

2009中国女性形象工程启动

本报讯 近日由全国心系系列活动组委会主办、资生堂丽源化妆品有限公司支持的心系女性—2009年度中国女性形象工程教育活动在北京启动。

新一阶段的中国女性形象工程教育活动将立足于“与中国经济发展同步,提升女性综合素质”的主体目标上,2009年围绕建国60周年,与祖国同庆这一主题,通过探寻中国女性的美丽历程、演绎中国女性美丽意识发展的时代变迁,帮助新时代中国女性以健康自信的仪态展示美的内涵。

据悉,“中国女性形象工程”计划到2012年内覆盖全国30—40个城市,覆盖1000万—1750万人群。(魏文)

北京120急救车要装TD“千里眼”

本报讯 北京120急救车近期将配备新武器。具有中国自主知识产权的国际3G标准——TD-SCDMA技术将登上急救车,利用3G(TD-SCDMA)宽带无线高速通信技术,将车前路况和车内抢救过程的视频实时传回指挥中心。专家认为,此项业务应用堪称医疗急救系统后方指挥官穿上了“千里眼”。

3G通信技术在120指挥调度系统的应用在全国尚属首次。据了解,北京市急救中心首批将装备80辆具备3G无线高速数据视频传输能力的急救车,预期在本月底开始向公众提供此种服务。(秋秋)

结核病“纠缠”农民工

吴静

吸入了这些飞沫,即可被感染。另外,带菌人随地吐痰,干燥后细菌随尘土飞扬(结核杆菌能存活8—10天),被健康人吸入也会引起感染发病。北京友谊医院贺正一教授在这里提醒广大的农民工朋友,应当注意以下症状:

- 1.咳嗽、咳痰连续两三周以上者,不要认为是“感冒”,服用感冒药。
- 2.长期低热或高热、盗汗、疲劳(休息后疲劳也不能缓解)、乏力、食欲不振、消瘦等。女病人可出现月经不调或闭经。
- 3.咯血、胸痛(胸痛可能引起咳嗽、深呼吸或体位变动而加剧)、呼吸困难。

出现症状后,要到正规的医院就诊,进行胸部X线检查,即人们常说的胸拍片,并要做结核杆菌检查。

为减少农民工结核病的发生,社会要伸出热情之手,各级疾病预防控制机构要保证农民工享受驻地居民的同等待遇,对驻地农民工中的可疑肺结核症状者和疑似肺结核病人进行免费胸部X光检查和痰涂片检查,切实落实好农民工肺结核病人的治疗管理工作,加强对农民工结核病防治知识的普及,提

高他们防治结核病知识水平和自我保健意识,做到早发现、早诊断、早治疗。

广大的农民工朋友也要进行自我管理保护,注意做到以下几个方面:

- 1.平时加强体育锻炼,增强机体的自身抵抗力。
- 2.注意休息,生活要有规律。规律的生活起居包括:按时起床、定时进餐、按时睡眠、适当休息、劳逸结合、保持良好的卫生习惯。
- 3.注意合理调配饮食,以奶类、蛋类、鱼、虾、肉、豆制品等食物作为蛋白质的来源,提倡多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果以及杂粮。戒烟、限酒。
- 4.讲究个人卫生,不随地吐痰。
- 5.保持室内空气新鲜,阳光充足,温度适宜。

一般开窗通风30分钟即可。开窗通风对防止空气传播会有一定的作用,也是降低室内空气污染的有效措施。

6.保持情绪稳定、心情舒畅,乐观大度,因为消极的情绪会降低人体的神经调节能

力,而积极的情绪则可以提高机体抗病的能力。

7.由于结核杆菌的感染是导致本病发生的直接原因,因此应尽量减少与肺结核病人,特别是活动性肺结核病人的接触。

总之,结核病是可以预防的。即使患上结核病,农民工朋友也不必紧张、害怕,只要去正规医院按照医生的要求、进行规律全程用药,结核病是可以治愈的。在治疗用药时,一定要遵医嘱坚持用药,切忌短期用药后,症状减轻或消失就擅自停止用药,以防结核病的复发和恶化。

我国结核病防治背负三座大山
流动人口、耐药结核病、结核菌和艾滋病病毒双重感染
解决方法:
1.流动人口:农民工享受免费的结核病免费体检,结核病耐药的药物全部免费。
2.耐药结核病:结核病耐药的药物耐药性基础培训,结核病耐药的药物耐药性基础培训。
3.结核菌和艾滋病病毒双重感染:已开展结核病防治与艾滋病防治方面的合作。

