

### 党的群众路线教育实践活动专栏

#### 院领导看望夏季夜间值班人员



本报讯 (董和桂) 7月15日晚,院党委书记、副院长韩书林,纪委书记朱世卿,副院长张开刚带领部分职能科室负

责人看望门诊医技科室夜间值班的医护人员。韩书林代表院领导班子感谢大家坚守岗位、为医院和病人做出的无私奉献,同时希望大家继续做好各项工作,确保医疗安全。

院领导的亲切关怀使大家深受鼓舞,纷纷表示一定要坚守岗位,为人民群众的健康做好医疗服务工作。

#### 院团委组织召开韩菲同志先进事迹宣讲暨学习交流报告会

本报讯 (刘兵) 7月11日,院团委组织召开韩菲同志先进事迹宣讲暨学习交流报告会,院党委书记苏伟丽,泰安



市卫生局党委副书记徐学森,泰安市委办公室副主任杨荣航,泰安市卫生局团委书记、人事科副科长孙启华,院党委书记、副院长韩书林,工会主席马绍敏参加会议。

会上,韩菲、周琳琳、张童三位同志组成的事迹报告团,从不同角度、不同侧面介绍了韩菲同志的先进事迹。另外,隋淑静、陈超、徐雷三名优秀青年代表,结合自身思想和工作实际,作了表态发言,他们纷纷表示将以韩菲为榜样,立足本职岗位,为医院发展贡献青春、智慧和力量。

#### 院党委组织召开纪念建党93周年座谈会

本报讯 (赵应海) 纪念建党93周年来临之际,院党委召开纪念建党93周年座谈会,并表彰一批先进基层党组织、优秀共产党员和优秀党务工作者。30多名基层党务工作者参加了座谈会。

座谈会上,受到表彰的基层党组织负责人逐个交流了一年來支部建设的做法和体会,并对加强基层党建工作、建设服务型基层党组织阐述了方向和目标。党委书记韩书林对一年来医院党建工作简要进行了回顾,就进一步加强党建工作讲五点意见。一是深入学习贯彻十八届三中全会和习近平总书记系列讲话精神,进一步加强思想政治建设;二是深入开展党的群众路线教育实践活动,把“为民务实清廉、践行群众路线”的要求落到实处;三是

#### 全市医疗管理工作暨“三增一禁”便民正风行动会议代表参观我院



本报讯 (董和桂) 7月23-24日,全市医疗管理工作暨“三增一禁”便民正风行动现场推进会代表参观我院,在市卫生局党委副书记、副局长倪庆寅,市卫生局党委副书记徐学森,市卫生局局长、市红十字会专职副会长姬生勤带领下,全市各级卫生行政部门主要负责人和分管领导,各县(市、区)二级以上医院领导、相关科室负责人,市直各医疗卫生单位主要负责人、分管院长、相关科室负责人,驻泰民营医院负责人,市卫生

生局机关相关科室负责人共100余人来我院参观“三增一禁”便民正风行动开展情况。

7月23日晚6时,在院领导韩书林、朱世卿、张开刚、滕清良陪同下,与会人员参观了远程会诊中心、“三增一禁”活动宣传展板、一站式结算大厅、门诊大厅、夏季夜间健康大讲堂、夏季夜间门诊。

7月24日早7时20分,与会人员参观了我院挂号收费、药房、检验等窗口科室及开设的错时门诊,工作人员介绍了便民服务流程和相关工作开展情况。副院长张开刚在全市医疗管理工作暨“三增一禁”便民正风行动现场推进会上,就我院开展医疗门诊“三增一禁”便民正风行动作了工作汇报。市卫生局局长及与会人员对我院坚持惠民原则,全力推行“三增一禁”便民正风行动所作的工作和取得的成效给予积极评价和一致好评。

我院将以这次现场观摩会为契机,认真贯彻落实“三增一禁”便民正风行动要求,继续深入开展“以患者为中心”的文明服务活动,践行“以健康为中心,为患者提供优质服务的”服务宗旨,给患者提供多样化、人性化的服务,为人民群众的健康保驾护航。

