

医生尽职,医患关系就差不了

现在一说到医患关系,很多人都在抱怨医疗体制,认为是体制的不健全催生了个人的恶,却忽视了职业道德和服务态度对行业形象的影响。如果每一位患者遇到的都是尽职的医生,何愁医患关系不能缓和?



姜士强

评论员观察

前天下午,泰山医学院附属医院骨科副主任医师蔡国栋在工作时突发心梗,最终抢救无效离世。据了解,事发前蔡国栋身体并不舒服,但仍为了手术中要采用新技术做了大量准备工作。而在事发当天,他要连着做几台手术,病发时还在手术台上。

听到这个消息,相信人们都会被这位带病工作的医生所感动,并为他的离世感到惋惜。发布这则消息的微博下面有几百位网友留言,要么是请这位医生的亲友节哀,道一声“一路走好”;

要么感叹医护人员的辛苦,提醒他们多多保重。在这里,已经看不到一丝医患关系紧张的影子。就因为一个人的这件事,人们对医生这份职业有了更多的了解,对这个群体有了更多的关爱。

很多时候就是这样,人们对一个群体的认知就来源于这个群体中的个人,来源于自己所经历或所见到的个别事。那张几名医生手术后躺在走廊里休息的照片,或是医生在小女孩心脏手术前抱着她安慰的画面,带来的不都是一致的点赞吗?对于患者而言,他们不太可能了解医护人员的整体情况,如果自己或亲属不在医院工作,也很难设身处地地考虑问题。多数情况下,患者遇到了怎样的医生,这个个体的形象

就会扩大为一个群体的形象。

之所以会有紧张的医患关系,恐怕也与此有关。类似过度治疗、开“大处方”或是对患者爱搭不理等,即便只是个别医生的作为,对患者来说,自然而然地会联系到整个群体。现在一说到紧张的医患关系,很多人都在抱怨医疗体制,认为是体制的不健全催生了个人的恶,却忽视了职业道德和服务态度对行业形象的影响。就像离世前仍在工作的蔡国栋,他留给患者的就是真正的白衣天使形象。如果每一位患者遇到的都是这样的医生,何愁医患关系不能缓和?

事实上,不光是医生,道理对于每一个行业的人来说都是一样的,良好的职业形象离不开每一个从业者

的努力,这在有服务性质的行业尤为突出。现在很多人都有感触,党政机关的工作作风在转变,群众自己在办事时,遇到的公职人员更热情了,更认真了;如果依旧是门难进,脸难看,哪怕只是个别“临时工”行为,怕是也不会有这样的感触。

眼下,一些领域确实存在矛盾,比如医生和患者,又比如城管和小贩,人们在反思时往往过多地反思体制的因素,而这种思维定势又加剧了群体间的对立情绪。要想彻底解决问题,确实要靠改革、靠制度,但也别忘了好医生、好官员这样的模范带给人们的启示。著名学者崔卫平曾说过,“你怎么样,中国便怎么样,中国便怎么样,中国便不黑暗”,把话里的“中国”替换成某个行业,道理也是相通的。

拒绝歧视是合力抗艾的前提

公民论坛

宋鹏伟

12月1日是世界艾滋病日,今年我国的宣传主题是“合力抗艾,共担责任,共享未来”。(12月1日中新网)

在艾滋病传播的三种途径中,性传播占比最高,于是“滥交”几乎成为了艾滋病的代名词。再加上男男性传播比例的迅速上升,“同性恋”的标签也被贴了上来。感染艾滋病的人常常遭遇多重歧视,不敢见人,得不到有效治疗,甚至还有人以故意传播的方式报复社会。

由于常识缺乏,对其传播途径、病症表现并不了解,即使是医疗机构,也存在着拒诊情况,使得恐惧在

全社会相互传导。沉迷于道德评判只会加深社会裂痕,而改变现实的前提首先是科学地面对。有关艾滋病的常识必须不断重申:艾滋病并非都与性行为有关,血液传播和母婴传播也是传播途径;同性恋具有“生物基础”,不是病,也无法“矫正”。事实上,艾滋病已不是严格意义上的绝症,只要早发现、早治疗,感染者能带病生存,在一些发达国家和地区,感染者的病死率只有1%。

