

“夏债”需“秋还”，补冬不如补霜降

# 立冬前防秋乏宜吃碱性食物

23日是霜降。据张店区中医院主任医师杨涛介绍，霜降是一年冬季养生的开始，谚语有“补冬不如补霜降”的说法，无论在饮食养生还是运动调养上都需应时谨慎。

记者 樊伟宏  
通讯员 门晓丽 孙艺萌

## 深秋进补要以固表、益气为主

“补冬不如补霜降”，杨涛表示，“秋补”其实比“补冬”更重要。深秋五行属金，在人体五脏属肺。进补要以“润燥、固表、益气”为主。应多吃些梨、苹果、白果、洋葱等。少吃冷硬食物，忌强刺激，暴饮暴食，还要注意胃的保暖。“因为夏天时人体对抗持续的高温产生一系列生理变化，在体内产生很

多易使人困倦的酸性物质，引起秋乏。所以进食一些碱性食物最好。白薯、山芋、山药、藕、荸荠，都是这个时节适宜的食物。此外，还可以多吃些百合、蜂蜜、芝麻、核桃等食物，也很有保健效果。身体虚弱老人喝点蜂王浆，早晚各服一次，对促进睡眠和通便有一定好处。”

## 调理需根据各人不同体质

霜降进补要根据各人体质选择食材。一般可以选择温补类食品，如牛肉、羊肉、兔肉等。此外，枸杞、党参、淮山、熟地、山药、黄芪等炖排骨或牛肉也是不错的选择。年老体弱者则应以补气补血为主，可以吃些鸡、鱼、肉、蛋等，也可以加人参、红枣、苡米、山药、龙眼等做成药膳食用。而阴虚的人就不适合吃太多温补类食物，应以



一位老人在市博物馆广场放风筝(资料片)。本报记者 姜文洁 摄

补脾胃为主。秋季昼夜温差较大，运动能使人体温调节机制不断处于紧张状态，有助于提高人对环境变化的适应能力，提高心血管系统的功能，从而更容易适应进入冬季后的气候变化。宜选择轻松平缓、活动量不大的

项目，如慢跑、登山、太极拳等，适时有度地进行。此外，还需顺应“春困秋乏”的生理反应，保证充足的睡眠。每次运动前，一定要做好充分的准备活动，不宜过度劳累，更不可经常大汗淋漓，使阳气外泄，损耗阴津，削弱机体的抵抗力。

## 市五院进村入户为智残患者鉴定

本报10月19日讯(记者 樊伟宏 通讯员 孙秀珍) 由于精神、智力残疾的特殊性，许多患者无法自行到医院完成鉴定，当地残联及家属对此也爱莫能助。

针对这种情况，淄博市精神卫生中心抽出5名专家组成鉴定小组，于10月16日深入淄博高新区四宝山街道办事处等地，进村入户为患者进行精神、智力残疾鉴定，帮助办理残疾人证。患者分布在四宝山、石桥、卫固的6个村庄，居住较分散，专家们每到一位患者家中，便进行医学检查、鉴定等。有些患者由于病情的原因不合作，小组成员便耐心劝导。此次活动共完成了11名患者的鉴定工作。

## 市一院商禧程获评见义勇为先进分子

本报10月19日讯(记者 樊伟宏 通讯员 程方) 近日，淄博市见义勇为表彰大会召开，市一院急诊科医生商禧程荣获全市见义勇为先进分子并在大会上受到表彰。

7月1日，商禧程休班到游泳池办卡时，遇到13岁的小林(化名)在游泳池溺水，危急时刻，商禧程立即表明身份并实施专业急救，把握住了生命抢救的黄金8分钟，经过及时专业的抢救，小林恢复了自主呼吸，转危为安。商禧程勇救落水少年的先进事迹引起社会对见义勇为和科学施救的强烈反响，由此医院倡议全社会争当“爱心善使”活动。

## 急救练兵

16日，张店区第二人民医院暨淄博口腔医院组织全院职工开展了心肺复苏技能培训。

本次培训通过现场模拟心肺复苏操作实践，加深了对心肺复苏的全过程的理解和各个操作要领。通过培训，全院医务人员不仅了解了心肺复苏的规范和操作流程，还及时掌握了最新的心肺复苏知识与救护技能，提高了对不同危重症患者的院前急救能力和水平。

本报通讯员 郭艳 摄影报道



## 购买使用非处方药 先看清认准药品标识

本报10月19日讯(记者 樊伟宏 通讯员 徐海清) 近日，有市民咨询非处方药与处方药的区别，由于处方药的使用销售现在已有明确的法律规范，而市民对非处方药的了解却知之甚少。

据张店区人民医院医生介绍，非处方药是指不需要凭医师处方即可自行购买和使用的药品，亦称“可在柜台上买到的药物”，我国于1998年对药品施行分类管理制度。

非处方药是消费者依据自己所掌握的医药知识，借助阅读药品标识物，对小病

自我诊疗并选择应用的药品。非处方药是由处方药转变而来，是经过长期应用、确认有疗效、质量稳定，非医疗专业人员也能安全使用的药物。非处方药大都用于治疗伤风、感冒、咳嗽、头痛、牙痛、肌肉和关节疼痛，消化道不适，鼻炎等过敏症状，营养补剂等。具有安全性高，毒副作用较小，体内不蓄积，不含毒和成瘾成分，不引起依赖性，不诱导耐药性和抗药性的特点，市民按标签或说明书的指导即可正确使用，药品在储存条件下稳定性好。

