



# 冬日洗澡也有“攻略” 你知道吗?

## 本该舒适的“养生澡”，一不小心洗成“伤身澡”；海都记者邀请医生告诉你，天冷洗澡有何讲究

海都讯(记者 吴诗榕 胡婷 马俊杰) 皮衣、袜子、毛绒帽……御寒“神器”纷纷出动,你的保暖内衣上线了吗? 28日,泉州最低气温10℃,高温21℃,体感“凉飕飕”,许多市民翻出压箱底的厚外套御寒。

冷乎乎的天气里,洗个热水澡钻进被窝,再舒服不过。天冷洗澡,有什么讲究呢? 对此,记者咨询了福州市中医院临床营养科副主任医师仲宇。

“在天冷的时候洗澡,很多人可能会犯一些错

误,导致原本应该舒适养生的‘养生澡’变成了‘伤身澡’。”仲宇解释称,天气寒冷,洗澡前后的血压变化较大,容易引发中风等心脑血管疾病,正确的洗澡顺序应该是洗脸、洗身体,最后清洁头发,这样可以最大限

度地减少心脑血管的不适,防止血流不畅。

同时,仲宇建议,洗澡水温“宜温不宜热”,以水温在38℃~40℃之间为宜。对于40岁以上的人群,浴室温度最好保持在25℃左右,以防止因温差

过大而引发身体不适。而时间最好控制在10~15分钟以内,不宜过长,时间过长会破坏皮肤的油脂平衡,导致皮肤出现瘙痒和脱屑。

“洗澡也不应太频繁,皮肤具有自我防御功能,

若高频清洁皮肤,皮脂腺来不及分泌足够油脂,就会出现干燥、起皮、皲裂的症状,甚至降低皮肤抵抗力,诱发或加重皮肤病。”此外,仲宇还建议搓澡时力度要适中,不要过于用力。

## 减重“神药”销售火热

人民日报健康客户端

一直以来,诺和盈被称为减重“神药”,减重版司美格鲁肽注射液(诺和盈)自11月17日在我国上市一周以来,受到国内减重人群欢迎。

11月25日,记者发现诺和盈线上销售火热,线上买药平台均已可以进行购买,且有药店“不设限”,并支持邮寄到家自行注射。作为一款处方药,网上如此购药,用药安全是否能够保障?

记者发现,在多家购药平台上,诺和盈销售页面标有“长期体重管理套

餐”等字样,销售量显示月售过百。记者发现,在线上买药平台上,0.68mg/ml、2.27mg/ml和3.2mg/ml三种规格的诺和盈注射液药店标价分别为1264.9元、1893.7元和2463元,其中含挂号诊疗取药预约服务。

值得注意的是,诺和盈是处方药,记者尝试在线上购药平台下单时发现,可以直接购买诺和盈,但购买完成后,需要点击客服发送的短信中的链接进行预约信息登记,填写相应个人信息后才能进行预约取药。对于购买数量是否有限制,

记者询问多个平台,客服则表示“都可以”。

“任何药物都有潜在副作用,司美格鲁肽可能导致恶心、腹泻、便秘、疲劳、头痛等不良反应,还有可能引发胃排空延迟、血压降低、急性胰腺炎等问题,严重时甚至需要住院治疗。”11月25日,中国人民解放军总医院第七医学中心内分泌科副主任医师张星光告诉记者,对该药物成分过敏、有甲状腺髓样癌个人既往病史或家族病史,或2型多发性内分泌肿瘤综合征的患者禁用。

## 华山医院福建医院感染医学中心启用

海都讯(记者 林宝珍)

11月28日,国家区域医疗中心复旦大学附属华山医院福建医院、福建医科大学附属第一医院(滨海院区)(以下简称“华山医院福建医院”)感染医学中心正式启用。

据介绍,作为国家区域医疗中心的重点学科群之一,华山医院福建医院感染医学中心依托华山医院国家传染病医学中心优势资源,在华山医院感染科主任张文宏教授团队牵头下,与附一医院感染病科以及肝病呼吸科、检验科等重点专科一起,拟建设“平战结合、防治融合”的感染医学中心、联合病房,并拟建设病原微生物检测平台、感染性疾病临床研究中心以及福建重要的疫情预警中心和数据平台。