健康管理“311”饮食规律

贺元甲

近日,台湾国际自然美集团专业红膜分析讲师钟慧美来到北京,讲解健康管理新概念。她说,个人健康管理,最重要的是应该符合“311”饮食规律。“3”指每餐均要食用个人3拳头大小分量的蔬菜(烹饪好后的分量)和水果,以提供人体所需足够的抗氧化物质和必要的纤维素。两个“1”分别指,每餐要食用鱼肉、海鲜类蛋白质和食用五谷杂粮。

在日常生活中,很多人存在饮食误区,认为每天吃果菜够量就可以,于是集中在一次进用。其实不然,这样不但存在暴饮暴食的危险,而且很多营养成分并不能够吸收,比方说水溶性维生素(B1、B2、C),一般只能在体内保存四个小时,肠胃不能够完全吸收,导致人体需要量仍然不足,所以要均衡摄取营养素。

餐餐大餐,食而不当,极可能有损健康。对于富含脂肪的食物要适量适时吃,尽量不要在中午或者晚上八点之前吃,身体最容易消化。过晚上八点后,会对肝脏造成负担,有器官正常工作。

钟慧美介绍,每天要保证提供身体足量含纤维食物,有利于废物排泄,防止毒素体内累积。纤维物质难于消化,但它有利于人体大小肠将废物排出。废物在肠道堆积,会滋生大量病菌,破坏正常消化环境,严重者可能引发胃肠癌变。

汗液、尿液、粪便、例假等是人体主要排泄和排泄形式,健康身体得保证其排泄畅通无阻。人类健康体液PH应在7.35—7.45之间,呈弱碱性,这种状态称为生理上的酸碱平衡。只有使体液保持酸碱平衡,才能保证各项生理机能处于最佳状态。体液失衡是现代病的元凶,癌症、艾滋病和传染病的帮凶,80%的慢性疾病都是体液酸化造成的。

体液长期偏酸(PH在7.31—7.36之间),会导致人体血液粘度高,流动性低;红细胞携氧和养分能力降低;削弱血液微循环的效率,酶活性逐年下降。由此引发许多久治不愈的慢性疾病,例如:高血压、糖尿病、脂肪肝、心脏病、便秘、神经衰弱等。

有人误解,以为进食醋、杨梅等酸味食物可能会引起PH值呈酸性,这完全没必要。为保证体液酸碱平衡,人们只要多喝水,多吃水果,就可做到有益自身体液PH调整。

汗腺排泄不畅通,可通过在自家浴池泡热水澡,帮助身体排汗。泡澡时,水越热越好,但不至于烫伤机体。每回泡澡最好三进三出,中间稍有间歇,这样最有助于出汗。如果条件允许,可定期去保健馆做专业热蒸。

个人饮水量根据自身体重不同而不定量(每日需水量[毫升]=体重[公斤]X40[毫升])。正常人每天水的摄入量应为2000—2500毫升,其中包括饮水量1000—1500毫升,食物含水量700—1000毫升,体内氧化糖、脂肪、蛋白质产生的水300毫升左右。所以,正常人每天除了饮食以外,饮水1000—1500毫升就足够身体的需要了。

人们还可以观察自己粪便检测肠胃是否健康,健康人的粪便颜色稍暗于金黄色,有香茅味,粗而浮于水面,每天正常排泄重量为1—2斤。如果有异,则需要对饮食进行调节,当然最好是定期到医院做健康检查。



晚期肺癌患者长期存活成可能

“医生,我到底还能活几个月?”过去,由于许多晚期肺癌患者在确诊后仅仅几个月就匆匆辞世,不少患者在得知自己被确诊为晚期肺癌时,往往会发出这样无奈的疑问。

但值得欣慰的是,北京协和医院呼吸内科主任医师李龙芸教授日前表示,随着分子靶向治疗手段的应用和发展,晚期非小细胞肺癌患者也可以实现长期存活。

多位患者生存超过5年

据李龙芸教授介绍,长期以来,大部分晚期非小细胞肺癌患者由于确诊时已是晚期,无法进行手术,化疗的疗效也不明显,患者的生存期并不理想。不少患者一经确诊,就已经进入生命的“倒计时”。

“但是,这一局面现在已经得到良好的改观。”李龙芸教授说,“自分子靶向治疗这一新兴治疗手段应用于临床以来,晚期非小细胞肺癌患者的存活时间已经得到了显著的延长。在我治疗的患者中,有一批患者参加了第

一个在中国上市的肺癌靶向药物易瑞沙在中国开展上市前的扩大用药计划。如今,这批病人中还有14位患者活着。其中,有1位患病至今已4年,7位患病已有5年,6位患病已有4年。这些患者目前生活状态良好,病情得到了有效的控制,有望实现更长时间的带瘤生活。”

