

# 65岁及以上居民健康体检已启动

花木社区辖区面积 13.41 平方公里, 社区内 65 岁及以上的常住老年人将近 2.8 万人, 其中户籍老人 1.4 万余人。为方便老年人就近参加健康体检, 花木社区卫生服务中心自 2012 年起, 即在花木街道老龄办的指导下, 每年组建 15 人的体检团队, 采用下社区进居委的形式, 到老人家门口开展

免费体检。

5 年来, 花木社区卫生服务中心完成近 6 万人次免费体检, 为万余名老人建立及完善健康档案, 提供健康指导, 实施健康管理。

为做好老年人健康体检工作, 花木社区卫生服务中心体检团队的医护人员每天早上 7 点就开始工作, 因地制宜设置体检流程, 悉

心评估、检查, 精心准备早餐, 力求安全有效完成体检工作。

新一年老年人健康体检即将启动, 花木社区卫生服务中心将结合家庭医生 1+1+1 签约工作, 不断完善老年人健康体检服务, 为更多老人提供健康保障。

(信息来源: 花木社区卫生服务中心)

## 附: 社区各居委体检时间与地点

居委	时间	地点
东城	4.20-21日 周四、周五	东城一居委 锦安东路419弄活动室
	4.24日 周一	东城二居委 浦建路1288弄40号101室
	4.25-26日 周二、周三	东城三居委 东建路670弄7号
	4.27-28日 周四、周五	东城四居委 锦和路289弄49号
	5.2日 周二	东城五居委 锦和路99弄46号活动室
	5.3日 周三	东城五居委 东建路228弄3号架空层
	5.4-5日 周四、周五	东城六居委 东绣路1085弄20号底楼
	5.8日 周一	东城七居委 锦康路389弄1号101室 (东七)
5.8日 周一	东城八居委 东绣路99弄27号101室 (东八)	

居委	时间	地点
由由	5.9-10日 周二、周三	由由四居委 严中路173弄活动室
	5.11-12日 周四、周五	由由五居委 严中路300弄活动室
	5.15-17日 周一、周二、周三	由由一居委 严杨路30弄活动室
	5.18-19日 周四、周五	由由二居委 严民路40弄活动室
	5.22日 周一	由由二居委 严中路140弄活动室
	5.23-24日 周二、周三	由由六居委 严桥路141弄活动室
	5.25-27日 周四、周五、周六	由由七居委 严桥路150弄活动室
	5.31-6.1日 周三、周四	由由八居委 高科西路2091号三楼活动室

居委	时间	地点
培花	6.2日 周五	万邦、御庭居委 龙阳路1880-34-202活动室
	6.5-6日 周一、周二	培花一居委 芳华路229弄活动室
	6.7-8日 周三、周四	培花二居委/龙王庙 芳华路285号活动室
	6.9日 周五	培花三居委 芳华路478弄31号对面活动室
	6.12日 周一、周二	培花三居委 芳华路310弄活动室
	6.13-14日 周二、周三	培花四居委 芳华路673弄活动室
	6.15日 周四	龙沟、花木、潘桥 芳华路673弄活动室
	6.16日 周五	培花六居委 连波路228弄活动室
	6.19日 周一	培花六居委 连波路228弄活动室
	6.20-21日 周二、周三	培花七居委 芳芯路210-49号旁活动室
6.22-23日 周四、周五	培花九居委 芳华路916弄62号	
6.26日 周一	培花九居委 芳华路916弄62号	

居委	时间	地点
牡丹	6.27-28日 周二、周三	牡丹一居委 花木路500弄157号
	6.29-30日 周四、周五	牡丹三居委 银霄路238号
	7.3日 周一	牡丹二居委 花木路718弄36号
	7.4-7.5日 周二、周三	牡丹四居委 牡丹路145弄54号
	7.6-7日 周四、周五	牡丹五居委 牡丹路258弄25号
	7.10-11日 周一、周二	牡丹六居委 梅花路768弄32号活动室
	7.12日 周三	牡丹七居委 杜鹃路55弄72号
	7.13日 周四、周五	牡丹八居委 海桐路73弄36号

新区卫计委组织专家

## 赴莎车调研督导“三降一提高”工作

□通讯员 姚继兵

“三降一提高”是上海援疆的重要任务。多年来, 在浦东新区卫计委、浦东援疆医生和莎车县卫计委的共同努力下, 莎车县“三降一提高”工作取得了积极成效, 得到了当地各族干部群众的一致好评。为进一步助推提高乡镇公共卫生服务水平, 4月10日至16日, 浦东新区卫计委公共卫生处赵兵处长率疾控、妇幼、社区卫生管理专家一行7人, 赴莎车对“三降一提高”援建项目开展督导。

