



巧烧南瓜苗

吃过南瓜的你,吃过南瓜苗没有?南瓜苗就是南瓜的茎,南瓜藤最嫩的那一截。虽然目前的食物成份表中没有南瓜苗的相关数据,但是单纯根据它的外表——深颜色绿叶菜,也可以知道,它含有保护骨骼、控制血压的钙钾镁和维生素K,含有保护眼睛的叶黄素,含有预防出生畸形和心脑血管疾病的叶酸,含有保持身材苗条的膳食纤维等有益成份。除了丰富的营养,它还是安全度比较高的一种蔬菜。因为南瓜比较容易种植,而且生长速度快,所以在种植过程中一般不需要农药打虫,回去一般的浸泡清洗就可以煮来吃了,当真是方便、营养又美味。

XO酱爆南瓜苗

做法:南瓜苗清洗干净切段,姜蒜切末,葱切花,锅里放油,小火爆香姜蒜后放入鱼籽煎炒变色。待鱼籽煎熟后加入XO酱爆出香味,改大火炒南瓜苗。待南瓜苗炒至断生后加入蚝油、鸡精、少许生抽提味即可上碟。

点评:南瓜苗最外面有一层毛毛,想要入口嫩脆爽滑,需要先把那一层纤维化的表皮给撕干净才行。另外,南瓜苗新鲜的时候才是最好吃的,水洗了再晾干煮熟以后就会变韧,所以各位买南瓜苗回家以后还是第一时间煮了吃最好。新鲜的南瓜苗口感爽脆,无论清炒或是上汤,都带着清香的美味。趁着这个初夏赶紧常常鲜吧,再等,南瓜苗也老了。



五花祛湿茶

炎热的夏季,五花茶是民间比较受欢迎的、起预防或保健作用的凉茶之一,它用五种或以上的花朵或花蕾煎水成茶。在中医药典中五花茶并没有固定的配方,因此在南北不同地区也有着不同的配方,除了金银花、菊花外,其他配料存在有不同的搭配,比如南方喜欢配上扁豆花、木棉花、鸡蛋花或水翁花,而北方可能喜欢用葛花代替鸡蛋花等。或者是根据体质、疾病、症状等搭配而成的五花茶,比如针对体质偏寒、气血虚弱的女性,可以有玫瑰花、月季花、佛手花、杜鹃花、合欢花组成的“五花茶”;针对肝郁气滞型胃痛者,可以有玫瑰花、茉莉花、素馨花、桂花、玳玳花组成的“五花茶”等等,根据不同的症状、病情,可以搭配成不同的五花茶。

原料
金银花、杭白菊、扁豆花、鸡蛋花、木棉花各15g、鲜土茯苓、苡米50g。

烹调方法
将上述材料洗净后(鲜土茯苓宜斩成细块状),加入适量水,煎煮半小时即可饮用(根据口味可以加入适量冰糖调味)。

本方搭配的五花茶具有清热解毒、消暑利湿的功效,对于治疗及预防炎热夏季湿热带气侵犯人体导致的头晕头痛、鼻塞流涕、肢体困重、咽痛声哑、食欲不振的感冒症状者有良效,同时也可作为夏季预防中暑的保健饮品。

方中金银花甘寒,清热解暑、疏风散热;杭白菊辛、甘、苦、微寒,疏风清热、平肝明目;若热象较重者,可以野菊花代替;扁豆花甘、微温,清热解暑化湿;鸡蛋花甘平,润肺解毒、清热利湿,在广东夏季常用晒干的黄白色鸡蛋花煎水以清热利湿防暑湿之邪侵袭;木棉花淡、湿、平,清热、解暑、利湿,也是广州人夏季常用的食材,比如晒干后用来煮粥、煮冬瓜扁豆汤,都是很好的清热消暑祛湿食疗方。

纵观本方中,选用的均为清热、解暑、利湿功效之花,使其功效不言而喻,再加入利湿、解毒、利关节的土茯苓,及健脾利水、清热、舒筋的苡米,使得本茶利湿效果更强,更适合暑湿天气的长夏季节。

