁不安。因为要准备年终报表及一些工作总结,

他经常工作到深夜。渐渐地他感到精力不足、睡眠差,有时早晨四五点钟就醒了。经营一家公司的刘先生最近也遇到了类似的问题。他说,到了年底,下面员工等着开工资,可客户就是拖着不给钱。一想到员工的工资问题,他心里就发慌,整天愁眉不展。

“其实这就是我们常说的‘年关综合征’,是一种心理疾病,最主要的诱因是工作、生活的压力太大。”心理咨询师程先生表示,其实这种压力早就存在,只是年关的工作量突然加大,让长时间积累的压力凸显出来。程先生告

诉记者,近来他每天至少要接诊五六名这样的患者,大多是 25 岁至 40 岁的中青年,而平时这样的患者屈指可数。此外,现在人们还没有意识到这是一种心理疾病,即便感到不适也不会就医,长此以往有可能出现肠胃不适、头晕、头痛,甚至引发轻度抑郁等。

他建议,如果最近感到情绪不佳,首先要设法让自己冷静下来,自我调节,平和心态,适当参加体育运动,保证每天至少 7 个小时的睡眠时间。此外,还可通过与亲友交流或寻求心理指导等方法尽快恢复。

郸城:举办首届元旦歌唱比赛喜迎“十二五”

【本 报 讯】12 月 28 日晚,郸城人民会堂彩旗飘扬,鲜花绽放,掌声欢呼声此起彼伏,悠扬嘹亮的歌声一浪盖过一浪……这里变成了歌的世界、欢乐的海洋。郸城首届元旦元旦喜迎“十二五”歌唱比赛在这里隆重举行。

为迎接“十二五”,丰富节日期间群众文化生活,全面落实科学发展观,构建和谐郸城,郸城县本着隆重热烈、勤俭节约,发现和选拔优秀人才的原则,决

定举办元旦歌唱比赛。据了解,本次活动是郸城县举办的首次全民性歌唱比赛,由郸城县委宣传部主办,郸城县文广新局、电业局协办,通过层层选拔,经过初赛、预赛,最终选定歌曲、歌曲类共有 18 支代表队参加决赛,参加观看比赛的郸城县四个班子领导为获奖选手及获奖单位颁奖,1000 多名各界代表、市民观看了本次歌唱比赛。

(齐长海)



12 月 25 日,湖南籍女大学生娜娜(化名)的父母专门制作了锦旗,送到西华县公安局清河驿派出所民警刘湘江(左二)手里以表谢意。去年 12 月,娜娜与父母发生口角后离家出走。一年来,其父母辗转广东、湖南等地寻找。刘湘江了解情况后倾力帮助,经过一个多星期的摸排,终于在娜娜的朋友家找到了娜娜。娜娜母女在分别一年后团圆。

任君箫 摄



周口市中心医院

肝硬化腹水的治疗与预防保健

肝硬化腹水是由一种或多种原因长期作用于肝脏引起的肝脏慢性、进行性、弥漫性损害,肝细胞广泛坏死,残存肝细胞形成再生结节,结缔组织增生及纤维化,导致正常肝脏结构破坏、假小叶形成,在此基础上出现以肝功能损害和门静脉高压为主及腹水形成的临床表现。

肝硬化腹水本身不会传染,主要看肝硬化腹水病因。引起门脉堵塞的因常见乙型病毒性肝炎所致肝硬化、血吸虫性肝硬化、肝癌性、酒精性及营养不良性肝硬化,其中肝炎、血吸虫性、肝癌性的会有一定的传染性,要注意预防,其他的则不会传染。肝硬化腹水只是肝病的一种病症,一般来说,肝硬化大多都是慢性肝病,传染性小些,肝病它是以血液、母婴、性生活传播为主,一般的接触不会被传染。

●治疗

一般治疗

休息,限制水和盐的摄入,防止水钠潴留引起腹水的进一步增多。

针对肝病的治疗

乙型、丁型病毒性肝炎引起的腹水,无论血清 HBV-DNA 是否高于 1.0×10³copies/ml,都必须选用核苷类药物(药物主要有拉米夫定、替比夫定、阿德福韦酯和恩替