#### 夏季清热去火的苦味食物与食谱推荐

中医认为,夏季多湿热,酷暑难熬,即容易伤肾气,又容易伤脾胃;而苦味食物多具有清热去火、健脾燥湿等功效。夏季多吃苦味食物,对健康又很大的裨益。下面介绍四种夏季常吃的苦味食物:苦瓜、芦笋、芥蓝和蒲公英。

- 一、苦瓜
  - 苦瓜具有清热除邪、润脾补肾、解疲乏、清心、聪耳明目、润泽肌肤、强身等作用,常食使人精力旺盛,不易衰老。苦瓜中存在一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质,这种蛋白质能够刺激发体内免疫系统的防御功能,增加免疫细胞的活性,清除体内的有害物质。他说,苦瓜虽然口感略苦,但余味甘甜,不管是烧、炒还是凉拌、煲汤,只要能把苦瓜做熟且不失“青色”,都能达到去火的目的。
  - 去火食疗:
    - 一是凉拌拌苦瓜,将苦瓜在沸水中焯一下,控水后加入佐料即可。
    - 二是泡苦瓜茶,将苦瓜切成片,直接泡茶饮用。
    - 三是榨苦瓜汁,用榨汁机将苦瓜榨汁后直接饮用。
  - 食用方式:可以凉拌,或煲汤食用。
  - 推荐食谱:凉拌苦瓜
    - 1. 苦瓜洗净,对半切开,去掉苦瓢,斜刀切成均匀的薄片。
    - 2. 锅中加水,调入一茶勺的食盐,水开后下入苦瓜焯水(约一分钟即可)。
    - 3. 捞出放入事先准备好的凉开水中。
    - 4. 把蒜茸放入调料碗中,加入生抽、醋、白糖、香油搅拌均匀。
    - 5. 把调料汁淋在苦瓜上,即可食用。
  - 注意: 苦瓜性寒,故阳虚、畏寒怕冷的人不宜多吃。
- 二、芦笋
  - 芦笋味甘苦、微寒。具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利尿消肿等功效。经常食用芦笋不仅能促进肠道蠕动,帮助消化,去积食、防便秘,并有预防大肠癌的功效。
  - 推荐食谱:凉拌芦笋
    - 原料:芦笋、姜、精盐、味精、香油。
    - 做法:将芦笋洗净,去掉老根,用开水焯熟;姜切末,与其它料一同拌匀,浇在切好的芦笋上即可食用。此菜具有色泽翠绿、鲜爽脆嫩的特点。
  - 注意: 焯芦笋的时间不宜过长,焯时应马上用冷水冲凉,否则不脆。芦笋虽好但不宜生吃,且不宜存放1周以上才吃,而且应低温避光保存。
- 三、芥蓝
  - 芥蓝味甘,性辛,具有清热解暑、利水化痰、解毒祛风作用。对肠热便秘、痔疮失眠、虚火上炎,或因缺乏维生素C而引起的牙龈肿胀出血者有一定疗效。
  - 推荐食谱:清炒芥蓝
    - 做法:将芥蓝削去外皮,切成片;放油锅里炒,炒到芥蓝变软加入盐、鸡精和一点葱花,再翻炒几下就可以出锅食用。
  - 注意: 芥蓝要去皮去的干净一点才不会苦,还有炒的时候一定不能加水。
- 四、蒲公英
  - 蒲公英性味甘、苦、寒,入肝、肾经,具有清热、解毒、止泻、利尿、保肝、健胃、降血脂等作用。夏季多用蒲公英嫩叶凉拌,也可烹调。
  - 推荐食谱:凉拌蒲公英
    - 方法:新鲜蒲公英菜焯熟,洗净,保留根部一部分,入沸水中焯透,捞出沥干,切成3厘米长的段,放入盘中,匀布熟芝麻粉,加酱油、红醋、精盐、味精各少许,拌匀,淋入麻油即成。佐餐当菜,随意服食,当日吃完。

7月22日21:38,7月24日10:43,两名40岁左右的男性患者因突发胸痛到市中心医院救治,经检查均为急性心肌梗死。

谁都知道,对于急性心肌梗死的病人,时间就是生命。泰安市中心医院心内科主任张焕轶决定立即为患者实行冠脉造影+支架植入术。不到40分钟,张焕轶召集尹鲁骥、孟庆民主任和另外几名医生、护士以最快的速度赶到心脏介入导管治疗室,启动各种仪器,给患者做了心脏介入治疗,将“支架”运送到狭窄的地方,使原先闭塞的血管重新畅通。不到一个小时,心脏供血畅通,患者得到成功救治!