李教授进一步指出,肺癌的靶向治疗在我国广泛应用于临床只有4年多,随着对靶向药物临床应用的经验累积,将有更多患者从中获益。

她说:“相信靶向药物会为中国肺癌患者带来更多的希望,让更多的患者得到长期的存活,也帮助中国的医务人员在肺癌的研究中取得更大的成绩。”

肺癌已经成为一种慢性病

李龙芸教授透露了一个令人欣慰的消息,近年来的临床疗效证明,靶向治疗已经可使部分患者的晚期肺癌成为了一种慢性病。

她说:“只要符合特定条件,晚期肺癌患者也可以像高血压患者一样,每天在家里服用一片药,就能够使病情得到稳定的控制。患者只要遵照医嘱按时随访,积极配合医生进行治疗,就可以像正常人一样生活,甚至可以重新回到工作岗位。”

随着患者存活时间的延长,提高患者的生活质量显得尤为重要。李教授借此提醒广大肺癌患者,患者一定要对战胜疾病有信心,积极配合医生的治疗,遵循医嘱,医患双方共同努力才能取得最好的治疗效果。

获益人群将进一步扩大

李龙芸教授透露,2008年发表的一项研究为靶向药物用于特定人群的一线治疗提供了证据,表明肺癌靶向治疗的阵地有可能前移。这将意味着获益人群有可能从二线治疗患者扩大到一线治疗的患者,更多肺癌患者将从中获益。

(笑阳)

违法与渎职吞噬了13名矿工的生命

——贵州柏秧林煤矿重大透水事故追踪

新华社记者 刘文国

2008年12月31日,贵州省安顺市西秀区柏秧林煤矿井下工人作业中,将相邻一个煤矿采空区里2万多立方米的老窖积水挖通,造成正在井下作业的13名矿工被困。

事故发生后,当地党委、政府投入大量人力物力进行抢险,但经过长达近两个月的努力,被困井下的13名矿工仍无一生还。

事故责任人柏秧林煤矿法人代表张平,以及副矿长李高国、张文斌已被依法逮捕。是什么原因导致了这一悲剧的发生?

漠视工人的生命,事故迟早要发生

柏秧林煤矿是贵州省安顺市西秀区蔡官镇一个设计年生产能力3万吨的乡镇煤矿,在贵州省2006年以来集中开展的煤矿关闭整合中,这个煤矿被要求与相邻的另一个煤矿整合。但一起重大透水事故发生时,柏秧林煤矿不仅没有安全生产许可证,煤炭生产许可证已过期,整合矿井的开采设计方案等相关手续也还在办理中。

柏秧林煤矿分管生产的副矿长李高国说:“事故发生前,柏秧林煤矿是在对自己煤矿的部分残煤进行回采,相邻的林兴煤矿采空区里有老窖积水,柏秧林煤矿是知道的,为此煤矿还专门进行了避让。事故发生前几天,

薄,都是造成这起重大煤矿透水事故的直接原因。但如果当地相关监管部门执法到位,这起事故也并非不可避免。

记者在调查中发现,柏秧林煤矿在此次事故发生前的3个月,不仅生产一直“正常”,累计开采的煤炭总量达2.7万余吨,而且采出的煤在得到相关部门的“准运证”以后,大部分都已“合法”销售,并缴纳了相关的煤炭税费。

调查组的同志说,这个煤矿生产每天需要10多公斤炸药,如果当地公安部门能按相关文件要求,不给这个煤矿提供火工用品,煤矿的生产只能中止;当地煤炭管理部门不给这个煤矿发“准运证”,这个煤矿生产出来的煤没地方卖,煤矿的生产也肯定不能持久。

安监部门作为当地煤矿安全生产的日常监管部门,发现这个煤矿违法组织生产后,未能联合当地相关部门共同采取强制措施。正是当地有关部门的不作为,严重失职、渎职,才最终酿成了这起悲剧。

增压压力不是理由,失职渎职必须追究

记者在当地调查采访还发现,尽管造成安顺柏秧林煤矿13名矿工死于非命最直接也是最根本的原因,是当地违法矿主的“要钱不要命”和相关管理部门的失职渎职,但当地一些干部在接受采访时,仍然在强调当地煤矿安

