

## 菏泽11家企事业单位被定为首批市级人才工作示范点

# 菏泽市立医院榜上有名

根据《关于开展人才工作示范点创建活动的实施意见》,菏泽确定了全市11家企事业单位为首批市级人才工作示范点。在12月13日召开的首批市级人才工作示范点命名表彰工作会议上,菏泽市立医院榜上有名。会上,该院院长赵利华代表11个示范点单位做了题为《广纳八方人才,造福一方百姓》的典型发言。

近年来,市立医院把人才工作作为全院一项中心任务,先后出台了一系列相关政策措施,并通过开展“学科建设年”、“名医工程”、“创先争优”、“三好一满意”、“质量安全管理年”等活动,促进医院各级各类人才在学科研究、专业技术领域前沿探索、业务技术等方面的发展,“以点带面”带动了医院卫生人才队伍健康成长。

医院在加大人才引进力度的

同时,坚持终身教育原则,抓好继续教育,提高在职读硕、读博的支持力度,并实施相应的奖励举措,在职人员取得硕士学位报销1万元学费,取得博士学位报销80%学费。同时,医院还定期举办各种学术讲座,以达到不断更新知识和科技创新的目的;选派中青年技术骨干到北京301医院、协和医院、上海华山医院、复旦大学附属华山医院等大医院和科研院所进修学习,仅2011、2012两年外出进修的青年医师达60余名;鼓励医护人员参加各类研讨会、交流会和业务培训,使业务技术与国内先进水平接轨,医疗技术创新项目、重大危重抢救成功经典病例大量涌现。

医院注重选拔培养专业技术拔尖人才。随着医院迅速发展、壮大和提高,业务技术水平向高、精、尖发展的趋势,人才结

构应不断调整和优化,以更好的促进专业技术人员间的充分竞争,最大限度的挖掘他们的竞争力和创造力。医院培养人才不唯学历看能力,张洪佑是市立医院原骨科主任,虽然他只是中专学历,但凭借着对各种新知识、新技术的刻苦学习,不断创新、积极探索。主持参与了科研项目11项,获得发明专利7项,其中治疗小儿先髋的“蛙式裤”得到广泛应用,获国际匹兹堡医学博览会金奖,治愈了数以万计的先天性髋关节脱位儿童,受到社会高度赞誉。1990年被国家授予享受“国务院特殊津贴”的光荣称号,成为该院的“大师”级人才。同时,为做好人才梯队建设,医院调整职称结构,大幅度增加岗位设置数量,加大职称晋升和岗位聘任的工作力度,以学科建设为核心,以业绩贡献为主要评价指

标,尽快提高高级专家的数量和质量,为学科细分和医院扩张储备学科带头人。

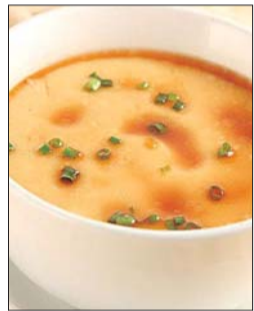
仅2011至2012年度,市立医院就有25项科研成果获市科技进步奖,获奖数量占全市卫生系统的70%以上。全院现有在岗职工1670人,正高级职称52人,副高级职称191人,中级职称569人,博士、硕士研究生共242人,享受国务院政府津贴2人,省专业委员会副主任委员3人、委员60人,硕士生导师10人,市级专业技术拔尖人才13人,呈现出人才密集,结构合理,梯队衔接的良好态势。

赵利华表示,医院在今后将不断创新工作机制,扩大视野,拓宽渠道,挖掘潜力,发挥优势,抢抓机遇,乘势而上,进一步做好人才工作,努力开创人才工作和人才队伍建设新局面。

(张亚东 姚勇)



## 老少皆宜的鸡蛋羹怎么做?



鸡蛋羹对于大家来说应该都不陌生,营养美味、老少皆宜,鸡蛋羹的做法虽然很简单,但很多人都做不好它,今天就给大家介绍一些细节的东西。

鸡蛋羹的材料:

主料:鸡蛋300克

调料:盐2克,味精1克,酱油1克,小葱15克

鸡蛋羹的做法:

- 1.将鸡蛋打碎在一个小盆里,放少许盐和味精,用筷子打匀;
- 2.然后一边加水,一边继续用筷子搅拌;
- 3.水最好是隔夜的热水或是温开水,想加多少水就加多少水,可以加满小盆;
- 4.只是一定要搅拌均匀,然后把上面的浮沫用小勺撇去;
- 5.可以切些葱末洒在上面,也可以不放,然后上锅蒸;
- 6.蒸熟后加酱油和香油,就可以享用了。

