

# 节后请注意调理保健

本报记者 郭树勋

暖春天气导致病菌激增

今年春节期间,天气很温暖,少了天气寒冷的阻碍,市民们过年的节日特别丰富。由于饮食和玩乐无节制,前往医院就诊的人也比往年增多。据各大医院统计,今年春节期间就诊人数比去年增加了10%。

焦作集团五医院内科的张大夫介绍,这几天消化道和呼吸道感染是主力军,占就诊量的八成。其中,消化道疾病患者多因过食油腻食物和饮食不节,导致胃酸和胆汁分泌。并且,由于一些市民保健意识不强,加上抽烟喝酒熬夜、娱乐活动过多、身体疲劳,抵抗力下降,导致感冒咳嗽、咽喉炎等呼吸道感染患者增加。此外,由于不注意忌口,一些痛风患者复发。

脑血管病患者猛增

3月2日,记者在市第二人民医院采访时,看到该院的一则警示标语:该院脑血管病人数急剧增加,占节后接诊病人的60%。该院神经内科主任谢向东告诉记者:今年脑血管病人猛增的原因有三个方面。一是春节期间的日常饮食、睡眠规律被打乱,生活无规律;二是高血压、高血脂、高糖病人在春节期间疏于检查和治疗,许多人停止用药,易诱发脑血管疾病的发生;三是患有脑血管疾病的人在春节期间因激动、兴奋导致病发。他说:“节后迎来脑血管病患者就诊小高峰并不可怕,只要病人精心调理,及时治疗,很快会渡过危险期,恢复正常。”

预防节后综合症

上班族工作效率低,学生无心上课,老人对突然平静下来的日子也不习惯……市人民医院急诊科主任王主任介绍,每年春节长假后的几天,都有不少人到该院咨询,其大部分是患上节后综合症。他表示,长假过后生活,工作暂时失调是大多数人的一种正常状态,一般在节后一周左右便可以恢复。要预防节后综合症,关键是主动调整心态和生活规律。这几天上班族应减少应酬,晚上早点睡觉,饮食尽量清淡。老人应注意休息,如果出现入睡困难的问题,可适当服用一些帮助睡眠的药物,并恢复节日期间中断的晨练、户外运动等。

记者在市中医院门诊部遇到了前来看病的政府工作人员小冯。他说,初八一上班,身体一向很好的他感觉头昏眼花、口干舌燥、浑身无力,到院一检查,原来是感冒了。急诊科的俞大夫说,春天为感冒的多发季节,走亲访友更易感染疾病交叉感染。加上今年春节天气暖,让人(尤其是老人和孩子)难以适应,容易出现嗜睡、无法做事、精力不集中等感冒初期症状,个人还伴有头晕、烦躁、焦虑、不安等情绪,但检查后又未发现身体机能异常状况,其实这都是患上了节后亚健康综合征。俞大夫还说:“年过完了,人过累了,钱花得差不多了,精力也不多了。”他建议,节后可以先进行一些舒缓的运动,比如步行、慢跑、做体操、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动起来”。

## 焦西街道推出计生“姐妹工作法”

本报讯(记者 曹琳琳 通讯员 郭晓丹)“妹子,马上就要到预产期了,这段时间感觉有什么不适应没有?”大姐,我这段时间腿一直肿,要紧不?”那是怀孕期间的正常现象,你要多出去走走。”这是解州区焦西街道办事处计生专干王静和该街道社区孕产妇李凤君的一段对话。

春节过后,针对有龄妇女的心理、生理的特殊性和近期气候多变的特殊状况,为有龄

街道计生专干组建了“一支娘子军”,推出“姐妹工作法”来服务有龄妇女,收到了良好效果。

该街道计生办的姐妹工作队主动上门与有龄妇女谈心,帮助她们解答疑惑,并及时提醒有龄妇女记住“双查”时间。春节期间,该街道计生办还通过电话随访的方式,将有龄妇女外出应注意的保健知识、饮食方面需特别注意的情况等等向有龄妇女告知;为有龄

妇女建立了档案,并为她们发放印有计生工作人员姓名、电话号码的工作联系卡。该辖区电话上门王金花经常外出打工。有一次,她的母亲不放心,她第一个想到的就是计生办的大姐们。一个电话打过去,王金花的王静立即赶到王金花家,将老人送到了医院。

通过开展“姐妹工作法”,该辖区群众满意率比去年提高了5个百分点。



图为日前计生技术人员到五里乡彭台营村为有龄群众服务。修武县人口和计生委组织计生技术人员开展的送知识、送健康、送温暖、送服务下乡活动,受到农村有龄群众的欢迎。王中贺 牛军摄

