

## 国家卫健委发布统计公报: 2018年我国人均预期寿命77岁

据新华社报道 国家卫生健康委员会近日发布的《2018年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,我国居民人均预期寿命由2017年的76.7岁提高到2018年的77.0岁,孕产妇死亡率从19.6/10万下降到18.3/10万,婴儿死亡率从6.8‰下降到6.1‰。

国际上衡量一个国家居民健康水平的指标主要是人均预期寿命、孕产妇死亡率和婴儿死亡率。根据2018年统计公报,我国上述三项数据已非常接近“十三五”规划提出的2020年目标,其中婴儿死亡率指标已经实现。

《“十三五”卫生与健康

规划》提出,到2020年我国人均预期寿命应大于77.3岁,孕产妇死亡率应小于18/10万,婴儿死亡率应小于7.5‰。

国家卫健委宣传司司长宋树立说,妇幼健康是我们健康水平的重要标志,也是一个国家文明程度的重要标志,从统计报告中孕产妇死亡率和婴儿死亡率的下降可以看出,新中国成立70年来,我国妇幼健康事业有了很大提升。

统计公报还显示,2018年,全国医疗卫生机构总诊疗人次达83.1亿人次,比上年增长1.3亿人次,增长了1.6%。

## 带动116人签署遗体器官捐献志愿书 失独老夫妇期待让爱延续

据新华社报道 在重庆市江津区南华康居小区,一份贴在墙上的8页名单十分引人注目——这是江津区人体捐献者协会个人会员的花名册,名单上的116个人,大多是小区居民。从年过八旬的老人到“90后”,大家做出了一个志愿捐献遗体器官的共同承诺。发动他们的人,是龚光荣和老伴李洪玉。

人生的前半程,龚光荣和老伴对“遗体器官捐献”了解并不多。直到2012年,他们27岁的独子龚菽菽被查出患有白血病。龚菽菽去世前一个多月,向父亲提出了一个要求:“我想捐献器官。”龚菽菽说,这可以救活别人的生命,也是一种实现自我价值的方式。他希望父亲能够支持他。

经过一番思考,龚光荣夫妇最终同意帮儿子实现心愿。龚菽菽去世后,按照他的生前遗愿进行了器官捐献,帮助两名患者重见光明。

从此,龚光荣夫妇萌生了推广遗体器官捐献的想法,成为呼吁遗体器官捐献的志愿者,动员更多人参与到这项公益事业中来。

老两口首先“以身作则”,签署了遗体器官捐献

志愿书。接着,他们带着一家人的捐献志愿书及各种与捐献相关的资料,向邻居们宣传遗体器官捐献,龚光荣夫妇的“演讲”吸引了许多人。

一开始,周边有的人用异样的眼光看待夫妇俩,认为他们“不太正常”,还有人猜测是为了赚钱。龚光荣始终耐心解释,还时不时来段笑话逗得大伙开怀大笑,又在不知不觉中话题引到遗体捐献上来。妻子李洪玉打出“感情牌”,挨家挨户去做工作,普及遗体器官捐献的流程与意义。夫妇俩的奔走宣讲没有白费,2014年,他们成功打动了4位居民。

2015年,夫妇二人将宣传范围扩展到了亲友圈,老同事、老朋友、老邻居也加入了志愿捐献队伍。当年,受夫妇俩感召,同意捐献遗体器官的人上升至28人。2016年1月,龚光荣夫妇带动周边45位居民集体签署了遗体器官捐献志愿书。这场捐赠也是重庆迄今规模最大的一场(社区)集体捐赠遗体器官的仪式。

截至目前,夫妻二人已累计带动116人签署遗体器官捐献志愿书,其中有3人逝世后,已经捐献遗体。

## 赞

### 沿河社区退休支部党员自筹资金 为社区4位困难儿童送去“六一”礼物

本报讯(记者 夏天) 上周,芦淞区沿河社区党支部和湖南建筑五公司退休党支部的老党员们,为社区4名困难儿童送上了“六一”的礼物。

今年12岁的万茜(化名),母亲身患残疾,父亲一直处于待业状态,靠低保维持生活。万茜自出生后,便查出患有先天性心脏病,今年读小学六年级的她,成绩非常优秀。当天,退休党支部的5名支部委员一起,为她送上了慰问金和学习用品。