温州非遗 那些年,我们听过的温州鼓词

温州鼓词是流行于浙江温州及其毗邻地区的一个曲艺品种,俗称“唱词”。因过去的艺人多为盲人,故又称为“瞽词”或“盲词”。它用温州方言表演,具有浓厚的地方色彩和独特的艺术风格,在清代中期已见流传。艺人们演唱用的主要乐器,有牛筋琴、扁鼓、三粒板、小抱月等。最具代表性的传统长篇曲目有《陈十四娘娘》、《十二红》等。



温州鼓词起源:鼓词艺人流传着的关于“祖师爷”的讲法。艺人们说温州鼓词的“祖师爷”是唐明皇的叔叔,他从小聪明、善文能诗,音律。后因病瞎目,亲尝失明的痛苦,便教盲人唱鼓词以自误,于是民间便有鼓词。

关于它的具体形成时代,一说始于南宋。持此说者以当时历史背景和地理环境作为分析论证的依据。金兵入侵,宋室南迁。随之而来的宋代政治、经济、文化中心的南移。曲艺作为民间喜闻乐见的说唱形式,也随着民族的迁移而南下。

另一说认为,温州鼓词“始于明代,由横阳里卷之曲与词曲合并而成。”横阳,即

今平阳;里卷之曲,指的是民间小调。当时在野的文人与聪明的盲艺人,承受了古乐的衣钵,并吸收了当地大量的民间的艺术形式,创造了这种非常综合说唱形式。说它综合,就是这种艺术是个温州艺术的宝库,温州方言、温州的乡土音乐、温州人文、掌故习俗都可以在这里得到体现。而且它的伴唱的乐器也是温州艺人自己发明,又经不断改造得到了提高,它的音乐非常的动听,经过二百多年的发展,音乐上也日臻完善。

这些生活细节你一定要注意!

- 空调房里要添衣**
如今绝大多数办公地点都装有空调,特别是中央空调的温度一般较低,不会因某人不适而调高,这个时候,如果一整天在这种地方办公,最好不要穿吊带、短裤、超短裙之类的,容易受凉和气血不通。因此,广东省中医院临床营养科营养师黄英说,职业女性最好在办公室备上合适的衣物、披肩、薄外套等,可以根据情况加减为好。
- 每隔3小时开窗通风**
怕热的人待在室内,把空调温度调得低低的,尽情地享受室内的凉爽。加上怕室外的热空气内流,总会把门窗关得死死的,这个时候室内空气质量会严重下降。黄英建议,开空调时不要把温度调到太低,一般在26-28摄氏度为宜,且每隔3个小时开门窗通风一次,以上午9-10点和下午3-4点通风效果较好。
- 增加户外活动**
持续规律的运动能有效地提高免疫力及整体身体素质。如果白天实在太热可以赶早出门或晚饭后出门散步,也可以在非正午的时间到一些通风阴凉的地方坐坐或走走,或者早上,或者下午,去游泳池游泳,不仅凉快舒爽,还能增加与自然的接触。
- 注意饮食卫生**
这个季节细菌容易大量繁殖,稍有不慎容易出现食物中毒和急性肠胃炎,特别在吃生冷和凉拌食物时更应该注重卫生。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。食用前要加热,以热透为准。尽量少食用易带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,食用时要煮熟蒸透。生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法都不可取。食用凉拌菜时不妨加点醋和蒜。

荔枝——虚寒体质的首选

现下正是荔枝上市时。荔枝是岭南佳果,苏轼曾盛赞:“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”,其美味由此可见一斑。但“一个荔枝三把火”,在炎炎夏日进食,岂不是火上浇油?其实不然,中医有“春夏养阳,秋冬养阴”之说,意思是说在春夏之际当以补养阳气为主,这是因为春夏之际气温升高,天地间的阳气比较旺盛,在这时顺势补养阳气,对虚寒体质的调理可以达到事半功倍的作用,这与三伏天进行天灸是一个道理,因此在炎热的夏季吃温热的荔枝也是可以的。



虽然说可以吃,但并不等于所有人都能吃,因为需要“春夏养阳”的人首先应该是虚寒体质的人,因此,适合吃荔枝的人也应该是虚寒体质的人,他们一般表现为:平时怕冷喜温,容易受凉,四肢不温,冬天或较凉的环境下会出现四肢冰凉,精力偏弱,容易疲劳,食欲不振,小便清长,大便多不成形,严重者会稀烂或如水性。

