



城西社区卫生服务中心持续深化清廉医院建设

本报讯(通讯员姜梦迪)近日,城西社区卫生服务中心组织全体党员干部开展廉洁教育活动,进一步落实党风廉政建设主体责任,促进党建与业务融合,持续深化清廉医院建设,推动全面从严治党向纵深发展。

中心党支部书记穆培从主旨要义、主要内容、贯彻执行等方面展开,深入讲解了《中国共产党纪律处分条例》,提醒大家要时刻严于律己、严负其责、严管所辖,筑牢拒腐防变思想防线。

党员干部进行“每日一测”,时刻提醒党员干部时刻绷紧反腐倡廉这根弦,认清形势,提高站位,对照

“六项纪律”“九项准则”开展检视,以实际行动营造风清气正、清正廉洁的良好氛围。

全体党员干部还参观了区图书馆二楼大厅“书海撷廉·菁廉紧扣”廉洁作品展。所展作品形式多样,集思想性、艺术性于一体,其传递的崇尚廉洁价值理念给大家留下了深刻的印象。随后,全体人员前往中共江北特委纪念馆开展纪律教育,重温入党誓词(见右图)。

多渠道的廉政教育,让全体党员干部进一步弘扬廉洁奉公的精神,发挥党员先锋模范作用,在工作中履职尽责、敢于担当、齐心协力,推动单位整体再上新台阶。



区妇幼保健计划生育中心开展“5·10”思廉日廉政教育活动

本报讯(通讯员林云)为进一步深化区妇幼保健计划生育中心党风廉政建设,引导全体党员干部将涵养清廉正气与发挥主观能动性结合起来,日前,区妇计中心组织党员干部开展了以“严明纪律规矩 永葆清廉操守”为主题的“5·10”思廉日廉政教育专题系列活动。

会上,区妇计中心党支部书记、主任顾晓明围绕“学纪、知纪、明纪、守纪”给大家上了堂廉政教育专题纪律党课,引导大家自觉学纪、准确知纪、心中明纪、严格守纪,并领学了《中国共产党纪律处分条例》《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》等相关法律法规。顾晓明要求全体职工务必牢记纪律规矩,树牢大局意识,自觉做到廉洁自律,切实筑牢拒腐防

变的思想防线;真诚做人,勤恳工作,以清风正气凝聚干事创业正能量。

活动期间,全体党员干部还赴区人民检察院法治宣传教育中心接受现场警示教育。15名青年同志围绕主题积极参加演讲活动,进一步增强了青年党员干部职工的纪律意识、规矩意识和责任意识。

据了解,区妇计中心还将开展读书品廉撰写读后感、书画摄影比赛等廉洁文化建设活动,切实把强化职工纪律性和发挥主观能动性结合起来,增强对党纪国法的敬畏之心和拒腐防变的能力,为通州百姓提供更加优质的妇幼健康服务,加快推进全区妇幼健康事业高质量发展作出更大的贡献。

医卫动态

专家提示科学饮奶可改善乳糖不耐受



奶及奶制品对健康有显著益处,但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家提示,科学饮奶可改善乳糖不耐受症状,保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶,而我国人均每日饮奶量不足30毫升,很多人从不喝奶,这一水平远低于欧美国家及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示,认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入量不足的重要影响因素。

“一喝奶就腹胀,不一定是乳糖不耐受。”韩军花说,对某些糖或添加剂过敏,胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等,都可能引起腹胀腹泻,而乳糖吸收不良或乳糖不耐受,是由于小肠中缺乏乳糖酶,导致大量乳糖无法

被消化吸收。

事实上,乳糖对健康有许多积极作用,如促进钙、锌等营养素吸收,增加骨矿物质含量,增加有益菌丰度促进肠道健康等。日前举行的第六届全国营养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》,提示人们不应因乳糖不耐受而盲目回避乳制品,并提供了改善乳糖不耐受的具体措施。

专家表示,乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品,如无乳糖奶和酸奶、奶酪等;可以将乳制品与其他食物一起食用,如早餐先吃主食再喝奶,多次少量摄入,并适当将奶加热到40℃左右,不易引起肠胃不适;还可以从少量(如50毫升)开始,逐渐增加乳制品摄入量;适当补充乳糖酶、益生菌、益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。

