



2014年8月  
星期二

B1

执编:濮丛洲 徐湛  
组版:季肖寒  
校对:李锦芬

# 健康生活

HEALTHY LIFE

看南通 观天下

南通日报社出版 www.ntrb.com.cn

南通网 www.zgnt.net



## 市卫监所查处一起医疗机构出租承包科室案

医疗机构对外出租承包科室,一直是打击非法行医的重点,法律明确规定任何单位和医院不得将科室出租承包给本单位职工以外的个人开展非法诊疗活动。近年来,市卫生监督所通过群众举报等途径查处了一批医疗机构出租承包科室案,有效整顿了医疗市场秩序。

近日,市卫生监督所又接到群众举报,反映我市某公立医院对外承包碎石科。接报后,市卫生监督所高度重视,立即组织精干力量前往该院开展

调查。调查发现,该医院在门诊部的一楼开设碎石科,但经询问碎石科接诊处置病人的医生及实施碎石操作的技师都非本医院职工,是受碎石科负责人李某聘请而来的。后经医院负责人证实,该医院没有碎石设备和进行碎石操作人员,但考虑临床需要,决定请院外某公司李某承包,双方于今年3月订立协议,由医院提供场所,李某提供碎石科相关设备并聘请人员开展碎石科诊疗活动,所得收入除给医院每年上交管理费外归李某所有,但负责

承包的李某不是本医院职工。卫生执法人员当场出具卫生监督意见书,责令立即停止碎石科诊疗活动。目前,被查某公立医院对外出租承包碎石科的行为已被立案处理,除该医院受到行政处罚外,李某承包碎石科的违法行为也将受到法律法规的惩处。

市卫监所将在打击非法行医日常工作基础上,根据国家卫生计生委等六部门要求在全国范围内开展为期一年的进一步整顿医疗秩序打击非法行医专项行动总体部署,按照国家的卫

生法律法规,持续不断地开展打击非法行医活动,努力为百姓就医提供一个安全的诊疗环境。

周志生



### 南通医讯

本栏目由 **苏博大药房** (SUB) 特约刊登  
苏博在身边,健康每一天。看病去医院,购药到苏博。

### 市三院派出两名护士参与 昆山“8·2”爆炸事故救治工作

8月6日下午,根据省卫生厅指示,我市派出市三院2名烧伤科护士秦小霞、邱丽华紧急赶往苏州,参与昆山“8·2”爆炸事故患者的救治护理工作。

2名护士均为本科学历,有7年以上烧伤科工作经历,多次被评为“最满意护士”、“优秀护士”。其中主管护士秦小霞曾于山东泰山医学院附属医院烧伤科进修。

目前,两人均在苏州大学附属第一医院重症监护病房参加救援工作,出色的工作表现获得了同志们的一致好评,更得到了该院护理部主任的充分肯定。

王长霞

### 丽人爱心献血 救助昆山伤员



8月11日上午,丽人医疗美容医院开展了为昆山伤员献血的爱心活动,丽人员积极参与其中,在此次献血活动中,丽人领导起到了模范带头作用,他们率先捋起了衣袖,献出了自己的鲜血,从他们身体内流淌出的是鲜红血液,是爱的奉献,是他们对伤员,对社会无私的爱心。丽人相关领导表示,昆山特大爆炸事件牵动着我们每一个人的心,作为一名社会公民,理应履行社会责任,尽己所能,而且医院是建设和谐社会的主力军,在发展道路上得到了社会各界的大力支持,和谐的医院要融入和谐的社会,参与公益活动,给病员奉献爱心,勇于承担社会责任,这是作为丽人一员应该做的事情。

丽人医疗美容医院成立六年来,一直坚持社会公益,赢得了大家的一致好评,是行业里爱心医院的标杆,丽人领导表示在今后的发展中会再接再厉,将公益进行到底,为社会的发展贡献应有的力量。

### 肺部肿瘤无须大刀阔斧 3厘米小切口轻松搞定

——市六院成功开展第42例单孔胸腔镜微创手术

肺部肿瘤不需要开胸锯骨,仅需一个3厘米的小孔就能把肿瘤轻松切除,这样的手术让陈先生和家人不由得竖起了大拇指。

陈先生今年67岁,七月份被查出“肺癌早期”,需要手术治疗。8月9日上午,陈先生在南通市第六人民医院接受了“单孔胸腔镜下肺癌切除术”,手术当天麻醉清醒后就自己下床走动了,完全看不出是刚刚动完手术的病人,这让陈先生和爱人对手术非常满意。

市六院微创胸外科范岗主任介绍,单孔胸腔镜微创手术创伤小、出血少、痛苦小、恢复快,患者术后当天全麻清醒后即可下床活动,三天就可拔掉胸管出院,与国内目前广泛开展的胸腔镜下三孔、四孔手术和传统开胸手术相比亦有着显著优势,尤其适合一些高龄、惧怕大手术以及更加注重美观的患者。

南通市第六人民医院微创胸外科在上海市肺科医院微创胸外科专家、教授的指导下,已经成功为肺癌、气胸、炎性假瘤、结核球、纵隔神经鞘瘤、胸腺肿瘤等42位患者实施了该项手术,填补了苏中、苏北地区空白,今后,将有越来越多的患者因此先进的微创手术而受益。