荔枝能入脾经,对脾胃虚寒引起的腹泻也有一定的辅助作用,尤其是对于腹泻时间较长的,遇寒冷而诱发腹泻,伴有口淡,纳差者效果更好。

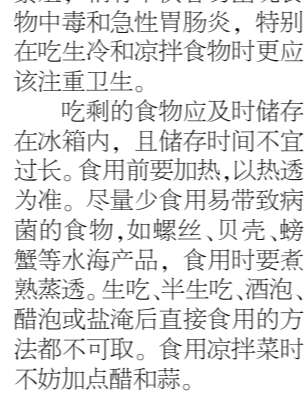
荔枝味甘性温,入肝脾二经,最益肝脾精血,可以说是最适合“职场精英”食用的水果,因为“职场精英”们大多饮食不规律,使脾胃受损,又思虑太多,劳伤心血;从而造成没有精神、失眠多梦、心慌气短等气血不足之象,可用荔枝补益气血。

另外,荔枝可以说是女性的“恩物”,女性有经常带胎产的特点,容易

过二百多年的发展,在器乐和音乐上也日臻完善。温州鼓词的发展,这应该归功于盲人。平阳过去就有句口头禅:“盲瞎人唱词”,因为过去这种艺术是在市井里演唱,大多是由盲人作为职业的,所以又称“瞽词”。而且这种艺术又是在里巷之曲,民间小调中收集和发展起来的,特别地亲近于市民乡亲。

温州鼓词颇受欢迎,当时在野的文人与聪明的盲艺人,承受了古乐的衣钵,并吸收了当地大量的民间的艺术形式,创造了这种非常综合说唱形式。说它综合,就是这种艺术是个温州艺术的宝库,温州方言、温州的乡土音乐、温州人文、掌故习俗都可以在这里得到体现。而且它的伴唱的乐器也是温州艺人自己发明,又经不断改造得到了提高,它的音乐非常的动听,经过二百多年的发展,音乐上也日臻完善。

华佗后人 篆刻:黄亚



- 拒收红包:**
苏林红 胡万华 叶海东 徐毅力
吴惠明 陈凌波 刘伟 陈光群
康夏9区全体医护人员
徐韶怡 张里媛 郭良堂 曾耀明
杨迎民 黄振步 沈斌
- 锦旗:**
ICU 全体医护人员
周龙荣 张爱国 潘蓉蓉 陈克龙
- 表扬信:**
ICU 全体医护人员 陈以勒
中医妇科(12区) 内分泌科
周荣 刘刚 叶新新 林莉莉
应雪琴 肿瘤科全体医护人员
朱寅州 保险病区全体医护人员
卢亦彬 杨丹婷
- 拾金不昧:**
刘海飞



浙江中医药大学
附属温州中医院

【内部刊物 免费赠阅】

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2015年8月27日
星期四
乙未年七月十四
总第54期
浙企准字第C175号

http://www.wzszyy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

省中管局副局长吴建锡来我院视察工作

本报讯 7月24日上午,浙江省中医药管理局副局长吴建锡来我院视察工作,黄建平院长介绍了医院的基本情况,并陪同吴建锡副局长先后参观了景山院区康复中心、百草园、中医药博物馆,走访了六虹桥新院区,重点视察了新院区门诊及住院部。



吴建锡副局长在门诊看到正在执行运输工作的物流小车,便觉新奇。黄建平院长介绍道,我院是我市医疗卫生系统中第一家启用智能轨道小物流传输系统的,省医疗卫生系统包括我院在内目前也只有两家医院启用,它为医院改善

就医环境,解决高峰时段大批量传输问题,减少科室重复建设发挥了重要作用。我院引进的运输小车单车载重为15KG,可传输静脉输液、血液制品、各种药品、小型手术器械包、消毒辅料、检验病理标本、X光片、病历档案、各种单据和文件等。根据医院建筑结构布

省中管局来我院开展三级中医医院持续改进检查评估

本报讯 7月23日,根据浙江省中医药管理局的统一部署和安排,由浙江省新华医院副院长黄平、医务科主任许超、浙江省立同德医院科教科科长李亚平、浙江省中医院护理部主任俞国红组成的检查组一行4人对我院进行了为期一天的三级中医医院持续改进检查评估。



