

## 市卫健体委回应百姓关切

## 居民健康档案 承载满满关爱

本报讯(记者 郭征)8月8日是“全民健身日”,市卫健体委相关负责人带队值班《行风热线》,重点向市民介绍居民健康档案相关知识。

## 哪些人可以建立居民健康档案

所有城乡居民,凡是在辖区居住半年以上的,包括户籍及非户籍人口,均可在居住地乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心(站)申请建立居民健康档案。

对居民个人来说,建立健康档案,可以及时、全面了解和掌握本人健康状况的动态变化情况。居民就医时,医务人员通过查看健康档案,可以了解居民的健康状况、存在的健康危险因素和所患疾病的检查、治疗、病情变化情况,从而对居民的健康状况做出综合评估,采取相应的治疗措施,进行有针对性的健康指导,更好地控制疾病的发生、发展。此外,医务人员还可以

通过对辖区居民健康档案进行分析,发现辖区居民的主要健康问题,以便采取有效的防治措施。

## 0至6岁儿童健康管理服务包括哪些内容

0至6岁儿童健康管理内容包括:新生儿家庭访视;新生儿满月健康管理;婴幼儿健康管理;学龄前儿童健康管理;健康问题处理。

## 老年人健康管理服务主要有哪些内容

老年人健康管理服务的对象指的是65岁(含)及以上老年人。凡是在辖区居住半年以上的老年人,无论户籍和非户籍人口,都能在居住地的乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心(站)享受到老年人健康管理服务。

相关机构每年对老年人进行一次健康管理服务,内容包括:生活方式和健康状况评估;每年进行一次较全面的健康体检;告知本人或其家属健

康体检结果并进行针对性健康指导。

## 高血压患者健康管理服务有哪些内容

辖区常住居民中,无论户籍或非户籍人口,年龄在35岁(含)以上的原发性高血压患者,都可以享受到健康管理服务。服务内容包括:早期筛查、高血压高危人群健康指导、高血压患者每年可以享受至少4次随访服务和每年1次较全面的健康检查。

## 糖尿病患者健康管理服务有哪些内容

辖区常住居民中,无论户籍或非户籍人口,年龄在35岁(含)以上的确诊2型糖尿病患者,都可以享受到这项健康管理服务。服务内容包括:糖尿病高危人群早期筛查及健康指导;对确诊的2型糖尿病患者,每年可以免费享受至少4次空腹血糖检测、至少4次随访服务以及1次较全面的健康检查。①5

## 夏末秋初话养生

## 顺“时”而为 以“收”为主

□本报记者 王渊博 通讯员 刘先娟

立秋已至,夏末余温未减,自然界进入了“阳消阴长”的过渡阶段,天气呈现出湿、热、燥并重的情况。不少市民总感觉一会儿热、一会儿冷,甚至经常感到困倦、焦躁、上火、食欲下降,此时一定要注意养生保健。对此,记者采访了南阳市第一人民医院中医科专家王希瑞,请他和大家聊一聊如何顺“时”而为,在夏末秋初守护好自己的身体健康。

## 饮食清淡 润肺补水

夏末秋初,天气忽冷忽热,在饮食方面,建议食用清淡滋润、易于消化的食物。忌贪凉,忌辛辣,忌油腻,以免损伤脾胃与阳气。

根据中医五行理论,秋季干燥易伤肺,容易出现干咳、咽痒等不适;又因为“肺主皮毛”,皮肤容易干燥缺水,所以润肺、护肤要同时进行。建议大家日常多喝水,也可以多吃一些银耳、莲子、萝卜、绿豆芽、藕片、梨、杏仁、枇杷、百合等润肺佳品,或服用老鸭汤、绿豆汤来补肺阴。

## 起居规律 早睡早起

夏末秋初,暑热未尽,昼夜温差慢慢变大,此时自然界阳消阴长,身体也应顺应节律转变,以“收敛”为主。建议大家起居规律,不要熬夜,养成早睡早起的好习惯。中医认为,早睡能顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。

若是经常感觉困乏,不妨中午抽空打个盹,以此减少学习和工作中的疲惫。

## 及时添衣 预防感冒

立秋之后,凉风时至,天气变化无常。

俗话说“春捂秋冻”,秋季应当根据气温变化及时添加衣物,但应避免穿得过厚,以防捂热出汗。

与此同时,有支气管炎、肺气肿、关节炎、腰肌劳损、心脑血管疾病、面瘫等疾病的患者,要注意做好保暖工作,以防寒气温体,影响病情。

## 稳定情绪 坚持锻炼

秋季阴气渐长,气压较低,容易出现烦躁情绪。秋季以“收”为特点,心情宁静是精神调养之要,建议大家日常保持心境平和、心情愉快。

与此同时,大家可以多参加健身活动以舒展筋骨,有助于提升自身免疫力。运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,尽量选择轻松平缓、活动量不大的项目,比如散步、登山、太极拳、打羽毛球等,进行适时有度的锻炼。另外,运动后不适宜喝冷水或冰冻饮料,建议休息片刻后再喝温水,否则容易导致脾胃受损。①5

## 我市开展科学健身指导活动

## 健身大礼包 为您送来啦

本报讯(记者 王雪)即日起至10月底,我市将推出丰富多彩的系列活动,旨在进一步推动全民健身与全民健康深度融合,积极倡导健康生活方式。

## 科学健身指导活动

截至8月11日,在南阳市

第一体育健身中心,针对不同人群、不同项目、不同地域、不同年龄、不同体质,开展了形式多样的全民健身指导活动,指导内容包括:国民体质监测、运动康复指导等。

## 国家体育锻炼标准达标测

## 试活动

截至8月11日,在南阳市各体育健身房、室外田径场,开展了国家体育锻炼标准达标测试活动,测试项目包括,一类:速度;二类:耐力;三类:力量;四类:灵敏;五类:柔韧。①5

## 各类比赛活动表

名称	比赛时间	地点	竞赛负责人	电话
网球比赛	8月17日至18日	南阳市第一体育健身中心	刘三洋	13838775521
中国象棋比赛	8月24日至25日	银河宾馆三楼会议室	郭东阳	13137081313
武术比赛	9月1日	南阳市第一体育健身中心	张齐军	13903771118
体育模特比赛	9月4日	南阳市第一体育健身中心	晋朝晖	18837762966
广场舞比赛	9月7日	南阳市第一体育健身中心	陈红	13083771888
射箭比赛	9月21日至22日	南阳市水上运动中心	周东方	13803777181
游泳比赛	9月21日	李宁体育园游泳馆	李文婷	13333605623
健康跑比赛	9月22日	南阳市水上运动中心	薛汉勤	13838989629
击剑比赛	9月28日	南阳市萌客青少年体育公园	王婷	13903777807
门球比赛	10月8日至10日	如意湖门球场	张晓莉	13838788710
跳绳比赛	10月13日	南阳市第一体育健身中心	钱文军	13937787579
乒乓球比赛	10月19日至20日	南阳市青少年体育运动训练中心	张玉军	15903773299
羽毛球比赛	10月26日至27日	宛城区总工会羽毛球馆	乔玉林	13903770890