## 刘载名老人的爱心基金

孟州市大定办事处“关爱贫困女童基金”有一项爱心基金来自刘载名。他资助对象刘载名。提起这项爱心基金,该办事处的居民赞不绝口。

今年64岁的刘载名老人家住孟州市大定办事处东关村,是2004年国家资助扶助的对象。当年生有了两个女儿后,他积极响应党和国家的号召,劝说老伴主动做了绝育手术。如今,两个女儿均已大学毕业,找到了满意的工作,老两口生活过得无忧无虑,一直是村里人羡慕的对象。

2004年夏天,刘载名老人意外地得到了政府的资助扶助金。他想着应该为社会做点贡献。于是,他把得到的2400元资助扶助金拿出来,找到大定办事处计生办工作人员,要把这份钱捐献出来,去帮助比他困难的老人。为此,大定办事处计生办特意为刘载名老人设立了一项爱心专项基金,用于资助贫困女童求学。截至目前,这份爱心基金已资助了3名贫困女童。

本报记者 史文生

## 温县举办人口计生文艺大赛

本报讯 3月1日,由温县县委宣传部、人口和计生委、计生协、文化局联合主办的温县2007年新春计生文艺大赛在县文化广场拉开序幕。

来自全县10个乡镇的20余支文艺表演队参加了此次大赛。选手们自编自导自演的节目宣传了新时期的计生政策,传播了新型的婚育观念,反映了该县幸福家庭活动开展以来的农村变化,为当地群众送去了一道丰富的春节文化大餐。

该县还在演出场附近设立流动人口咨询服务台,为群众解答疑惑,并免费发放优生优育、生殖保健、奖励扶助等各类人口计生宣传资料1万余份。(郭新伟)

## 计生明白卡方便外出务工人员

本报讯 “有了这张明白卡,办事就是方便,少跑多少冤枉路啊!”博爱县柏山镇水运村村民冯晓娟说。她要去苏州打工,便于近日按照镇里发的计生明白卡带齐了材料,来到柏山镇便民大厅,几分钟就办好了流动人口婚育证明。

办理流动人口婚育证明所需证件较多,为了方便了外出务工人员,柏山镇将办理流动人口婚育证明的程序、所需证件等印制

## 计生明白卡方便外出务工人员

成明白卡,使外出人员来镇里一查就能办成功。明白卡由各村计生管理员发放到户,并进行详细讲解。同时,计生办还专门安排4名工作人员全天值班,保证群众随时随到。

据介绍,仅今年春节期间,该镇就为28名外出务工人员办理了流动人口婚育证明。(李庆 邵德刚)

## 计划生育“幸福家庭行动”

市委宣传  
市人口和计生委 联办  
焦作日报社



## 三八节送上理财经

本报(记者 曹琳琳 实习生 樊博)以往三八节,不是开大会、小会,表彰会,就是送些生活礼品。然而,今年三八节,建行焦作分行举办了一场别开生面的理财知识讲座。

## 三八节送上理财经

精心组织了此次女性理财及女性色彩形象设计专题讲座活动,特别邀请了国内知名基金公司资深理财专家,为建行焦作分行女性VIP客户、男性VIP客户的子女、客户经理等进行了理财知识讲座。

# 实施科学管理 构建和谐交通

## 我市2006年交通工作回眸

### 交通基础设施建设取得重大进展

高速公路建设取得新进展:全年完成焦作至修武高速公路路基、桥涵及路面基层工程,全面建成我市大宇形高速公路奠定了坚实基础。同时,济源至晋城高速公路分段建设顺利,干线公路建设迈出新步伐;完成温都线温县至沁阳段改建、新园路老路改造工程和焦西线沁河特大桥主体工程;开工建设常付线平孟至孟州段改建工程;林邓线(焦作修武)一级公路改建工程、焦作至荥阳和孟州至颍师黄河公路大桥工程可行性报告通过专家评审;云台山至郑州黄河公路四桥工程可行性报告编制完成。农村公路建设实现新跨越:去年完成农村公路建设项目1513公里,超市定目标513公里。其中村村通项目完成1245公里,县乡公路项目完成268公里,兑现了市委、市政府“修建农村公路1000公里”为民办实事的承诺,使我市成为全省第一批实现行政村村村通水泥(油)路的省辖市。运输场站建设跃上新台阶:去年5月建成市汽车客运站,结束了我市市区无长途汽车客运站的历史;建成乡镇客运站49个,招呼站1200个,提前实现了全市乡镇有等级站、通客车的行政目标;完成完成物流园项目工程可行性研究报告及上报发改委和交通局;完成武陟、温县2处黄河渡口改造工程;公路客货工作取得新成效:全市干线公路和地方道路累计平均好路率为93.5%和80.2%,分别超省计划2个和8个百分点。完成了京广线和山焦线大修,卫辉路和焦武路中修等养护、桥涵改造和安保工程。工程质量管理制度健全,积极开展“交通工程质量年”活动,健全四级质量保证金体系,认真执行项目法人责任制、工程招标投标制、合同管理制和社会监理制,启动工程质量“黑名单”制度,严把交通建设市场准入和工程质量关,努力消灭质量隐患,工程质量合格率达100%,优良率在90%以上。