## 淄博全面启动医疗器械不良事件重点监测工作

本报10月19日讯(记者 樊伟宏 通讯员 朱海升) 近日，根据国家食品药品监管总局、省局的工作部署与要求，淄博承担了4个医疗器械品种的不良事件重点监测工作。目前，重点监测工作已全面启动。

市食药监首先对医疗机构进行了遴选，为监测工作打好基础。市中心根据“重点监测工作实施方案”要求，在全市范围内遴选了市中心医院、市第一医院、临淄区妇幼保健院等相关品种用量大、监测工作基础好的医疗机构，作为监测点，承担重点监测研究工作。各医疗

机构均成立了工作领导小组，指定人员，明确责任，为监测工作打下了良好基础。同时，通过广泛培训，保障监测工作顺利实施。市中心组织各医疗机构监测工作负责人、联络人参加了省中心的重点监测工作培训会议，随后分别在各医疗机构组织相关临床科室的监测人员进行专项技术培训，对“重点监测工作实施方案”进行详细讲解。最后通过加强督导，确保监测工作质量。为保证监测工作达到预定目标，市中心将加强对监测点的检查和指导，确保监测数据准确有效。

## 山铝医院救治重症失联病人

本报10月19日讯(记者 樊伟宏 通讯员 朱凤霞 汪学芹) 近日，一重症病人不仅得到山铝医院的爱心救治，而且在医院的帮助下找到了亲人。病人亲属为医院送上锦旗，表示最诚挚的感谢。

医院于今年8月中旬接诊了一名卧于路边草丛中的伤者。在伤者无陪人、不知道姓名的情况下，医院开通绿色通道全力救治，并给予悉心照料。逐渐清醒过来的病人急切地想念亲人。医院积极想方设法，在多家派出所的帮助下，终于使这位与亲人“失联”20多天的病人找到了亲人。

发生医疗纠纷该咋办?市卫计委工作人员为市民解答

## 一方拒绝调解，纠纷不予受理

本报10月19日讯(记者 樊伟宏 通讯员 王斌 高丽)

近几年，因医疗纠纷而引发的各类社会问题屡见不鲜，也成为困扰医院和患者的一大难题，发生医疗纠纷该如何处置，如何避免医闹等情况的发生，本报联系市卫计委工作人员为市民答疑解惑。

据了解，发生医疗纠纷，首先可以医患双方进行协商调解。调解不成的，医患任何一方均可向主管卫生行政部门提出处理请求。卫生行政部门受理后指派专人妥善保管原始资料，封存有关医疗物品，组织工作人员展开调查。调查后，卫生部门会给出处理意见，一般会再次协商调解。协商不成

的，则建议患者或家属诉诸三级医疗事故鉴定委员会，进行鉴定。如对三级鉴定结论不服，可申请复议或二级鉴定。如仍不服，则申请复议和一级鉴定。卫生行政管理部门和医疗单位根据鉴定结论和有关法规及制度作出相应处理。如对处理结果仍不服的，可以向当地基层人民法院提起诉讼。同时，双方自行协商、请求卫生行政部门处理都不是必经程序，也可直接向法院提起诉讼。

问及医疗纠纷人民调解委员会受理哪些范围的医疗纠纷，工作人员表示，医疗纠纷索赔金额1万元(含)以上；医患双方自愿申请；在诉讼时效内；当事人与医疗纠纷有直接利害关

系；有具体的调解请求、事实依据和理由的纠纷，都符合受理范围。而一方当事人明确拒绝调解的；法律、法规规定由专门机关管辖处理的，或者不适宜通过人民调解方式解决的；人民法院、公安机关或者其他行政部门已经受理或正在处理的，则不予受理。

除了申请医疗纠纷人民调解委员会进行调解外，医患双方当事人可通过自行协商(1万元内)、卫生行政调解或法律诉讼解决纠纷。这些途径是法律赋予当事人的自主选择权，相互之间与人民调解不发生冲突。

同时，根据法律规定，对在医疗机构拉横幅、摆设花圈、设灵堂、违规停尸、驱赶其他就医

人员等扰乱医疗机构秩序的，或者聚众打砸和围堵医疗机构，侮辱、威胁医务人员，非法限制医务人员和其他工作人员人身自由等致使医疗机构诊疗活动无法进行，侵害人民群众合法权益的，公安机关接报警后应当立即采取果断措施，及时控制现场，维护正常医疗秩序。

对不听劝导、不肯停止过激行为，构成违反治安管理行为的，要依据《治安管理处罚法》有关规定进行查处；构成犯罪的，将依法追究刑事责任。对专门捏造、寻找、介入他人医患矛盾，故意扩大事态，寻衅滋事，向医务人员、医疗机构敲诈勒索的职业“医闹”分子，将严厉打击，构成犯罪的，追究其刑事责任。

## 市七院获评淄博敬老模范单位

本报10月19日讯(记者 樊伟宏 通讯员 王振 孙建博) 近日，市委宣传部、市老龄办等八部门联合表彰第六届淄博市敬老爱老助老主题教育活动先进集体和个人，市第七人民医院被授予淄博市第六届敬老模范单位荣誉称号。

近年来，市七院把敬老爱老助老做为重要工作来抓，通过组织志愿者服务队，进入敬老院、社区、农村开展送医送药送温暖活动；连年为核工业部淄博离退休管理处的老年人及家属、遗属免费进行健康体检；完善导医导诊服务，免费为老人提供饮用水、推车、轮椅等多项服务；在门诊收费处设立“老年人优先挂号窗口”等标志，采取切实有效措施，以实际行动为老年人办实事、办好事，推动尊老爱幼、老少共融良好社会风尚，不断提升敬老为老服务水平，将医院敬老文明活动落到实处。