卡韦四种)抗病毒。对于丙型肝炎病毒引起的腹水,可选用广谱抗病毒药如病毒唑口服。甲型和戊型肝炎肝炎在保肝抗炎治疗的同时辅以针对腹水的治疗。

●利尿剂的使用

通常采用螺内酯 100mg/d、呋塞米 40mg/d 口服利尿,效果不佳剂量按照螺内酯:呋塞米的 5:2 比例逐步增加,最大可量至螺内酯 400mg/d,呋塞米 160mg/d 的比例。

针对严重的低蛋白血症

通过输入人血白蛋白和新鲜冰冻血浆补充血浆胶体渗透压,纠正引起腹水的一大原因。

●防治感染

通过腹腔诊断性穿刺,送腹水常规和培养,检测有无原发性腹膜炎的发生,积极预防并纠正感染,有利于腹水的消退。

针对顽固性腹水的治疗

可通过反复的穿刺放液同时辅以补充白蛋白或血浆缓解症状。

●预防保健

肝硬化腹水经理想的住院治疗,多数肝功能可恢复,低蛋白血症可能纠正,肝脏内循环改善。肾滤过率增加,腹水消失。但是,肝硬化腹水的复发率非常高,而且治疗越来越困难。所以,出院以后预防复发至关重要。

饮食方面肝硬化患者存在继发性醛固酮增多,尿酸排出减少,肾远曲小管钠潴留水作用加强,高盐膳食更进一步增加血钠水平,可诱发腹水。同时,肝硬化病人蛋白质合成障碍,白蛋白降低,若长时间低蛋白饮食,可加重低蛋白血症,腹水再度出现;但如采进食大量高蛋白、高脂肪食物,则加重肝脏负担,促使病情恶化。

肝硬化患者多存在食道静脉曲张,进食粗糙食物有可能刺破曲张静脉,发生上消化道出血。因此,应强调低盐、适度蛋白质、低脂肪饮食;进食富含维生素食物、选择易于消化的细软食物;避免暴饮暴食,避免饥饿,戒烟或酒,注意食品卫生,防止腹泻。

休息每日保证 8 小时以上的睡眠时间,避免劳累,逐渐增加活动量,由休息向半日工作乃至全日工作过渡。提高机体免疫功能使用促进肝细胞再生的中西药物,动静结合,参加体育锻炼;保持心情舒畅,避免忧伤,参加文娱活动,达到增强体质,提高机体抗病能力,促进肝脏功能恢复与肝细胞再生。

感染肝硬化患者抵抗力低下,极易发生腹膜和其他感染,而且肝硬化患者本来就有腹水感染或其他感染的存在。经治疗而控

制,如控制不彻底、感染再燃或再度感染,使腹水随之出现。所以,肝硬化病人应避免接触传染病者,传染病流行期间尽量不去公共场所。一旦发生感染,应早期、彻底治。

肝硬化腹水患者的饮食注意:

一、肝硬化腹水患者要保证维生素的供给。维生素 C 直接参与肝脏代谢,促进肝糖原形成。增加体内维生素 C 浓度,可以保护肝细胞抵抗力及促进肝细胞再生。腹水中维生素 C 的浓度与血液含量相等,故在腹水时应补充大量的维生素 C。吃水果时剥去皮或榨成汁饮用。

另外,维生素 B1、维生素 B2、尼克酸等 B 族维生素,对于改善症状有重要作用。除了选择富含这些维生素的食物外,也可口服多种维生素制剂,腹水患者要保证维生素的供给。

二、供给充足的碳水化合物。碳水化合物的充足可减少蛋白质的消耗,减轻肝脏负担;碳水化合物能保持肝细胞内糖元含量,使其用于肝组织的构成和增生,以保护肝脏。防止毒素对肝细胞损害,每天可吃淀粉类食物 350 克~450 克。