“这些孩子们都是我们看着长大的,是祖国的花朵,我们应该帮帮他们。”今年65岁的孙永平,是湖南建筑五公司退休党支部书记,也是沿河社区支部委员会兼职委员,他告诉记者,早在半个月前,两个党支部和社区“银发帮”志愿服务队一起,开始筹划这次的活动,并自筹了2900元的资金。“他们都非常积极,自发的筹集款项。”

## 叹

### 养老中心日陪父母1小时月免200元 亲情陪伴奖励无人喝彩

据《武汉晚报》报道 每天来陪伴父母1小时,当月的费用可减免200元,去年11月,湖北武汉武昌一家养老中心推出这项名为“亲情陪伴”的奖励。尴尬的是,半年多来,尚无人享受到了费用减免。

“网络支付太方便了,通过支付宝和微信交费的家属越来越多。”日前,乐颐轩颐养中心院长曹立新讲述了“亲情陪伴”奖励的缘由。曹立新说,2003年他开办了第一家养老院,那时候家属都是来养老院交费,交费的同时会看望父母。自从有了网络支付,很多家属都选择网上交费,看望父母的次数也变少了。“有家属一次交3个月的费用,交了钱也不来养老院。”

曹立新介绍,颐养中心服务对象为周边社区的老人,家属探望的时间均有记录,半年来陆续有17位老人入住,没有一位家属天天来看望父母。他曾向一位每月坚持20多天看望父母的



▲通讯员供图

据沿河社区党支部书记曾江华介绍,今年以来,社区开始积极探索党建新模式,沿袭过去党员志愿服务的成功经验,将党建工作和志愿服务结合起来,将目光继续聚焦在社区困难老人、儿童等群体身上,为他们排忧解难。

家属减免200元,对方以“养老院也不容易”为由婉拒。

“院长初衷是好的,”今年2月,张女士将86岁的母亲送到了颐养中心。“年轻人都要忙工作,每天来看父母很难做到。”

为了让子女多来养老院看看父母,一些养老院想了不少“招儿”。有的在墙上张贴孝老宣传画提醒子女常来看望父母,还有的规定费用只能一个月交一次。

武昌区徐东社区大家庭养老院自创办开始,就有项特殊规定,不仅要求老人费用家属一个月交一次,即使通过微信或支付宝转账交费,家属也必须当面转。

院长陈卿说,有些家属一次性交半年或一年的费用,平时却不怎么来看老人,养老院投入运营时便有了这样的规定。“就是想家属常来看望父母,这样做他们每个月至少会来一次。养老院的服务代替不了亲情。”

## 端午话养生 老年人艾灸作用大

古代有诗云,“端午时节草萋萋,野艾茸茸淡着衣”,端午临近,人们防病养生意识的提高,艾灸也走入了更多寻常百姓家。

### ■ 养生治病益处多

在古代,艾灸是治疗疾病的主要手段,具有温阳补气、祛寒止痛、补虚固脱、消瘀散结等作用,广泛应用于内科、外科、妇科、五官科等疾病。

温经散寒:灸法最大的特点是治疗过程中可以生热,对外感风寒湿邪、素体阳虚等因素导致的疾病效果明显。临床上,骨关节病,风湿、类风湿、胃寒、腹泻等病症用艾灸的治疗效果很好。

回阳固脱:阳气是人的重要精微物质,阳衰则阴盛,而灸法能够祛

除阴寒,振奋阳气,适合身体虚弱、阳气衰微的患者。气除有温煦的作用外,还有固摄的功能,气不足可出现脏器下垂之症,灸法对本类病症也有很好疗效,如子宫下垂、胃下垂、肛门脱垂、大气下陷等。

化痰散结:痰指的是痰滞,包括气瘀、血瘀、痰瘀等,影响经络的运行。灸法能起到化痰散结,疏通经络的作用。

对寻常百姓来说,艾灸操作简单,功效明显,适合作为强身健体的保健方式。

### ■ 灸法不同 功效区别大

艾灸常见的灸法分为直接灸、间接灸、温和灸等。

直接灸可分为瘢痕灸和无瘢痕灸。瘢痕灸是把艾柱直接放在皮肤上,灼烧到皮肤起泡。有人不禁产生疑问,保健为何要以烫伤皮肤做代价?烫伤本不是好事儿,但烫伤在穴位处,瘢痕会反复刺激穴位,起到保健作用。但如今,临床医生一般不建议患者进行瘢痕灸,尤其在夏季,灸疮处理不当可能引起感染等问题。无瘢痕灸,就是把艾柱放在皮肤上热量不宜过高,人体稍微感觉热后便更换艾条,避免烫伤皮肤。