汇报会上,黄建平院长就我院三级中医医院持续改进工作的开展情况向专家组进行了汇报,并重点汇报了我在中医特色优势、医疗护理质量管理、药事和药物使用管

理等方面的情况。汇报结束后,检查组专家严格对照检查细则,采取查看台账资料、现场查看、现场考核、抽查病历等形式,对医院的管理、医疗、护理、药事等方面进行了全面

温州市中医医疗集团筹建会议召开

本报讯 随着经济社会的不断发展,人民群众的医疗卫生需求不断增加。为了更好地优化卫生资源配置,推进医疗资源纵向整合,为广大群众提供优质、价廉的服务,提高医疗服务的社会效益和经济效益,拟由我院牵头筹建“温州市中医医疗集团”。

7月22日下午在我院六虹桥院区召开了温州市中医医疗集团筹建会议。市卫计委中医处陈克平和鹿鹿卫计委、瓯海卫计委、瑞安、泰顺、文成、平阳、苍南、乐清、洞头等中医院和广化、蓬池、瞿溪、南浦、郭溪等社区卫生服务中心等32家成员单位参加。我院院长黄建平、副院长施仲义参加会议,会议由我院副院长朱文宗主持。

会上陈克平宣读了市卫计委同意筹建温州市中医医疗集团的批示。

拟筹建的“温州市中医医疗集团”将根据国家医疗体制改革、公立医院改革及

细致的检查。在评审反馈会上,评审专家组对医院的亮点和不足进行了全面、细致的反馈和指导。黄院长在会上表示,针对此次检查组反馈的意见,医院将立即着手进行改进和再落实,同时也将以此次检查为契机,继续加强医院的中医特色优势建设、提高医疗服务质量,提升综合服务水平,努力把医院建设成为综合实力强大、服务体系完善的三级甲等中医医院,更好地为人民群众提供满意服务。(党政办)

中国温州·泰顺瓯江康复医学高峰论坛隆重举办

本报讯 7月25日,由我院与温州市康复医学会、泰顺县中医院等联合主办的2015年中国温州·泰顺瓯江康复医学高峰论坛在泰顺县香州开元大酒店隆重举办。

近年来,随着新医改的不断推进,我市康复医学事业得到了迅速发展。康复医疗机构建设稳步推进,服务内涵不断拓展,学科特色日趋明显,专业技术队伍逐步发展壮大,康复医学诊疗技术和管理水平不断提高。虽然我市康复医学工作取得了一定的成绩,但还远远不能满足广大群众对康复医学服务的需求。因此,为进一步推进我市公立医院改革,规范医院康复学科的建设,构建康复医疗优质服务平台,论坛特别邀请到解放军李建华教授与浙江大学附属邵逸夫医院李建华教授等5位国内省内顶级康复专家,介绍康复医学发展等相关内容。论坛上与会者结合当前我市康复医学存在的困难与问题,通过建立重点专科对口扶持、双向转诊、业务指导、信息化建设、检查结果互认进行合作,加强上级医疗机构对基层医疗机构的技术指导和人员培训。

会议期间,各成员单位代表对集团的实施细则和集团章程畅所欲言、各抒己见、集思广益,气氛和谐热烈。最后我院院长黄建平总结发言,他表示,要通过资源整合,通过文化的引导,通过医院资源的有效融合,提高集团内医疗机构特别是基层医疗机构的整体医疗服务水平和规范化管理水平,让中医药发展成果惠及广大人民群众。(党政办)

此次论坛得到了浙江省医学会、泰顺县人民政府、县卫计委的高度重视和大力支持。泰顺县人民政府副县长翁晓彬作了重要讲话。我院院长、温州市康复医学会会长黄建平以及我院康复科主任杨迎民在会上作了专题演讲,我院院长助理、泰顺县中医院执行院长欧阳钦也代表泰顺县中医院在论坛上作了专题演讲。出席会议的领导还有温州市卫计委医政处处长郑云燕、中医处处长钱正可、泰顺县卫计委主任潘小平、以及市中西医结合医院院长郑文球、我院副院长施仲义、市中心医院副院长沈洁、泰顺县中医院院长雷文银等。全市200余名康复专家及学者参加了会议。(党政办)