小贴士-食物相克:

鸡蛋:与鹅肉同食损伤脾胃;与兔肉、柿子同食导致腹泻;同时不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、茶同食。

## 菏泽市医学会健康管理学分会、护理学会老年病专业分会确定:

# 运用信息医疗技术建立个性化服务

近日,菏泽市医学会健康管理学分会、菏泽市护理学会老年病专业分会第二次学术会议在菏泽市立医院分院体检楼多功能厅隆重召开。菏泽市卫生局副局长焦治萌、学会办主任丁梅、市护理学会理事长赵继莲等出席会议,市直医疗单位及各县区代表70余人参加了会议。

焦治萌指出,健康管理和老年病护理工作,就是运用信息和医疗技术,在健康保健、医疗的科学基础上,建立一套完善、周密和个性化的服务程序,其目的在于通过维护健康、促进健康等方式帮助健康人群、亚健康人群和老年人群建立有序、健康的生活方式,降低风险状态,远离疾病。

会议特邀菏泽市立医院分院肛肠科主任徐迎迅、眼科主任宋方、市立医院体检中心副主任何允兰分别就《肛门直肠疾病的研究进展及预防保健》、《眼与全身疾病》、《春秋时节话保健》做了报告。

此次学术交流会议将使医务人员在学术和临床实践上得到进一步提高。(时海彬)



# 廉价“小人参”:颜色不同 功效不同



萝卜素有民间“小人参”的美称,虽然价格便宜,但营养价值极高,俗话说有:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”。寒冷的冬季吃萝卜既可消火、滋补,又可开胃、养生,但不同颜色的萝卜其功效也不同,请看:

### 1.吃青萝卜可利尿

青萝卜上部甘甜少辣味,至尾部辣味渐增,极耐贮藏。它性微凉,味甘,顺气利尿的效果很好,是典型

的生食品种,也称“水果萝卜”。

### 2.吃胡萝卜能长个

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外,这种物质还是骨骼正常生长的必需物质,对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好要熟吃,由于它里边含有脂溶性维生素,生吃可造成

大部分胡萝卜素不能被人体吸收。因此最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食,以提高胡萝卜素的吸收率。

### 3.吃白萝卜可化痰

白萝卜含水量90%以上,可促进胃肠蠕动,促进大便排出。中医认为萝卜性凉,可化痰清热。应提醒的是,白萝卜最好生吃或凉拌,而且萝卜皮中矿物质和维生素的

含量也较高,食用时最好不要丢弃。

### 4.红心萝卜能减肥

这种萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。它还富含花青素,具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜,经酸渍后可使其颜色更加鲜红。红心萝卜最好是凉拌食用,选购时也要挑水分的。

## 菏泽市中医医院儿科:

# “冬病冬防”三九贴即将开贴

### 何谓三九贴?

“三九天”是指一九、二九、三九三个日子,具体日期阴历“冬至”为一九,冬至后第九日为二九,冬至后第十八日为三九。“三九贴”,即在“三九天”期间,在人体的穴位上贴药,药物通过穴位深透皮肤进入经络,导入脏腑,直达病患,从而产生较好的保健、预防和治疗效果。

中医认为,人与自然是和谐统一的整体,在疾病的调治过程中,将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合,会有事半功倍之效。冬季天气寒冷,按照《黄帝内经》的“秋冬养阴”的原理,因此选在“三九”时节进行穴位贴敷,扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对夏天三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用,又有“三九天灸”之名。

配合内服玉屏风颗粒能更好的益气养阴,提高免疫力。本法具有简、便、效、廉,以及无痛、无副作用的优点。

### 冬“三九贴”敷治时间

一九:12月21日-12月29日  
二九:12月30日-1月7日  
三九:1月8日-1月16日

### “三九贴”适应症及禁忌症

适应症:反复呼吸道感染、哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、过敏性咳嗽;消化不良、厌食、腹痛、腹泻、多汗等。

禁忌症:肺炎及多种感染性疾病急性发热期;对贴敷药物极度敏感,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;贴敷穴位局部皮肤有破溃者。

咨询电话:0530-5321293

## 征集令

生活中的您是“养生达人”吗?你认识“养生达人”吗?事实上,我们身边也有很多这样的“养生达人”,他们正身体力行,向我们演绎着养生的精髓。您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!

品味养生故事,迎接健康生活。请按以下方式,联系我们:

1. 拨打电话:0530-6330010 15505302007
2. 加入齐鲁晚报菏泽健康养生QQ群2:179844866
3. 发送邮件:qlwbhzhik@163.com