“心肌梗死抢救有‘黄金6小时’之说,能在6小时内或更早的时间及时进行介入治疗效果是最好的。为此泰安市中心医院建立了急性心肌梗死的绿色通道,心导管室工作人员和心脏介入医生则24小时待命,确保在第一时间完成梗塞冠脉的介入再通治疗。这两例患者从入院到手术完成均不到1个小时”主管介入手术的尹鲁骥主任指出这一点对于急性心梗患者的有效救治至关重要。

#### 心梗患者年龄呈现年轻化趋势

目前,两名患者的生命体征已基本平稳,回想起当时的情景,仍心有余悸。患者邱某说,早在两三天前,他就出现过胸闷、胸痛的感觉,没放在心上,认为是没休息好。出事的那天,原因不明出现胸痛,但他的家人问了张焕轶同一个问题——



心内科主任张焕轶为心梗患者做检查

他平时身体挺好的,既没有糖尿病,也没有高血压,之前也没有心脑血管方面的问题,怎么突然就这样了?

张焕轶说:“急性心肌梗死是冠心病的最严重的发病类型,好发于中老年人,但这两年我明显感觉到年轻人的发病率正在逐年增高。专家分析,心梗越来越年轻化与现代人脑力劳动过度、社交频繁、睡眠时间不足、生活不规律、运动不足、肥胖,以及嗜烟酗酒有关。这两例患者均有15年以上的吸烟史。这些不良生活方式的存在,使人体内儿茶酚胺类物质增多,刺激冠状动脉的受体,使冠状动脉在粥样硬化、狭窄的基础上出现痉挛,这也是中青年发生急性心梗的特殊原因之一。”张焕轶提醒健康的年轻人也应定期体检,尤其是有早发冠心病家族史及家族性高脂蛋白血症的后代,更需提高警惕。

对于已患有冠心病的年轻人,应戒烟限酒,清淡饮食,积极锻炼,控制体重,不透支体力,如有不适感觉要及时上医院检查。

值得注意的是,与老年人相比,年轻人心梗往往起病急、症状凶险,发生猝死的几率高得多。其实,不管是谁,一旦出现持续性胸痛、胸闷、冷汗等,都应及时去医院就诊,而在熬夜、过度疲劳后出现上述症状,更应提高警惕。

#### 三伏天谨防心梗

据张焕轶介绍,一般都认为秋冬季容易发生心梗,盛夏三伏天为何也容易发生心梗?原来,高温天气会使人体出汗过多,血液浓缩,如果不能及时补充水分,亦会增加血液黏度。当血液黏度增高到一

定程度时,也会发生血液凝集,血凝块一旦堵塞冠状动脉,就会引发急性心梗。特别是“湿闷”的三伏天,空气中湿度增高,含氧量降低的时候,平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适,出现胸闷、气促、头晕等症状。为此,专家建议,三伏天防心梗要做好以下几方面:

**放松心情:**夏季闷热的天气,人的情绪容易烦躁,植物神经紊乱,因此预防心绞痛、心肌梗死发作的重要方法是保持情绪稳定。

**晚些起床:**统计表明,在一天当中,上午5-7时是急性心梗、脑卒中和猝死的高峰时间段,因此患者不必过早起床,可适当推迟起床时间。

**合理膳食:**提倡清淡饮食,晚餐不宜过饱,每天多吃绿叶蔬菜和含胡萝卜素多的蔬菜,控制饮食总热量,吃饭强调“保证营养不吃饱”。

**午睡半小时:**夏夜气温高,昼长夜短,人们往往得不到很好的睡眠,休息不好是心脑血管疾病重要的诱因之一。

**及时喝水:**缺水会使血液黏稠度升高,血流量减少,血小板凝聚,粥样硬化的血管更易产生栓塞,心肌就可出现急性供血不足导致坏死。

**防暑降温:**在室外活动或劳动时应戴遮阳帽并备足水,当天气闷热时,室内可以开启空调,但度数不要太低,时间不要太长,一般以25℃左右为宜。

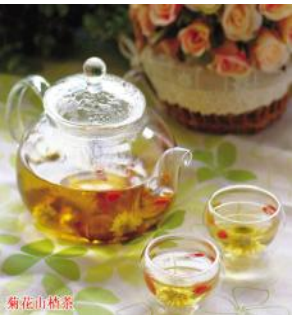
同时,专家提醒,心梗患者的救治对时间、流程和技术实力都有较高的要求,一旦发生心梗要及时到规范的医院进行救治,以免延误救治时间,危及生命安全。