(来源:新华网)

想降血压?打打太极

中国中医科学院广安门医院等机构的研究人员发现,打太极拳对高血压前期成年患者有益,其降压效果比进行有氧锻炼更显著。

研究人员比较了太极与更为剧烈的有氧运动(如慢跑、快走和骑车)对高血压前期患者的影响。参与者被分为两组,一组练习太极拳;另一组进行有氧运动,包括爬楼梯、慢跑、快走和骑车,每周4次,每次1小时,坚持1年。一半的参与者(平均年龄为49岁)在教练的指导下每周练习

4次太极拳,也是每次1个小时,坚持1年。

结果显示,太极拳组的收缩压下降幅度明显大于有氧运动组,且太极有持久和持续的降压效果。

与有氧锻炼不同,太极的冲击力低,适合各个年龄段和体能水平的人。它不仅有助于改善身体平衡和心肺功能,而且能促进放松,这就有助于降低压力水平,进而降低血压。

(来源:北京青年报)

别再回忆令人生气的经历

愤怒可能损害血管健康

根据美国哥伦比亚大学研究人员发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究,由回忆过去经历而引发的短暂愤怒,可能会对血管舒张能力产生负面影响,而舒张能力对正常的血液流动至关重要。

此前研究发现,血管舒张能力受损可能会增加患动脉粥样硬化的风险,进而增加心脏病发作和中风的风险。

研究人员解释说,以往研究发现,负面情绪与心脏病发作或其他心血管疾病之间存在关联。研究最多的负面情绪是愤怒,而关于焦虑和悲伤的研究较少,但它们也与心脏病发作有关。

此次,研究人员调查了负面情绪(包括愤怒、悲伤和焦虑)与中性情绪相比,是否会对血管功

能产生不利影响。

研究中,280名成年人被随机分配4项情绪任务之一,每项任务持续时间8分钟,包括回忆让他们愤怒的个人经历;回忆令自己感到焦虑的事件;阅读一系列引发悲伤的令人沮丧的句子;或者反复从1数到100以诱发中性情绪状态。

分析发现,从任务完成后的0分钟到40分钟,回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后,这种状况才消失。而相较于愤怒,焦虑和悲伤情绪并没有引发血管内皮功能的显著变化。

研究人员表示,对愤怒和血管功能障碍之间潜在联系的研究,或有助于为患心血管疾病风险较高的人找到有效干预措施。

(来源:科技日报)

“低碳减肥”靠谱吗?专家提醒:难以持久还有副作用

近年来,在一些社交媒体上,通过减少或阻断碳水化合物摄入的减肥方式广受追捧。这种被称为“低碳减肥”的办法靠谱吗?

碳水化合物在人体分解后会产生葡萄糖,这种人体必需的营养一旦摄入过量,无法消耗掉的葡萄糖就会转化成脂肪储存在体内。“低碳减肥”是通过减少碳水化合物摄入量后,人体由从碳水化合物获取能

量转变为将脂肪作为主要能量来源,以达到减肥的效果。专家认为,采取不吃主食或者吃素食的方法减肥,虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来一些副作用。

四川大学华西医院胃肠外科教授陈亿表示,长期不吃主食可能导致缺乏营养物质,也可能导致情绪不佳。

专家认为,肥胖防治的根本原

则是营养均衡,应尽可能让蛋白质、脂肪、碳水化合物合理搭配,符合人的基本生理需求,才能够达到肥胖防治的长期效果。

据北京协和医院临床营养科主任医师陈伟介绍,很多人体重要脏器,比如大脑、心脏,最主要利用的能量来源是碳水化合物,也就是糖类。大家恐惧的糖是指添加糖,或者叫额外的糖,过多添加糖会对肥

胖产生不良的影响,所以少吃糖不是少吃主食,而是少吃精致的碳水化合物以及添加糖。

碳水化合物是人体不可或缺的功能物质。中国营养学会推荐18岁至49岁中国人的膳食总能量中,要有50%至65%来自碳水化合物,一般成年人每天应摄入250克至400克的谷物。

(来源:央视财经)

讲文明树新风 公益广告

好山好水好风景 讲善讲德讲文明