## 6类健康食物解决“秋乏”烦恼

俗话说,春困秋乏,秋乏怎么办?不少人会选择喝咖啡提神,但咖啡喝多对身体无益,我们将为您推荐7类解决秋乏烦恼的健康食品,秋季多吃不仅可以抵抗疲劳,也有助于养生。

#### 蔬菜水果

保持饮食清淡,不吃或少吃辛辣烧烤食物。油腻、味道重的食物会增加身体负担,从而加重困倦的情况。

多吃富含维生素的食物,如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、梨等;多吃碱性食物,如苹果、海带以及新鲜蔬菜等。多吃些水果和蔬菜可以让人精神愉悦,从而减轻困倦的情况。

#### 菊糖

在一些补充能量以及营养的食物包装上我们可以发现,大都有菊糖的身影,菊糖是一种纤维物质,并且在一些小麦、大蒜、洋葱、洋葱等食物中都可以提取到。菊糖除了能保持饱腹感以外,同时还可以帮助人体对镁元

素的吸收,同时还具有预防贫血的作用。日常的饮食中,不妨可以试试吃一些烤姜片,然后把它放在汤里面。经过研究证实,烤姜片中还含有一种具有提高人体免疫系统功能的益生菌,它能帮助人体抵御各种外界的不良因素。

#### 水

水是生命之源,当身体缺水的时候,第一个信号就是“疲倦”。只有补充了充足的水分,人才会皮肤润泽,精神振奋。在一些特定的时间补水将会收获你意想不到的惊喜,比如在早上刚起床就喝一大杯水,除了能有助于保持身体水分以外,同时还能促进我们人体的新陈代谢,还能促进排便避免便秘的产生。如果喝不惯白开水的话,不放在里面放入一些蜂蜜、柠檬汁、玫瑰花等进行调味,这样就是一杯兼具美容作用的提神水了。

#### 全谷类食品

我们经常所说的疲倦通常都是指大脑疲劳,因此在这个时候不妨吃一些碳水化合物来达到提神的功效。因为碳水化合物是大脑能量的来源,因此在平时可以多吃一些地瓜、燕麦片等食物,除了能抗疲劳以外,同时还能稳定情绪,同时还有利于睡眠。

#### 早餐

一日之计在于晨,早餐有着非常的重要性。它为我们开始新一天的战斗提供能量,想要小宇宙爆发,早餐必不可少哦。如果不吃早餐就不能集中精神来应对一早上的繁忙工作。

#### 碱性食物

“秋乏”与体液偏酸有关,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,有助于消除疲劳。营养专家特别提醒说,处暑后在饮食调整上应多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等,这些食物都能帮助人体克服疲倦。



### 身边的药材

## 山楂



山楂,可食用植物,核果类水果,质硬,果肉薄,味微酸涩。落叶灌木。枝密生,有细刺,幼枝有柔毛。小枝紫褐色,老枝灰褐色。能防治心血管疾病。山楂是我国特有的药兼用树种。

#### 功效和作用:

1. 山楂具有养颜瘦身,女人的减肥片。山楂含有维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成,能增强机体的免疫力,有防衰老、抗瘤的作用;女性多吃山楂能消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,对于爱美的女性可以达到美颜瘦身的效果。
2. 山楂具有降压、降脂、抗氧化,增强免疫力,清除胃肠道有害细菌等,还可预防肝癌。男性得了脂肪肝,就要养肝护肝,养肝护肝,首推山楂。山楂,能助消化,具有养肝去脂功效。
3. 山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯,有效防治动脉粥样硬化;山楂还能通过增强心肌收缩力、增加心输出量、扩张冠状动脉血管、增加冠脉血流量、降低心肌耗氧量等起到强心和预防心绞痛的作用。此外,山楂中的总黄酮有扩张血管和持久降压的作用。
4. 山楂具有活血化淤的作用,是血淤型痛经患者的食疗佳品。血淤型痛经患者常表现为行经第1~2天或经前1~2天发生小腹疼痛,待经血排出流畅时,疼痛逐渐减轻或消失,且经血颜色暗,伴有血块。

**苏博大药房**  
SUB PHARMACY

用药咨询热线 咨询热线:83505160  
您身边的药师 时间:上午 8:30-11:00  
下午 14:30-17:00

总部电话:83509682

苏博在身边,健康每一天。看病去医院,购药到苏博。

## 专家特色诊疗 百姓放心医院

惠刊热线  
85529900

- 攻克疑难病症
- 解除患者痛苦
- 共建和谐医院



## 南通市中医院

南通市中医院创面修复中心(疮疡专科)是集中医、西医在各种慢性创面治疗中的最新研究成果而创建的新型专科。主要治疗糖尿病足、褥疮、下肢慢性溃疡(老烂腿)、手术后难愈创面、部分烧烫伤等临床疑难疾患。中西医结合可以取得更为满意的疗效,欢迎广大病员前来咨询。

联系电话 13606297361 0513-85126387

(通)中医广[2013]第09-25-002号

地址:建设路41号(南通市中医院门诊三楼泌尿科)电话:0513-85126083

### 南通市第四人民医院 (南通市精神卫生中心)



张翼翔简介:上海长征医院肾内科主任医师,教授,留日医学博士,于1989年起从事肾内科及血液净化工作,具有20多年丰富的临床经验,尤其擅长慢性肾衰竭各种并发症的防治、血透患者的管理和复杂自身血管通路的建立,发表SCI文章多篇。

专家门诊时间:每周六全天(上午门诊)。

### 南通市疾控中心

- 政府举办
- 医保定点
- 非营利性

### 市皮肤病性病防治所

中西医结合 疗效好 花钱少  
您想去除肢体多毛、色斑吗?

请来光子脱毛、激光褪斑治疗!

市皮防所:南通市青年中路105号(市三院西隔壁、体育公园南对面)

咨询电话:85529413