中心有独立的感染病大楼,含门诊单元。核定床位200张、14张感染ICU床位,内设感染性疾病科、



华山医院福建医院感染医学中心大楼

肝病中心肝内科、呼吸与临床诊疗中心,承担重点危重症医学科,还设有临床研究病房、感染病区重症监护病房、负压手术室、检验科、CT、超声影像检查、内镜诊治中心、临床实验室、远程会诊/指挥中心等。

华山医院福建医院感染医学中心实行“平战结合、防治融合”,平时作为感染性疾病及复杂重症的

临床诊疗中心,承担重点危重症医学科,还设有临床研究病房、感染病区重症监护病房、负压手术室、检验科、CT、超声影像检查、内镜诊治中心、临床实验室、远程会诊/指挥中心等。一旦有新发传染病疫情发生,病区病房均可转换为负压病房,可开启独立空气净化系统,进行全封闭管理,是福建应急事件救治基地的重要组成部分。

## 强化道路施工监管 拧紧交通安全“阀门”

为进一步做好辖区高速公路岁末年初安全防范工作,拧紧交通安全“阀门”,泉州高速执法支队二大队结合辖区施工路段桥涵隧多、施工点位较为分散的特点,针对性地开展施工安全起底大排查专项行动。

行动中,大队对施工单位和施工区域进行多方位检查。通过现场看、现场问、现场纠等方式,重点查看施工单位资质是否符合要求、施工许可资料是否齐全,督促施工单位及

时整改施工现场标志标牌缺少或不符合规定、施工点位未按要求设置安全员等问题。要求施工单位严格落实安全生产主体责任,按照审批事项规范开展施工作业。

(通讯员 黄培贤)

# 跨越千里同心交流 “泉一”援宁硕果累累

海都讯(记者 刘薇 通讯员 黄艳冰 文/图) 11月24日至26日,宁夏回族自治区同心县迎来了初冬第一场雪。泉州市第一医院苏智军院长一行5人跨越千里,前往同心县人民医院调研“组团式”帮扶工作,同时慰问援宁医疗干部。

调研期间,苏院长一行与同心县人民医院领导班子成员及职能科室负责人等在座谈会上进行了交流,听取了泉州一院帮扶队长李少澍主任关于帮扶工作的进展情况,并详细了解当地医疗资源的配置情况以及存在的困难与需求,双方还就如何进一步加强医疗技术交流、人才培养等

方面达成共识,为今后的长期合作奠定了基础。

之后,苏院长一行深入帮扶科室进行实地调研,先后参观了同心县人民医院儿科、介入科、妇科、普外一科、肾病内科、心内科、重症医学科等科室,并对该院的发展及科室规划提出建议。

此外,苏院长,党委办公室主任、重症医学科主任林天来,医务部主任助理周艺军,肾内科主任沈世忠,药剂科副主任林志强,分别就《以学科建设为引领 推动医院高质量发展》《休克的再认识》等课题进行专题授课,并联合帮扶专家开展了义诊活动。

调研组一行还慰问了泉州一院援宁干部,深入援

宁干部宿舍,详细了解他们的生活起居情况。得知同心县人民医院在饮食、起居、上下班通勤等方面为援宁干部提供了充足保障,苏院长代表泉州一院对同心县人民医院表示衷心感谢,同时激励援宁干部要继续克服困难,努力为当地培养出一支带不走的医疗队。

据了解,2016年至今,泉州市第一医院先后派出15批48名业务能力强、管理经验丰富的医务人员,到同心县人民医院持续开展为期4~24个月的驻点精准帮扶,涵盖心血管内科、消化内科、内分泌科、神经外科、胃肠外科、妇产科、新生儿科、重症医学科、急诊科、



泉州一院一行赴宁夏同心县人民医院调研留影

麻醉科、检验科、影像科、护理等专业。同时,医院接收同心县人民医院临床、护理、管理等进修人员94人,

指定专人“一对一”带教。在双方的共同努力下,对口帮扶工作取得了较好成效,同心县人民医院由“二级甲

等”医院发展为集临床、科研、教学为一体的“三级乙等”医院,成为宁南区域医疗中心之一。