组织领导班子及中层干部 观看教育纪录片

本报讯 6月18日，我院纪检监察部门组织领导班子成员及全体中层干部在六虹桥新院区会议室观看教育纪录片《无影灯下柳叶刀上的生命之歌》。

该片以河南省中医院骨伤诊疗中心主任孙永强教授为主人公，从医疗技术、医德口碑、艺术表演三方面展现了一个“大医”的成长之路，诠释孙教授在工作中不断克服艰难挑战医疗技术高峰、厚德济生、精诚仁爱是他对病人的态度，见彼苦恼，若己有之是他对病人的大爱情怀；生活中热爱音乐艺术，处处体现正能量；无影灯下柳叶刀上他善写了感人至深的生命之歌。

大家观看后深受感动，纷纷表示牢记院训“大医精诚、仁术普安”，要做一个好热爱工作和生活的中医人。（监察室）

我院六虹桥院区 续建工程开工工程试桩

本报讯 7月16日下午，我院六虹桥院区续建工程举行了第一根试桩打桩仪式。第一根试桩是工程里程碑上的一个重要节点，标志着工程项目向前迈出了关键一步。

参加仪式的领导有温州创投集团王显松副总经理，我院黄建平院长，麻瑞龙副院长。

仪式中，黄建平院长亲手点燃了烟花，预祝我院六虹桥院区续建工程圆满完成。

我院六虹桥院区续建工程属市重点建设项目，选址在《瓯海区景山新桥片控制性详细规划》中I-05地块，总用地面积11515㎡，折合约17.27亩。总建筑面积30215.1㎡，其中地上建筑面积22898.2㎡，地下室建筑面积7316.9㎡（含人防面积2998.5㎡），建筑高度37.38米（地上10层）；床位270张，机动车停车位161个。建成后，将大大增强我院的接诊能力，为广大市民提供更优质的医疗服务。（党政办）

市卫生系统建党 94 周年表彰 我院获多项荣誉

本报讯 今年是中国共产党成立94周年，为进一步弘扬党的优良传统，深入推进“红色细胞工程”建设和“五星争创”活动开展，推动我市卫生事业持续发展，2015年6月26日下午，在市急救中心三楼会议室，市卫生系统评选表彰了一批先进基层党组织、优秀党务工作者和优秀共产党员。我院宫温虹同志获“优秀党务工作者”称号，我院行政后勤党支部获“先进基层党组织”，支英豪、全玮玮同志获“优秀共产党员”称号。（党政办）

全国中药特色技术传承人工作室 市中中医工作室落户我院

本报讯 为培养高层次中医药临床实用人才，促进名中医药专家学术思想和临床经验的传承与发展，市卫生和计划生育委员会同意建设温州市名中医药专家传承工作室。我院卧虎藏龙，有3位温州市名中医、5位温州市中青年名中医和1位全国中药特色技术传承人建立了各自的工作室，为中医药事业的传承和发展贡献自己的力量。他们分别是：

全国中药特色技术传承人朱雪梅工作室
温州市名中医胡万华传承工作室
温州市名中医刘刚传承工作室
温州市名中医吴惠明传承工作室
温州市中青年名中医王庆来传承工作室
温州市中青年名中医欧阳钦传承工作室
温州市中青年名中医孙云传承工作室
温州市中青年名中医黄蔚霞传承工作室
温州市中青年名中医卢亦彬传承工作室（党政办）

我院成立医疗服务义工队下乡义诊

本报讯 2015年7月19日，我院神经内科组织的义工团队正式成立。同时，秉承着“关爱老人、健康人生、我们在路上”的服务宗旨，该义工队在陈凌副主任医师的带领下开展了他们的第一期义诊活动——“走进西屿社区”。此次活动吸引了西屿社区周边大量的中老年人。

我院自建院以来便重点将公益事业纳入到医院发展的规划中来，一直热衷于各种公益活动，在传播健康的同时传递爱心，将关爱送给更多的人。（神经内科）

我院联合都市报推出“小小草药师”活动

本报讯 7月4日上午，我院联合温州都市报推出的“小小草药师”活动，在大雨中如期举行。

尽管周六上午有大雨，但出乎我们预料的是，小朋友们居然都按时到了，打着伞，穿着雨披，看的出，他们的兴致非常高昂。

进入市我院景山院区的百草园，山上雨天路滑，蚊子多，但是在我院药剂科主任管中药师尤志勉热情并茂的讲解下，小朋友们的注意力完全被中草药吸引了。

在我院六虹桥新院区，护士章淑诗为小朋友解读了我院的历史，我院的四大院区功能及古老的中医文化。

现代化新玩意：门诊一楼大厅的“智慧导诊机”，还有“轨道物流机”及“中药智能配方机”令人称奇。

住院部八楼是妇产科，小朋友们在妇产科护士长



生命教育进校园之十七中实践操作(一)