马丁·路德·金有一句名言:“黑暗不能驱走黑暗,只有光明才能做到。”只有全社会不断了解,包容和接纳不同者与不幸者,艾滋病人群才能有勇气面对自己的生活,让阳光驱走阴霾。反之,则灾难不仅属于他们。所以要抗艾须合力才能见效,而形成合力的前提,首先是不再歧视。

媒体视点

给年轻人更多职业想象空间

2016年国考许多职位都提高了门槛,有更为严格的专业要求。遴选机制日趋科学严密,报考人数下降自在情理之中。真正能反映青年择业观变化的,是2012年以来持续出现的大范围“弃考”现象。据统计,2016年,弃考者超过46万人,占比近1/3。这个现象说明,在很大一部分年轻人的心里,国考已经不再是前面有千军万马也要闯过去的“独木桥”。

青睐或放弃国考,只要理由正当,本身并不值得担忧。怕的是,年轻人热衷考公务员,并非出于服务国民的精神,而只是看重

“铁饭碗”。一个国家的年轻人,未经磨砺就与梦想和勇气绝缘,放弃了职业想象空间,是比扎堆到某一个职业严重得多的问题。

当然,年轻人的选择,某种程度上是对整个社会职业想象空间的定义。更何况,“互联网+”时代给了梦想前所未有的发酵机会。有一部电影台词说:“年轻的时候,总想到沙漠的那一边去看看,其实去过了才知道,沙漠的那一边也是沙漠。”选择对了,还是错了,只有走过才知道。但无论如何,青年人不该未曾远行,就变成饱经世故的老人。(摘自《人民日报》,作者刘天亮)

本版投稿邮箱: qilupinglun@sina.com

红薯粉条真香 土豆全粉健康



冬天来了,想想一锅热腾腾的白菜炖粉条是多么的香。粉条好吃,但更注重健康营养。近一段时间有关粉条的质量问题被消费者广泛关注。码帮第一时间捕捉到这个消息后立即出动,将目前市面上最纯正的红薯粉皮、粉条等产品挖掘出来,用和厂家直接对接的方式把这些纯正无添加的红薯、马铃薯制品搬上百姓餐桌,让老百姓这个冬天吃上放心粉条!

王廷

营养红薯,健康蔬菜称冠军

红薯又称甘薯、蕃薯、山芋等,民间俗称地瓜。《本草纲目》等古代文献记载,红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”等功效,可使人“长寿少疾”。(《金薯传习录》:“甘薯可治六疾:一治痢疾下血,二治酒积热泻,三治湿热带痘,四治遗精淋浊,五治血虚乱经,六治小儿疳积”,从古至今都被誉为“医食珍品”。

世界卫生组织(WHO)经过3年的研究和评选,红薯被列为13种最健康蔬菜食品的冠军。专家表示,红薯不但营养均衡,而且具有鲜为人知的防止亚健康、减肥、健美和抗癌等作用。其中又以紫薯为最佳,它不但含有普通红薯的营养成分,还富含硒元素、花青素和铁元素。可作为各种糕点、冷饮、休闲食品的主料或配料。紫薯从茎尖嫩叶到薯块,均具有一定食用价值和保健功能。

红薯块根中含有淀粉、糖分及蛋白



希森有机紫马铃薯全粉350g/包 市场价60元 码帮价35元

质、油脂、纤维素、半纤维素、果胶等,其营养成分除脂肪外,蛋白质、碳水化合物等含量都比大米、面粉高,且红薯中蛋白质组成比较合理,必需氨基酸含量高,特别是粮食类食品中比较缺乏的赖氨酸在红薯中含量较高。此外红薯中含有丰富的维生素,其淀粉也很容易被人体吸收。红薯块根具有活性成分,有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥、美容等功效,有“长寿食品”美誉。