邯矿集团陶二社区营养餐让职工吃得放心

本报讯 冀中能源邯矿集团陶二社区本着“建一流食堂,创一流业绩”的服务理念,在提高管理水平和服务质量上下功夫,确保营养餐让职工吃得放心,吃出健康。

2005年7月,陶二社区创办了职工营养餐食堂。他们投资100多万元,对职工食堂进行装修改造,每月就在就餐职工中就饭菜质量、餐厅服务、环境卫生开展满意调查,调查结果与食堂工资奖金挂钩。

两名校附国际部联手启动千万奖学金计划

本报讯 3月20日,清华附国际部在京正式揭牌成立,此举将使清华基础教育“一条龙”教育模式得到进一步完善。

据了解,清华附国际部隶属于清华大学附中,将依托美国哥伦比亚大学教育学的学术支持开展教学,以满足中关村地区日益增多的海归子女和外籍专家子女的求学需求。

当天,清华附国际部与复旦大学附国际部共同启动了1000万元奖学金计划。该

计划将面向复旦大学、清华附国际部1—12年级的所有在校生,是这两所名校为在各城市协助吸引投资、留住人才、创造就业所做的重要贡献。同时,他们的开拓也将为中小教育改革的国际化拓展带来经验。

负责评审的清华附国际部执行校长刘俊博士表示:“奖学金的评审团将由家长会代表、学生会代表、大学的教授顾问组成,我们将确保评审的公平公正。”(沈静)



3月21日,第十一届全运会“文明风尚”推广暨“自律”志愿服务日活动在山东省济南市槐苑广场举行。志愿者们代表向广大市民宣读了《文明出行倡议书》,并发放了400多个“文明风尚”倡导广大市民严格自律、遵规守纪,构建安全、文明的交通秩序,迎接全运会。

新华社记者朱峥摄

松花江水开始变清了

本报记者 黄明 通讯员 王欢

“松花江水这几年又开始变清了,夏秋时节,江面碧波荡漾,群鸟飞翔……”近日,吉林市民林先生高兴地说。

松花江,千百年来以母亲博大的胸怀,滋润着广袤的土地,无私养育着两岸的儿女。其在吉林省的流域面积占全省面积的71.8%,流域内人口占总人口数的73%,流域内GDP贡献占全省80%以上。近年来受多种因素影响,松花江污染比较严重。吉林省很多城市都是依江而建,两岸的人民临水而居,松花江流域生态建设和环境保护关系到全省经济社会的发展和人民生活水平的提高。

为把松花江流域水污染防治纳入法制化轨道,省政府2008年8月1日颁布实施了《吉林省松花江流域水污染防治条例》。全省列入《松花江流域水污染防治“十一五”规划》中的重点工程项目共计86个,总投资约50.39亿元。其中工业企业重点治理项目47个,总投资约11.78亿元;城市污水处理及再生利用项目30个,总投资约34亿元;重点区域污染防治项目9个,规划投资4.62亿元。

治理规划项目的实施,使松花江发生巨

钉子上。刚刚来到这里工作的保安小陈说:“这个小区还是和别的小区不太一样。以前我在别的小区也是干过保安,但刚到这里我才一个星期,我就感觉到这里的居民很喜欢聚拢聊天,彼此打招呼很亲热,大家待人都很热情。我很喜欢在这里工作。”

如今,“无人菜摊”还吸引了周边的一些商家到小区里来做生意。有意思的是,有些摊主就喜欢把铺子摆到“无人菜摊”周围,“无人菜摊”已成为一面诚信品牌。靠近它的商铺生意就会格外好一些。“居民黄健宁告诉记者,“我们小区的卫生很干净,大家都自觉”,“我们这里的孩子比别的地方乖,从小懂得尊敬老人”……居民们的脸上洋溢着自豪的神情,他们为生活在“无人菜摊”旁边而感到高兴。

“马尔康爱心援建行动”启动

本报讯 由清华大学主办、欧特克公司、北京清华城市规划设计研究院协办的“马尔康爱心援建行动”——清华大学设计方案征集大赛正式启动。

本次大赛针对四川地震灾区重建,将充分发挥清华大学在建筑学科方面的优势和设计力量,在清华学子中征集兼具实用性、多样性及当地文化特色的农村住宅设计方案,并提供必要的施工图纸及技术支持。大赛介绍

并引入了欧特克在工程建设、制造业领域的可持续性设计理念和解决方案,力求推动灾区的生态重建和可持续性发展。

大赛将面向全国清华大学建筑学院学生征集百套用于四川灾后重建的“爱心宅”优秀设计方案,并从最终获奖的10套方案中优选出5套,交由北京清华城市规划设计研究院建筑分院完成达到施工图深度的技术图纸,于地震周年之际无偿捐献给灾区。(魏文)