本报讯 在电视台“养生有道”栏目和温州商报的牵头下，六大医院急诊科联手推行大型公益项目“珍惜生命 安全教育——生命健康教育进校园”，把急救知识推进进校园，希望更多的孩子学会急救自救，用自己的双手保护自己 and 身边人，减少伤害，挽救更多的生命！

“生命健康教育进校园”公益活动首期主题是“心肺复苏”，我院急诊科与温州市第十七中学结对，负责对十七中学生生培训“心肺复苏”术。由科



主任刘晓亲自带队，我院急诊科的五位医生，带着模型，来到十七中手把手教同学们心肺复苏。从判断神志和呼吸，

到胸外心脏按压的姿势、深度、频率，到打开气道，口对口人工呼吸……医生们严格要求，教得一丝不苟，同学们认

真练习，互相学习，互相监督，互相挑刺，使动作更加准确、更加熟练，更加到位，以便关键时刻能用自己的双手帮助别人，赶走死神！

我院急诊科目前拥有一支专业性强又富有爱心的医护团队，除做好本职工作救死扶伤外，还致力于普及急救知识，希望将来全民普及急救知识，人人懂得自救互救，正确的现场处理能减少二次伤害，为专业医生的救治争取时间和机会，从而能挽救更多的生命！（急诊科）

原本预定11点30分结束的活动的直延续到12点才得以结束，孩子们意犹未尽，期待着下一次的活动的。（党政办）

开始往往不规则，当它发生得越来越规则时，就离分娩不远了。对于初产妇来说，时断时续的宫缩一般会持续8-10个小时。宫缩一旦频繁剧烈有规律，大约每5分钟左右左右发作一阵，且子宫一阵阵发硬，并感到疼痛或腰酸，就意味着分娩马上就要开始了，应马上到医院待产。

● **宫缩**
肛门不自主想用力，有排便的感觉，尤其在阵痛时更强烈。此时要深呼吸或做哈气动作，不要用力。

● **异常胎动、异常胎心**
12小时胎动<20次，或每小时胎动<3次，或胎动消失。

胎心每分钟<120次或>160次都表明胎儿已有缺氧迹象。

一般来说，在预产期前后1-2天入院是比较合适的，

关爱的哥的姐，我院盛夏赠送清凉活动

本报讯 盛夏来临，高温酷暑，但是依然有很多的职业人耐着炎热，坚守在自己的岗位，出租车司机就是他们其中的一部分。为了表达对高温下劳动者的敬意，对辛勤工作的出租车司机的关爱，由我院联合温州之声调频94.9联合推出的“关爱的哥的姐，盛夏赠送清凉”活动正式启动。7月20日，在六虹桥院区门口，为出租车



司机师傅送上我院特制中药香包车挂、滴露水、人丹、清凉油、伏茶等防暑降温物品，缓解出租车司机们的疲劳，对出租车司机在高温下长时间辛苦工作表示亲切慰问。这些防暑用品虽不贵重，它表达了我院对出租车司机的关心和体恤，也给炎炎夏日带来一丝惬意、一缕清凉。（党政办）

我院召开 2015 年党员大会暨专题党课

本报讯 7月23日下午，我院2015年党员大会暨专题党课在市急救中心三楼会议室举行，医院领导班子、全体党员及中层干部参加了会议，会议由院党委副书记黄爱林同志主持。

为进一步加强基层党组织建设，引导广大党员增进爱党之情、常怀忧党之心，恪尽兴党之责，今年6月医院组织开展了“我是一名共产党员”征文活动，旨在提醒每位党员时刻牢记自己的身份，永葆党员先进性。

