联系电话:962211 电子邮箱:cdrb962211@qq.com

一粥一饭思不易 一筷一勺见文明

"到成都街头走一走·发现身边文明"点赞文明践行者活动火热开展

7月11日,"到成都街头走一 走·发现身边文明"点赞文明践行 者系列活动,围绕文明餐桌主题, 同步走进成都润邦国际酒店、九 眼桥社区新华社新时代文明实践 站、高新区合生广场,以粮食安全 与文明餐桌知识问答、互动体验 等方式开展了"文明餐桌 以俭养 德""小餐桌 大文明""文明用餐 杜绝浪费"等活动,大朋友小朋友 们都踊跃参与到活动中来。



市民在文明餐桌打卡墙上签名

文明餐桌小课堂 餐桌礼仪记心间

在这3场活动中,每场都有一堂 文明餐桌小课堂。课堂上,有客观数 据、有人物故事,更有法律法规,寓 理于情中,寓法于理中,一步步让 "小餐桌带动大文明"的理念更加深 人人心。

据统计,我国每年餐饮食物浪费 量为 1700 万吨 - 1800 万吨,相当于 3000万到5000万人一年的口粮。谁 知盘中餐,粒粒皆辛苦。文明餐桌小 课堂上,主持人介绍的这组数据让在 场的观众为之震惊,厉行节约的理念 也在大家心中更加深刻。

一粥一饭当思来之不易。主持人 将杂交水稻之父袁隆平的故事娓娓道 来,让大家陷入对文明餐桌的思考 中。伟人的贡献、一生的两个梦想和 成就,让大家不禁对袁隆平肃然起敬 市民踊跃参与文明餐桌知识问答

外,也给大家以更多的启迪,激励大家 在珍惜粮食上走得更实。

其实,文明餐桌理念所倡导的厉 行节约、反对浪费,从2021年开始已不 再仅仅是倡导和号召,转而成为生效 的法律条文。主持人在小课堂上为大 家解读了反食品浪费法,倡议大家践 行光盘行动,树立文明、健康、理性、绿 色的消费理念。

法律是道德的底线,文明是我们 共同的追求。文明餐桌小课堂以生 动的语言,引导市民养成文明用餐好

拒绝舌尖上的浪费 文明餐桌从我做起

光盘行动成为文明餐桌新时尚。 在牛市口这个美食打卡地,餐饮行业 代表呼吁大家应时刻注意培养良好的 就餐习惯,只有大家都养成好的习惯, 才能得到共享的文明餐桌。

文明餐桌理念,从现在开始,从我 做起。每一场活动中,文明餐桌志愿 者倡导大家积极践行文明餐桌的理 念:"卫生用餐,用公筷公勺""科学饮 食不暴饮暴食""文明用餐不喧 哗"……文明餐桌志愿者从用餐习惯 和饮食习惯上,向大家倡议文明消费、 绿色消费、理性消费,呼吁大家共同行 动起来践行文明,规范文明餐桌行为, 掀起文明健康用餐新风尚。

在"你比我猜"亲子游戏环节,现 场观众热情高涨。公勺公筷、垃圾入 盘、文明就餐、光盘行动等文明就餐理 念,在一比一猜中,更加深入到大家心 中。"大手牵小手,希望以身作则,带动 孩子和他人文明用餐。"在游戏中胜出 的家长表示。

珍惜粮食 杜绝浪费 做文明餐桌人

文明餐桌、厉行节约不能只停留

尖上的浪费?中午时分,市民正陆续 准备去餐厅就餐。文明餐桌知识问答 环节,吸引了大家的踊跃参与。 享用自助餐应遵循什么原则?

在口头上,如何践行餐桌文明,拒绝舌

使用公筷公勺有哪些好处? ……一 个个文明餐桌小问题抛出来后,观众 纷纷抢答文明用餐细节,"多次少取" "细嚼慢咽""公筷公勺"等词汇更加 深入人心。

民以食为天,文明用餐应注意哪 些问题?餐厅、食堂都在广泛开展的 文明活动是什么?公共场所就餐可能 会有哪些不文明行为? ……在高新区 中和街道合生广场开展的市民互动问 答中,文明用餐的知识问答更加接地 气。"这次活动再一次提醒了我们,文 明就餐的重要性,人人都要树立文明、 健康、理性、绿色的消费理念。"一位阿 姨抢答成功,获得一个印有"幸福成 都 美在文明"字样的文明显眼包。