### ■ 艾灸注意事项

一、施灸过程中要注意温度,稍不注意可能引起皮肤烫伤。

二、灸法不适合阴虚体质的人。多见于劳损久病或热病之后而致阴液内耗的患者,灸法会灼伤阴液使病情加重。

三、一些重要的器官、组织如面部、大血管周围不宜采取直接灸,以免烫伤造成严重不良后果。

四、极度疲劳,过饥、过饱、大怒、情绪不稳时慎用灸法,妇女经期、孕期小腹和腰骶部慎用灸法。

五、晴天艾灸比雨天艾灸效果好,上午艾灸比下午艾灸效果好,晚上不宜艾灸。

六、艾灸完必要穴位后,最后艾灸脚底的涌泉穴,以防上火。

艾灸作为家庭养生保健和慢病治疗方法,需要长期坚持方能见效。建议大家每次施灸在15分钟左右,每周2-3次。施灸的程序一般是从上到下,从左到右。

(摘自北京晚报)

## 吃得多样 早亡风险降两成

日本研究证实,食物多样化可使早亡风险降低两成以上。研究小组以8万名40岁~69岁的日本居民为对象,进行了平均14.9年的追踪调查。结果表明,与每天摄取食物种类最少的组相比,摄取最多组的女性全因死亡风险下降19%,循环

系统疾病死亡风险下降34%,其他死亡风险下降24%。专家提示,即使没有太多与食品相关的理论知识,但平时只要注意增加摄取食物的种类,均衡营养,就可以提高健康水平。

(摘自健康文摘报)

## 红肉吃得多糖尿病风险大

新加坡研究发现,吃肉与患糖尿病的风险有一定关系。食用过量的红肉,如牛肉、猪肉和加工肉等会增加患糖尿病的风险。研究人员以6.3万名45岁~74岁的新加坡居民为对象,进行了11年的追踪调查。结果显示,吃红肉最多的组与最少的组相比,患糖尿病的风险上升了23%。

(摘自生命时报)

## 天黑前洗脸或防皮肤早衰

据法国《ELLE》杂志报道,清洁面部的时间会影响护肤效果和肤质。文章指出,皮肤表皮在白天和夜晚会发挥两种不同的功能。白天,皮肤表皮将构建防御体系,形成对抗外部刺激的保护伞,而当夜幕降临,表皮会启动再生功能用以修复白天造成的伤害。

皮肤表皮的修复功能与人的身体机能一样,会受到昼夜节律的影响,一旦光线变暗,细胞就会开始再生过程,此时如果皮肤得不到及时的清洁,皮肤上附着的物质将会侵蚀皮肤,阻止细胞修复功能的进行。因此,在太阳落山的时候应尽快完成皮肤清洁。

(摘自保健时报)

### ■ 周一民间偏方

## 艾叶水泡澡好处多

取新鲜艾叶30~50g,在澡盆中用沸水冲泡5~10分钟,取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。艾叶有理气血、逐寒湿、止血、安眠、温经的功效。对毛囊炎、湿疹有一定的疗效。

(摘自百度百科)

### ■ 周一穴位

## 足临泣

取穴:位于足背外侧,足4趾本节(第4趾关节)的后方,小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

治疗:头痛,目外眦痛,目眩,乳痛,癩疔,肋肋痛,疟疾,中风的偏瘫,痹痛不仁,足跗肿痛。胆经头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能症等。

养生保健:身体有湿的人,通过点揉此穴起到祛风除湿的效果;经常点按此穴做足疗,还能起到舒缓压力、调节心绪的作用。平时点按足临泣穴,如果感觉疼痛,就要注意一下胆囊是否有息肉或者炎症。最常见的是清晨起床后口苦咽干,这是典型的少阳病,体内有热,可以在临睡前点按此穴,泻肝胆之气以降逆。如果有气喘的人,这个穴位还有定喘的功效。在临床上使用小柴胡颗粒配合点按足临泣穴,往往起到事半功倍的医疗效果。

(摘自百度百科)