此次活动，共收到各党支部推荐的征文50余篇，文章内容真实、思想深刻、语言



流畅。有的写自己作为一名党员，如何立足本职岗位，做好服务奉献；有的结合自身经历对如何做一名合格的共产党员做出了深刻思考。党员大会上，黄建平等领导为

此次征文比赛的获奖党员颁奖（获奖名单：一等奖张宣义；二等奖林芬芳、张霄霄；三等奖麻文士、翁超寅、傅林平；优胜奖吴春春、张岚、黄香妹、余维微、伊仙琼）。通过

孕妇究竟应何时去医院待产？



● 破水

突然阴道流出像尿一样多的水，带点腥味，不能自己控制，这是破水。此时无论是否有宫缩都要及时去医院。在前往医院的在路上，孕妇应平卧，因羊水流出时可能脐带会随之脱出，脐带绕颈可导致胎儿死亡。如果流出的羊水不多，有的孕妇会误以为是白带增多。如果孕晚期有这种情况，应到医院去检查一下是否已破水，千万不要大意。

● 便意感

肛门不自主想用力，有排便的感觉，尤其在阵痛时更强烈。此时要深呼吸或做哈气动作，不要用力。

● 异常胎动、异常胎心

12小时胎动<20次，或每小时胎动<3次，或胎动消失。

胎心每分钟<120次或>160次都表明胎儿已有缺氧迹象。

一般来说，在预产期前后1-2天入院是比较合适的，

因为如果未有产兆出现而迟迟不入院，则可能会发生过期妊娠（妊娠超过预产期二周）。

这些情况要提前：经系统产前检查，发现孕妇有下列情况，应按医生建议提前入院待产，以防发生意外。

1. 孕妇患有内科疾病如心脏病、肺栓塞、高血压、重度贫血等，应提前住院，由医生周密监护，及时掌握病情，及时处理。

2. 经医生检查确定骨盆及软产道有明显异常，不能经阴道分娩者，应适时入院进行剖腹产。

3. 中、重度妊娠高血压综合征，或突然出现头痛、眼花、恶心呕吐、胸闷或抽搐者，应立即住院，以控制病情的恶化，待病情稳定后适时分娩。

4. 胎位不正，如臀位、横位，多胎妊娠，需随时作好剖腹产准备。

5. 对经产妇有急产史者，应提前入院，以防再次出现急产。

6. 有前置胎盘、过期妊娠者，应提前入院待产，加强监护。

吃的解毒妙招

明明知道有些东西吃完对身体不好，但作为一枚吃货怎能顶住火锅、烤肉、腊肉等美味的诱惑呢……如果告诉你吃完这些垃圾食品之后，有很好的排毒方法，是不是吃得开开心心？

有害食物之一：油条

油条是不少人早餐的选择，可油条中大多加明矾。这种含铝的无机物，被人体吸收后会对大脑神经细胞产生损害，并且很难随人体排出而逐渐蓄积。长久对身体造成的危害是，记忆力减退、抑郁和烦躁，严重的可导致“老年性痴呆”等可怕疾病。

解物：豆浆

如果你在食用油条时，佐以豆浆，那么就在无意中保护了自己。因为豆浆中富含卵磷脂。科学家发现给老年性痴呆患者服用一定剂量的卵磷脂，可以使他们的记忆力得到一定的好转。

有害食物之二：方便面

说起方便面，真是名副其实，三分钟就能泡好一碗味道香的面，但是泡面便利的同时也不能解决它本身营养缺失的问题。方便面属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。一方面，因盐分含量高增加了肾负荷，会升高血压；另一方面，含有一定的人造脂肪（反式脂肪酸），对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精，可能对肝脏等有潜在的不利影响。宅男宅女们，吃多了方便面，要记得吃点解毒水果排毒哦。

有害食物之三：咸肉、腊肉、香肠等

这些东西不仅美味，而且保存时间长，受到人们的喜爱，但是这些含有大量盐的食物，与猪肉中的物质长期腌制在一起，产生亚硝酸盐，进入人体后又形成二甲基亚硝酸盐，是一种很强的致癌性物质。

解物：番茄和苹果

西红柿里的维生素C可防止香肠中的亚硝酸盐与胺类物质合成致癌的亚硝胺。苹果中的果胶可以降低脂肪的吸收速度，并帮助身体排出毒素。西红柿里的番茄红素、苹果里的多酚都有抗氧化、清除自由基、预防心脑血管疾病的功效。所以，如果你也无奈地吃了垃圾食品，不妨来个番茄苹果中和一下吧。