小餐桌体现大文明,小餐桌带动

大文明。文明践行签名墙上,市民纷 纷签下了"文明餐桌 践行节约""反 对浪费""餐桌文明我先行"等字样,承 诺争做文明餐桌的践行者。

一餐一饭,彰显文明。当"打包了 吗""光盘了吗"成为我们的就餐问候 语时,文明健康用餐也将逐渐形成文 明新风尚。

发现文明就餐行为 点赞文明践行者

在成都,不仅有热闹的夜市、花样 繁多的美味,更有文明的就餐环境、和 谐的社会氛围。如何共同守护这份烟 火文明? 到成都街头走一走,我们发 现了身边不少的文明行为。

在自助餐厅里,张先生正在盛 。"吃多少拿多少,少量多次。"在他 看来,粒粒皆辛苦,文明用餐一定要光 盘,"节约粮食不浪费是美德。"志愿者 也为张先生的文明倡导点赞,送上了 一份文明伴手礼。

在牛市口,一位家长带着小朋友 赶来参加活动,她告诉记者,"孩子小 的时候可能不懂,需要父母正确地告 知和引导。"她认为,自己要给小朋友 作榜样,以身作则去影响她。家长的 言行让孩子也学会了文明用餐,小朋 友表示,不能浪费食物,要等人坐齐才 开动。为这位家长和孩子的文明行为 点赞,志愿者送上了一份文明伴手礼。

"公共场合取餐应该主动排队" "使用公筷公勺"活动现场,市民纷纷 参与到文明餐桌知识问答小游戏中, 回答正确的市民朋友可抽取一份文明

点赞文明践行者系列活动还将陆 续走进景区、社区和商业广场开展活 动,引导和推动市民树立文明理念,掀 起"人人争做文明践行者"的热潮。市 民也可以通过"文明兴蓉"平台,将日 常生活场景中自己或他人的文明行 为,以视频或图片的方式上传,累计积 分兑换奖品。

成都日报锦观新闻记者 李霞 文/图

道德模范 成都 好人

退休村医王善棣:

为4万多村民 送去"家门口"的 优质医疗服务

"目前村里记录在册的基层 服务人口1098人,65岁以上老 人有218名。高血压病人81人。 糖尿病24人,目前还有两名孕 妇。"谈起村里人的健康档案,简 阳市禾丰镇民胜村村医王善棣 如数家珍。

老村医王善棣今年67岁 了,早几年已经退休,但他一直 退而不休,扎根一线,为4万多 村民送去"家门口"的优质医疗 服务。"最多的时候一上午给200 多名村民做了体检,忙到下午两 点多才吃上午饭,确实累。"嘴上 说着很累人,但每年的送医下乡 活动,王善棣都是抢着报名参 加,从不缺席。

为了将健康档案记录得更 完善,不懂电脑的王善棣拿出 年轻时学医的拼劲,啃下"触 网"这块硬骨头。整理好健康 档案, 挎上出诊箱, 王善棣马不 停蹄地来到村头王素琼家巡 诊。对这位脑梗和高血压的病 人,他时时牵挂在心。辖区村 民有需要,时间再晚,路途再远 都"随喊随到"。从曾经的泥泞 山路到现在的崭新村道,脚下 出诊的路变了,不变的是王善 棣村医生涯几十年如一日的坚

早已退休的他,本来打算卸 掉担子去儿女家安度晚年,可驻 村医生紧缺的局面让他又义无 反顾地回到岗位上,继续做好村 民健康的"守门人"。"能实实在 在为乡亲们服务,让他们小病不 出村,我很有成就感,累点也 值。"回忆起村医生涯点滴,王善 棣满是自豪。

成都日报锦观新闻记者 李霞

健康成都

健康好帮手 就医全指南

减肥瘦身 差点"减"掉生育力

及时关注

30岁的叶女士没有想到,一次减肥行动竟然将自 理,她才得以怀孕。7月11日是第35个世界人口日,一场针对育龄人群开 展的生殖健康公开课在成华区白莲池街道一里塘社区举办,生殖专家用临 床遇到的真实案例为既想瘦身求美又想怀孕生子的女性敲响了警钟。

减肥瘦身后,她怀不上了

本次以"关注妇幼健康,促进优生 优育"为主题的生殖健康公开课是四川 锦欣西囡妇女儿童医院联合成华区白 莲池街道一里塘社区开展的,该院健康 管理科副主任医师姚远在介绍生育力 的保护与评估时,讲到一个典型病案。

这就是本文开头提到的叶女士。 30岁的叶女士体型微胖,爱美的她采 用药物方式减肥瘦身,仅2个月就瘦 下来近20斤。她身材是变好了,但给 怀孕带来了麻烦。去年初,备孕已久 的她发现迟迟无法怀孕,便前往医院 就诊,医生经过病史询问和相关检查 发现,她月经失调无法排卵,而导致这 个问题的正是她之前的减肥。