多种做法,香甜好薯科学吃

红薯这么有营养,在吃法上有什么讲究呢。一般家庭食用都是以蒸、煮、熬粥为主。其实红薯的全面营养利用还远不仅仅这些,将红薯清洗、去皮、烫软、蒸熟、制泥以及烘干、粉碎,在植物细胞基本不被破坏的情况下,加工出甘薯薯泥和甘薯全粉。另外老百姓常吃的红薯粉条也是将红薯营养最大化利用的健康好食品。红薯全粉与薯泥包含了新鲜甘薯中除薯皮以外的全部干物质和营养成分。如淀粉、蛋白质、多糖、脂肪、纤维、维生素、矿物质等,具有很高的营养保健价值。

柳絮天然红薯粉条和红薯全粉,经先进工艺加工而成,完整保留了红薯的全部营养成分,含有丰富的淀粉、膳食纤维、维生素及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等。红薯粉条可以制作十几种家常菜品,如白菜炖粉条、粉条山药排骨汤;可炒、可炖、可焖锅。红薯全粉可以制作家常烘焙、饮料、蒸煮类食品。比如做汤圆、馒头、红薯面包、红薯饼干、红薯豆奶。

方便美味,配方马铃薯全粉

而另一种健康食品马铃薯全粉是以



柳絮天然红薯粉条500g/包 市场价15元 码帮价9元

干物质含量高的优质马铃薯为原料,经过一系列工序加工而成的含水率在10%以下的粉状物。它是一种低脂肪、低糖分,能最大程度保留维生素和矿物质钙、钾、铁等营养成分的马铃薯制品,被营养学家称之为“十全十美的食物”。由于其能够较长时间地保存且保持了新鲜马铃薯的营养和风味,便于制作各种食品。

马铃薯全粉可方便地用于成年人和儿童的早餐,午餐或晚餐。马铃薯全粉富含提供能量的碳水化合物,但却不含有任何脂肪。食用150克土豆,能提供45%的每日需要摄入的维生素C;21%每日需摄入的钾;3克纤维;仅100卡热量。作为蔬菜,马铃薯全粉有助于实现每日最低食用5次蔬菜和水果的最低目标。对多种癌症以及心血管病、糖尿病等都有比较理想的预防和抑制作用。

家常易做食谱

粉条家庭常备,做法似乎不难,但好吃还要细心对待。今天我们来介绍两道粉条为主料的菜品,一道酸爽,一道浓香,想学的可以试做一下。

酸辣粉>>

主料:红薯粉
辅料:青菜、油炸花生、白芝麻、豆瓣酱、鸡汤
调料:盐、香菜、蒜泥、醋、香料等
1.用温水将红薯粉浸泡半小时,浸泡好的红薯粉放锅里煮至熟软,煮好的红薯粉放凉水泡一会捞出放碗里,青菜洗净后放开水里焯水,把焯好水的青菜捞出放粉上面。
2.锅里放油,加入辣椒粉,豆瓣酱慢火端出红油,加入鸡汤烧开后加入花椒粉、盐、姜葱、十三香、醋、鸡精调味。
3.将调好的酸辣鸡汤淋在红薯粉上,然后加入炒好的白芝麻,炸好的花生米,蒜泥和香菜即可。

蚂蚁上树>>

主料:粉条、肉末
辅料:青椒、胡萝卜
调料:盐、豆瓣酱、鸡精、香油、葱姜末
1.准备步骤:粉丝要用冷水泡,软即可,捞出。一定要提前泡提前焯干,不然会容易粘锅。胡萝卜青椒切末,姜葱切末。
2.炒一汤匙红油豆瓣酱,一定要小火,搅拌均匀,炒到提起铲子油是红色的即可。
3.肉末放进去炒到分散发白,放一茶匙糖,放胡萝卜和姜葱末,再兑水,不要多,刚好到肉末边缘,然后放入粉丝。
4.煮一下,水快干了,用铲子翻动收汁,放青椒、鸡精、香油,关火。青椒会自己闷熟的,别担心。

购买方式>>

在线购买:码帮商城http://mabang.qilub.com.cn
现场购买:码帮会员中心(每周六9:00-17:00经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼,如走楼梯请到4楼)乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车(向东40米)
客服电话:0531-85196828 85196137
码帮商城官方QQ群:343348973