### 【编者按】2006年,全市交通系统的广大职工在市委、市政府和省交通厅的正确领导下,在各县市区政府的大力支持下,紧紧围绕把我市建成区域性交通枢纽城市和辐射豫西北、晋东南物流中心

的奋斗目标,抢抓机遇,求实创新,克难攻坚,加快发展,全年共完成投资12.5亿元,占年度计划12亿元的104%;完成新建公路里程1535公里,全市公路总里程已达6960.3公里(含村道),公路密度达171公里/百平方公里,我市已初步形成了以高速公路为骨架、干线公路为支线、农村公路为脉络、四通八达的公路交通网络和以市级客货运站为龙头、县乡客货运站为结点的道路运输场站服务体系,使全市交通工作取得了“四个重大进展”和“四个明显加强”,实现了“十一五”发展的良好开局。

### 交通法制工作得到明显加强

交通法制建设再上新台阶,在全系统深入开展“执法行为规范化”活动,搞好交通法制教育,推行行政执法责任制,开展清理整顿执法车辆专项活动,申请法院强制执行交通违法案件97起,协调启动“交通系统‘五·五’普法工作”。2006年,市交通局被评为全市“五·五”普法和依法治理工作先进单位及政府法制工作先进集体。

### 安全信访工作得到明显加强

全系统积极开展“安全生产管理年”活动,层层落实安全生产责任制,努力将安全隐患消灭在萌芽状态,被授予全市平安系统称号。特别是在水上交通安全管理上,以“看得见、听得到、管得住、救得起”的平安水域为目标,初步实现了水上安全监管信息化,市海事局被评为全国海事系统文明达标单位。信访稳定工作扎实开展,保持了全系统形势稳定,确保了群众满意和农民权益不受侵害。

### 交通行业监管取得重大进展

按照“规划、规范、监督、服务”的要求,努力建立统一开放、竞争有序的交通市场秩序。创新手段,运输市场监管水平得到新提升;在客运市场监管上,首次推行长途客车内运营管理系统,从源头上遏制违规经营行为;认真组织实施“文明规范汽车站”和“精品客运线路”创建活动,提高客运服务质量。在货运市场监管上,开

### 精神文明建设工作得到明显加强

全年深入开展了“两学一创”、“学习雷锋,践行科学发展观”、“我的岗位与焦作发展”等主题教育活动。同时,认真抓好文明单位、“五好”基层党组织和青年文明号等创建工作,协助市委宣传部分办了“交研”落实科学发展观学习党章宣讲比赛及公路养护和交通规范收费职工职业技能竞赛。

### 党风廉政建设得到明显加强

先后制定了《焦作市交通局领导班子成员党风廉政建设责任制》,实行阳光采购和机关经费支出联审制度,并严格执行交通“五条禁令”,加强重点工程建设中的党风廉政建设。进一步深化“效能革命”,加强执行力建设。大力推行阳光权力、阳光执法和阳光纠风、阳光执法“三乱”治理工作,编印了《焦作交通服务指南》。同时,继续推行机关工作质量绩效管理,认真做好档案、政务信息、督察、扶贫帮困、财务管理、计划生育、工青妇等工作,有力推动了全局工作的开展。

### 运输生产经营取得重大进展

本着“整合资源,调整结构,优势互补,合作共赢”的原则,在焦作市交通运输有限公司的基础上,组建了以经营客

### 交通科教工作取得重大进展

全年完成交通科技科研项目3项,获得焦作市和省交通厅科技进步奖各1项。特别是工业破晓技术在公路建设中综合应用项目达到国际先进水平。在全面质量管理工作中,被评为省优QC小组7个,其中省优1个、部优6个。局舍领先先进单位。交通科技注重扩大办学规模,提高教学质量,充分发挥了交通专业人才培养基地的作用。