姚远医生告诉记者,备孕时的生 育力评估,体重是要件之一,体重过高 或过低都会影响激素分泌,进而影响 生育力。她说,通常情况下,当BMI (身体质量指数)大于27时,体内胰岛 素分泌将增加,进而导致雄性激素增 多,影响卵泡发育;当BMI小于19时,

会干扰FSH和LH周期性分泌。需要 解释的是,FSH和LH是女性的两种内 分泌激素,FSH是促卵泡激素,LH是 黄体生成素,当身体太过瘦弱时将导 致月经不调而无法排卵。 姚远医生告诉记者,叶女士经过长

达半年的药物调理,终于将减重带来的 内分泌紊乱问题解决掉,于去年下半年 成功怀孕,如今已顺利当上了妈妈。 她提醒正在备孕的家庭,育龄夫妇

在备孕前要做一次生育力评估,检查卵 巢功能、输卵管功能、男性输精管功能 等,通过生育力评估可以及早了解自身 的生育力情况,有助于更好的孕育。

出生缺陷率有5.6%,怎么应对?

生育健康宝宝是每个家庭的愿 望。近年来随着"健康中国行动"不断 深入,我国出生缺陷防控取得了良好 成效,每年出生缺陷数明显下降。据 了解,我国目前出生缺陷率大概在 5.6%,而出生缺陷是导致早期流产、死 胎、围产儿死亡、婴幼儿死亡和先天残 疾的主要原因。



如何预防出生缺陷? 生殖医学专 家刘路遥告诉记者,出生缺陷可由染 色体畸变、基因突变等遗传因素或环 境因素引起,也可由这两种因素交互 作用或其他不明原因所致,通常包括 先天畸形、染色体异常、遗传代谢性疾 病,以及功能异常如盲、聋和智力障碍 等。"对基因所致的出生缺陷,目前临 床上可以通过胚胎植入前遗传学检测 (俗称'三代试管')来减少新生儿出生 缺陷的概率。"

刘路遥表示,出生缺陷受多种因 素影响,但年龄是重要因素。高龄产 妇会增加不良孕产和新生儿发病的风 险。大于35岁的女性,其自然流产风 险随年龄显著增加,不孕症发生率逐 渐增加,妊娠率和活产率开始显著下 降,各种妊娠合并症、并发症及新生儿 出生缺陷的发生风险不断上升。"因 此,及早做好生育规划、适龄生育是减 少出生缺陷的重要手段之一。'

成都日报锦观新闻记者 邓晓洪 文/图

健康知识多一点

脖子越来越歪是落枕? 切勿自我诊断

王女士近期有些焦虑,三个月前, 她发现自己开始出现脖子发僵、胀痛, 脖子不自主向左歪斜并伴有后仰。起 初症状轻微,她以为是落枕了,没有太 在意,没想到脖子歪得越来越明显。 在成都市第二人民医院神经内科,经 过检查才发现,她是"痉挛性斜颈"。 经过对症治疗,王女士的颈肌疼痛、姿 势异常得到改善,终于改"斜"归正。 "我们最怕的是患者自我诊断,等拖不 住了才来就诊。"医生说。

什么是"痉挛性斜颈"?神经内科

医生谢丹丹为大家作一次科普。 谢丹丹介绍说,痉挛性斜颈是一 种颈部肌张力障碍,它是由于颈部的 肌群受到大脑的异常信号控制而发 生不自主收缩,从而导致头颈部发生 痉挛性扭转、歪斜和姿势异常的疾 病。这种病常在30-60岁发病,女性 患病略多于男性。起病初期很多人 都以为是"落枕",但普通的落枕一般 数天后会恢复,而痉挛性斜颈则会导 致颈部持续扭向一方,持续数月、数 年甚至终身。

与普通落枕不同,痉挛性斜颈有 多种表现,比如头颈部姿势异常、头颈 部震颤、颈部疼痛、身体姿势异常等, 此病无法自愈,如果没有得到及时有 效的治疗,症状会越来越严重,会导致 颈椎变形、视力障碍、颜面变形、心理 障碍等,严重伤害患者的身心健康。 所以,当出现以上症状时,切勿自我诊 断为"落枕",应赶紧到医院神经内科 治疗,医生将根据不同症状制定相应 治疗方案,让患者回归正常。

游雪意 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪

脾动脉瘤破裂 7小时生死大营救

都江堰市人民医院医联体高效联动为患者建立生命保护屏障

基层医疗观察

生命告思 游客突发脾动脉瘤破裂

"我当时已惊慌失措,吓得发抖。" 7月9日,患者妻子颜隽说:"没想到如 此严重的疾病在这里能得到快速的救 治。'

冯先生一家长居上海,趁假期,夫 妻二人带着两个孩子来都江堰旅游。 7月1日早晨,冯先生起床后到浴室洗 澡,突然倒在地上不省人事,他的妻子 颜隽立即拨打了120电话求救。