#### 食疗降脂日久才见效

血脂异常已成为我国居民众多慢性病中患病率较高的一种。据2011年北京市对外公布的《健康白皮书》数据显示,超半数的北京市民患有血脂异常,且年轻化趋势越来越明显。有效控制血脂异常离不开适量运动、合理膳食、戒烟、限酒等健康的生活方式。合理的膳食营养措施包括总的能量摄入平衡(控制体重),膳食脂肪占总能量的合理比例(小于30%),饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸的比例等。还有各种食物的合理搭配对促进血脂代谢、辅助降低血脂亦有较大的帮助。我们将食用这类能辅助降低血脂的食物称之为食疗方。

#### 降血脂不能只靠食物

虽然许多天然食物中都含有降脂成分



菊在山楂茶

分,但如果只将某种食物作为唯一的降脂食物来食用,未必会收到很好的效果。理由有三,一是多数血脂异常的发生与不健康的生活方式有关,如果将纠正血脂异常寄希望于某种食物而不去彻底改变生活方式,可以说是徒劳的;二是天然食物中的降脂成分含量十分有限,很难达到具有治疗作用的理想量效浓度。也就是说,食疗不可能像药物那样具有立竿见影的效果;三是食疗只能作为养生保健手段用来预防疾病,只有长期坚持才会有一定的健康促进作用。对需要药物治疗的血脂异常,食疗并不能代替药物。随着现代食品、医药科学研究及生产工艺技术的发展,天然食物中的降脂成分已被提取、分离、纯化,甚至人工合成而被当作药物,如大蒜素肠溶胶囊、月见草油胶囊等,可用来治疗血脂异常。

#### 不同食物降脂成分不同

膳食中能辅助降低血脂的食物比较多,如富含膳食纤维的粗杂粮,深色蔬菜和水果,以及菌、藻类食物。这些食物之所以具有降脂作用,除了含有丰富的膳食纤维外,关键的是含有另一类重要物质,即植物化学物。大量研究证实,植物化学物对人类健康的维护十分重要,其主要作用包括清除体内自由基、抗氧化、延缓衰老、调节免疫、改善血脂和血糖等,此外还能降低患肿瘤、心脑血管病、糖尿病、痛风等慢性病的风险。

能辅助降脂的食物中所含的主要降脂成分并不相同。例如洋葱中主要为类黄酮化合物、含硫化合物、多糖及苯丙素酚类和甾体皂甙类化合物;芹菜中的芹菜素、黄酮类;山楂中的主要降脂成分为熊果酸、山楂黄酮;而鱼类食物,特别是深海鱼中的降脂成分则是一种被称之为ω-3脂肪酸的长链脂肪酸,其具有代表性的两种脂肪酸是二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),后者又被称之为脑黄金。此外,一些药食两用材料,如决明子、牛蒡、黄芪、人参、枸杞等也具有降脂作用。



凉拌芹菜

#### 您知道吗 哪些食物能降脂

用法:每日1剂,代茶饮用。  
**凉拌芹菜**  
原料:芹菜300克,食盐10毫升,麻油3克,精盐适量。  
制作:芹菜洗净,切丝,放入沸水中焯烫一下立即捞出,然后加入精盐、食醋和麻油拌匀即可。  
用法:常用佐餐。

**荞麦南瓜粥**  
原料:荞麦50克,粳米25克,南瓜100克。  
制作:南瓜去皮除子、洗净,切成小丁,荞麦洗净,用清水浸泡两个小时。荞麦米、大米置煮锅内,加水煮沸后转小火,煮熟后再加入南瓜丁,煮至米和南瓜熟透即可。  
用法:代主食用,或每天吃一次。

**教你一手 降脂食疗方**

**菊花山楂茶**  
原料:菊花、生山楂各15~20克  
制作:水煎或开水冲泡。