三、供给适量的脂肪。脂肪摄入一般可不限制,因肝硬化腹水病人多有厌油及食欲不振症状,

通常情况下,不会出现脂肪摄入过多的问题。

四、多吃含锌、镁丰富的食物。肝硬化的病人普遍血锌水平较低,尿锌排出量增加,肝细胞内含锌量也降低,一般应占总热能的 15%,特别应保证一定数量优质蛋白,如动物性蛋包质、豆制品等的供给。但是一定要注意不能超过多的补充,一旦过量容易引起肝昏迷现象。对腹水患者尤其要注意。

六、限制膳食中的盐与钠。当有水肿或轻度腹水的病人应给予低盐饮食,每日摄入的盐量不超过 3 克;严重水肿时宜用无盐饮食,钠应限制在 500 毫克左右。禁食含钠较多的食物,做各种菜肴时,先不放盐或酱油,当把菜炒熟时最后放盐或酱油,或者炒熟后再放醋、酱油、盐。这样既有味道,又限制了钠盐的摄入。其他含钠较高的食品,如海产品、火腿、松花蛋、肉松等也应严格控制。每日进水量应限制在 1000 毫升~1500 毫升。

睡眠与梦

●东裕

睡眠过程分五期。在每晚 8 小时的睡眠中,大约每 90 分钟各个睡眠期循环一次,其中前四期为非快速眼动睡眠,其称慢波睡眠。第一期为思睡期,是清醒和入睡之间的转换,此期易醒,约占睡眠总时间的 10%。第二期为浅睡期,易觉醒,入睡困难,常自惊醒,约占总睡眠时间的 50%。第三期为中睡期。此期意识消失,不易觉醒,在每个睡眠周期中约延续一小时。第四期深睡期,觉醒相当困难,在每个睡眠周期中持续 30 分钟,而后进入快速眼动睡眠的第五期。快速眼动睡眠以快速眼球运动为特征,伴梦和丰富的脑活动。

人在睡眠中,深睡和浅睡是交替出现的,在深睡中无梦,可持续 60 分钟~90 分钟。经过深睡又可返回到浅睡,可进入梦境,眼球出现快速运动。可出现梦话、笑声,或被噩梦惊醒,或翻翻身,又继续睡眠下一周期。正常人浅睡眠占整个睡眠的 20%~30%。深睡只少占一半以上。一般来说浅睡眠多出现在上半夜,后半夜以浅睡眠为主。第三、第四期睡眠最重要,可以得到充分休息,消除疲劳,睡眠质量高。第一、第二期占总睡眠时间多了,睡眠质量不高,如越睡越迷糊,就是浅睡眠的时间长了。

睡眠的发生受生物机体自我平衡和昼夜节律两种机制调控。昼夜节律是所有生物体对生活环境变化的综合性适应,持续运行,并以 24 小时为周期的生物节律,它不仅是生物个体对环境变化的被动适应,同时也是生物体的一种内源性,由一种内在计时机制所启动,这种机制称为生物钟。

睡眠使机体得到休息,恢复体力,恢复脑力。在睡眠中神经系统能集中精力完成其本职工作,如消化、营养、转化、储备。内分泌系统功能在深睡时更加活跃,如生长激素、松果体素释放增加。体内免疫系统在熟睡中强化。总之,通过睡眠人们可以全身心休息、恢复和调整,增强免疫功能。

梦是潜在意识在脑神经细胞的冲突反应,不受人的意识控制,它与社会环境、个人的心理因素、身体状况有关。梦大多折射内心想法或内心愿望。现在用仪器可检测到是否做梦,但测不到梦的内容。人只有在快速眼动睡眠阶段才做梦。浅睡眠时,大脑最放松,各种潜意识里的东西都会冒出来,梦境以闪回式出现,梦境可奇异纷呈,甚至可出现灵感。在梦中,大脑可以在瞬间将许多毫无联系的场景和事件剪接在一起,时间可以跳越,地点可以改变。做梦的人往往感觉梦境很长,实际上梦里接受的信息快,消失也快,好梦不长。

梦就是梦,人清醒了,梦就完了。