4月14日, 专家们与莎车县卫计委艾萍主任、上海援疆干部姚继兵副主任以及疾控中心、妇幼保健院等单位负责人开展座谈研讨, 并仔细对接2017年“三降一提高”援建工作, 赵兵处长充分肯定了“三降一提高”项目开展以来取得的成效, 并对如何做好2017年“三降一提高”工作提出了以下建议: 一要加强疾控中心实验室认证前期的工作准备, 力争今年顺利通过认证。二要加强结核病等传染病的防控工作, 进一步降低传染病发病率。三要加强高危孕产妇的管理, 进一步降低孕产妇死亡率。四要推进结对子工作, 进一步提升各乡卫生院的公共卫生服务能力。

调研期间, 专家们深入一线, 走访基层, 针对莎车县乡镇公共卫生服务水平较低、卫生资源配置不合理、当地人民群众公共卫生知识知晓率低、传染病防治、妇幼保健知识和意识缺乏、孕产妇对孕检的重要性认识不足等问题, 加强督导, 开展培训, 提出对策:

### 积极开展评审督导

比如, 妇幼专家组(来自浦东新区妇幼保健所的顾晶菁和上海市第一妇幼保健院的马振芳主任)参加了莎车县“危重孕产妇及孕产妇死亡”评审; 疾控专家组(来自浦东新区疾控中心的郝莉鹏、朱林英主任)就莎车县疾控中心实验室体系运行情况, 进行了覆盖全要素和全部门的内部审核, 对11个不符合项, 分析了原因并制定了整改措施。与实验室就年内如何通过资质认定现场评审进行了交流, 拟定了详细明确的推进计划。

### 积极开展业务培训

对全县妇产科医务人员开展了产科《妊娠合并贫血》、《疤痕子宫妊娠处理》及妇保《孕产期保健规范》、《高危妊娠的识别和管理》的业务培训。根据国家卫计委《传染病信息报告管理规范(2015年版)》, 对莎车县疾控中心人员开展了传染病信息报告的流程、内容、要求等传染病防控培训。并围绕5月份即将开展的肠道传染病中沙门菌、食物中毒等相关项目, 聚焦培养基配制、分离培养鉴定和出具报告等内容, 对疾控检测技术人员进行手把手带教, 还就实验室如何做好质量控制和生物安全防护等内容开展培训。

### 积极开展示范院创建指导

社区卫生管理专家组(来自新场、惠南卫生服务中心的王卫忠、茅伟安主任)重点调研了莎车县公共卫生示范乡卫生院, 对已与浦东新区新场、祝桥社区卫生服务中心结对子的阿斯拉巴格、泽热甫夏提乡卫生院, 进行了业务交流, 并积极指导英吾斯塘卫生院争创公共卫生示范乡。

# 养肝多喝菊花茶

春季, 养生重在养肝。目前正值早春时节, 肝火旺盛。中医认为, 要想去肝火, 除了要注意饮食, 少吃油腻食物外, 还可以多喝些菊花茶。

春天在五行中属木, 而人体的五脏之中肝也是属木性, 因而春气通肝。在春天, 肝气旺盛而升发。中医认为, 春天是肝旺之时, 趁势养肝可避免暑期的阴虚, 而过于补肝又怕肝火过旺, 如果肝气升发太过或肝气郁结, 都容易损伤肝脏。

菊花是我国的十大名花之一, 菊花的药用价值非常高。《神农本草经》把菊花列为上品, 认为治“头眩、肿痛、目欲脱、泪出、皮肤死肌、恶风湿痹、久服利血气”。李时珍《本草纲目》“昔人谓其能除风热, 益肝补阴”等。

药用菊花, 是菊科植物菊的干燥头状花序。花盛开时分批采收, 阴干或焙干, 或熏、蒸后晒干。

按菊花的产地和加工方法不同, 分为“毫菊”、“滁菊”、“贡菊”、“杭菊”; 按颜色不同, 分为“白菊花”、“黄菊花”。均以花朵完整、色泽鲜、香气浓郁者为佳。在处方中写菊花、杭白菊、甘菊花、白甘菊、池菊均为白菊花, 写杭甘菊、杭菊为黄菊花。

菊花性微寒, 味甘、苦; 归肺、肝经。具有发散风热、清肝明目、平抑肝阳、清热解毒的作用。用于风热感冒, 头痛眩晕, 目赤肿痛, 眼目昏花。一般疏风散热多用黄菊花; 平肝明目多用白菊花。