救护车风驰电掣赶到酒店,医务 人员迅速将冯先生送到都江堰市人民 医院。"救护车不到20分钟就到了,从 拨打120到医院做相关检查,通过绿色 通道进手术室不到1个小时。"颜隽回 忆说

在送医途中,急诊医生判断冯先 生是内出血,及时给予了生命支持。 都江堰市人民医院肝胆胰脾外科主任 廖学斌说,送抵医院时,冯先生血压很 低,CT检查发现他腹腔积血,但无法 确认出血点。医院立即启动紧急抢救 预案,马上安排急诊手术,术中发现患 者为脾动脉瘤破裂引起的大出血。

这是一种凶险的疾病,资料显示 该疾病的抢救成功率不足30%,一部分 病人在送医途中就失去了生命。

为了更充分地保障患者的生命安 全,都江堰市人民医院立即联系了医 联体上级医院成都市第三人民医院肝 胆外科专家文君,邀请他紧急现场会 诊。接到电话后,成都市第三人民医 院立即派出一辆救护车,一路鸣笛将 文君教授送到都江堰。

上下两级专家联手合作,经过长 达7个小时的手术,终于将冯先生从死 亡线上拉了回来。

化险为夷 游客总能得到高效救治

短短一周后,冯先生病情已稳定, 能正常进食和下床走动,预计于7月

7月1日,一名外地游客在都 血,生命危在旦夕。都江堰市人 民医院接到急救电话后,演绎了 一场堪称教科书式的生死大营 救,将该游客从死神手中夺了回 来。在这次抢救中,该院不仅高 效履行了旅游城市健康守护者的 神圣职责,而且充分发挥了医联 体上下联动的优势,以优质医疗 资源保障了游客的生命安全。



15日出院。7月12日,妻子颜隽赶在 出院前,将三面锦旗分别送给都江堰 市人民医院肝胆胰脾外科、ICU以及 成都市第三人民医院文君教授,感谢 他们的救命之恩。

类似的快速救治情况在都江堰市 人民医院时有发生。

今年5月13日凌晨2点,一名来 自北京的65岁白姓女士突发胸痛,她 立即拨打了急救电话。当抵达都江 堰市人民医院时,预先作出心肌梗死 判断的胸痛中心已经做好全面的抢 救准备,经绿色通道送进介入中心 后,专家团队争分夺秒,从入院到冠 脉开通仅用时46分钟。在5天的住院 时间里,白女士得到了医护人员的精 心照护,让她在这座陌生的城市里倍 感温暖与安全。她的女婿郑先生由 衷地说:"我以后还要带全家来都江

也是在前不久,外地游客周慧琴 女士在都江堰旅游时,不慎摔伤导致 胸部双侧多处肋骨骨折、左侧胸腔积 液,在送到都江堰市人民医院胸外科 后,医护人员的专业、温暖和爱心很快 化解了周女士一家对救治能力的忧 虑,胸外科主任任守阳带领团队精心 制定手术方案,通过胸腔镜仅用75分 钟就清除了胸腔积血,并进行了肋骨 骨折切开复位内固定,仅6天周女士便 康复出院。

保护屏障 守护所有患者的健康安全

作为蜚声海内外的旅游城市,都 江堰市年游客接待量超2800万人次, 从概率角度说,总有人会遭遇紧急健 康状况。都江堰市人民医院医务部负 责人翟磊介绍说,近几年,每年都有20 余例外地游客因突发健康状况在该院 获得救治,其中包括急性心肌梗死、脑 卒中、急性阑尾炎、意外伤等等,"作为 旅游城市的三甲医院和区域医疗中 心,我们除了要守护区域内70余万群 众的生命安全,还要让广大游客的生 命安全得到保障。

"为了做到救治的'快',我们必须 做到'三通',即绿色通道的畅通、相关 科室的联通和医联体上下配合的互 通。"都江堰市人民医院党委副书记、 院长薛力说,医院建立了胸痛中心、卒 中中心、心衰中心、创伤中心等,通过 资源整合产生的高效运转为救治提 速,相关病人送到医院后能以最快的 速度得到救治。

救治能力的提升与医联体密切相 关。该院和成都市第三人民医院形成 紧密医联体,市三医院专家从外科到 内科,常年有专家驻扎,技术和管理的 互通不断让救治水平得到提升。当有 紧急抢救需要技术支持时,市三医院 会在第一时间派出权威专家赶往现场 参与救治,这种深度融合为患者生命 安全增加了一层保护屏障。

都江堰市人民医院党委书记陈堃 说:"不论是本地患者还是外地游客, 我们将竭尽所能让他们在都江堰市人 民医院得到更充分的健康保障。

夏文凤 邓晓洪 都江堰市人民医院供图