有害食物之四：火锅

对于那些原本容易上火，或经常复发口疮的人来说，是雪上加霜。不仅会加重症状，增加复发机会，长期反复，还会诱发食管癌。其实，火锅除了容易上火外，浓汤中含有较高的“嘌呤”物质，经过消化分解后在肝脏代谢生成尿酸，还可能引痛风病。

解物：柚子

如果在吃了油腻又麻辣的火锅后，吃个柚子，就能有助于脂肪去火，健脾消食。

有害食物之五：烤羊肉串

街上的虽然香味阵阵，非常诱人，姑且不论其肉质安全如何，就是这些肉经过明火碳烤后所含的苯比芘，进入人体后，就足以对胃造成癌变的威胁。

解物：烤鱼

如果你在有一定卫生检测标准的店铺里食用烤肉制品后，再吃上一个烤白薯，白薯中含有的大量纤维素，可以将烤肉中的有害物质包裹起来排出体外，并能阻止烤肉中大量油脂被人体吸收。

有害食物之六：酸菜鱼

酸菜鱼是人们喜欢的一道菜肴。但是经过腌制后的酸菜，维生素C已丧失殆尽；此外，酸菜中还含有较多的草酸和钙，由于酸度高食用后易被肠道吸收，在经肾脏排泄时极易在泌尿系统形成结石；而腌制后的食物，大多含有较多的亚硝酸盐，与人体中胺类物质生成亚硝胺，是一种容易致癌的物质。

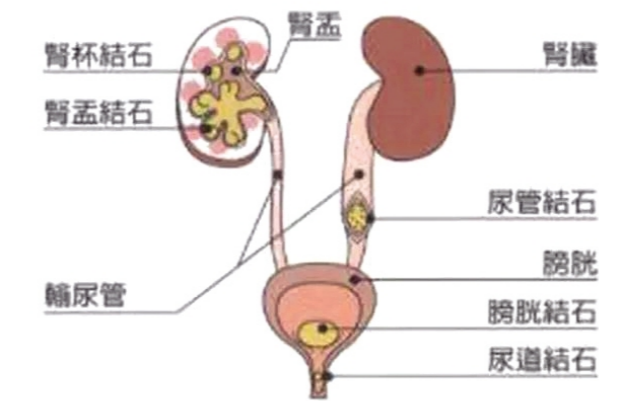
解物：猕猴桃

科学发现，多吃富含维生素的食物，可以阻断强致癌物亚硝酸盐的合成，减少胃癌和食道癌的发生。而猕猴桃被称之维生素C之王，一个猕猴桃基本可以满足人体一天所需的维生素C。

油条、烤羊肉串、方便面、火锅等等要完全避免那是很难的，因为这些食物都很美味，但是一定要注意排毒。

我是一颗小小的石头,深深地埋在……

● 尿路结石



喝啤酒，近年来跟饮食习惯密切相关的尿酸结石明显增多。

服药会增加风险？有一个有趣的研究结果：美国曾对91713例中年妇女作了为期12年前瞻性调查随访，发现饮食钙的摄入量与年龄相关性结石的发病率呈负相关，但高钙饮食的人群中另外补充钙剂则反而使结石的发病率上升20%。

也就是说，多吃些高钙食物有助于减少结石的发生，但如果单纯去补充钙剂，又有可能增加结石的风险。所以推荐高钙饮食而非服用钙剂来预防结石。

同样是补钙，为什么会有相反的效果呢？我们从食物中吸收钙的同时，还吸收水、钾、镁、磷酸盐等营养素，钙和这些元素在一起，成为结合钙，可以为人体更好的吸收利用；而单纯钙剂中的钙，通常是以游离态存在，不利于吸收，容易在体内沉积下来，形成结石。

多钙食物有牛奶、虾皮、海带、豆腐、奶酪、鸡蛋、虾米、芹菜、酸奶、芝麻酱、木耳、黄豆、油菜、花生、大豆、山楂、杏仁、泥鳅、海参等等。

大部分结石病人可遵循以上饮食原则，但如果是含钙结石病人，要减少钙的摄入，无需补充高钙食物。