现代药理学研究表明: 菊花的主要成分为挥发油、黄酮类化合物、绿原酸、氨基酸、微量元素等, 具有抗菌、抗炎、抗氧化、舒张血管、降血压、抗肿瘤等多种生理活性。

其治疗心血管疾病、抗氧化以及抗肿瘤的有效成分则为黄酮类化合物, 而其抗菌的有效成分则是绿原酸。

临床上常用于治疗流行性感冒、急性支气管炎、急性扁桃体炎、上呼吸道感染等属风热犯肺之轻证者。现代常用的中成药有“桑菊感冒片”、“夏桑菊颗粒”、“杞菊地黄丸”等。

除了入药成方, 菊花还可以制成菊花酒、菊花茶、菊花枕, 用于日常保健。

需要提醒的是, 以下几类是不适合喝菊花茶的:

#### ◆阳虚体寒者

这是因为菊花性微寒, 比较适合于阴虚

阳亢或实热体质的人服用。对此, 《本草汇言》中早有记载: “气虚胃寒, 食少泻泄之人, 宜少用之”。平时怕冷、手脚发凉及容易腹泻等阳虚体寒者不宜喝。

#### ◆血压偏低者

菊花具有平抑肝阳之功效。现代医学研究也证实, 菊花具有降血压、扩张冠状动脉的作用。正因为菊花有降血压的功效, 所以不可过多饮用, 特别是血压偏低或血压正常的老年人群多喝后, 更容易出现天旋地转、视物模糊, 甚至晕倒等低血压症状。

#### ◆血糖偏高者不宜加冰糖

由于喝菊花有点偏苦, 人们往往喜欢在泡菊花茶的同时加上几粒冰糖或几勺蜂蜜以增加口感。但是, 冰糖和蜂蜜都会引起血糖升高, 因此血糖偏高者不宜这样喝, 如果觉得口感不好, 不妨加点枸杞子。此外, 还有一些脾虚、胃虚的人也不宜过多加糖, 因为过甜的茶会导致此类人口黏或口发酸、唾液多, 进而感到不适。

#### ◆过敏体质

菊花是含有花粉的植物, 有些过敏体质的人对花粉天生过敏, 当然也不排除对菊花茶的化学物质过敏。临床上已有服用菊花导致过敏的报道。因此, 过敏体质者一定要格外注意, 如果想喝菊花茶, 应先喝一两朵试试,

如果没问题可以再多喝, 但也不应过量饮用, 一旦出现皮疹等过敏反应时, 应立即停药, 必要时及时就诊。

#### ◆风寒感冒

有些人认为感冒了就应该泡点菊花缓解发热头痛等症, 却不知风寒感冒多因为受寒引起, 再喝性质偏寒凉的菊花茶无疑于“雪上加霜”。

总之, 所有花茶都有其适宜的人群。即使是健康人群, 菊花1次吃3~5克, 一天两次也就够了, 连续喝菊花茶别超过2个月; 如果期间出现大便变稀、脸色苍白等症状, 要及时停止。

#### 需要提醒的是:

孕妇是可以喝菊花茶的。很多人说孕妇不能喝花茶, 那是因为害怕茶叶中的咖啡碱对胎儿过刺激, 鞣酸影响铁的吸收。但菊花不含这些成分, 所以风热感冒时, 如果怕影响到胎儿可以喝点菊花茶缓解发热头痛、咽喉肿痛等症。但是, 菊花茶毕竟是寒性的, 孕妇喝菊花茶一定要注意喝的量, 记得要泡得清淡和适量饮用。

(信息来源: 健康上海 12320)

工商银行  
发布服务文化  
核心理念

## 客户为尊, 服务如意

## 员工为本, 诚信如一

工商银行日前正式发布了“客户为尊, 服务如意; 员工为本, 诚信如一”的服务文化核心理念, 由此掀开了工商银行推进转型发展、打造客户满意银行进程中具有里程碑意义的新篇章, 也是工商银行向社会大众做出的庄严承诺, 向全行 46 万员工发出的动员令。

**客户为尊** 是工商银行服务文化的核心, 表明工商银行的服务态度是客户至上, 按照“以客户为中心”的原则不断完善组织架构、工作机制与业务流程, 构建业务响应全球化、线上线下一体化、7×24 小时全时化的服务网络。

**服务如意** 表明工商银行坚持与时俱进, 不断创新客户服务模式, 增强服务供给能

力, 解决客户体验的“痛点”, 为其提供极致金融服务体验, 打造“客户优质服务银行”。

**员工为本** 表明工商银行始终将员工视为最宝贵资源, 尊重员工、理解员工、信任员工、关爱员工, 充分保障员工权益, 拓展员工职业发展通道, 实现员工价值提升与客户满意度提升的有机统一, 形成“管理者为员工, 二线为一线, 全员为客户”的大服务格局, 打造“员工满意银行”。

**诚信如一** 表明工商银行及全体员工对待客户诚信, 对待员工诚信, 忠于自己的职业, 忠于客户的重托, 忠于企业的发展, 忠于社会的期望, 坚持实事求是, 始终如一, 打造“客户信赖银行”。