



宝宝终于和新爸妈们见面了,期待了10个月,他们是否和你们想象的一样呢?下面,我们一起来看看,宝宝刚出生的各项指标如何?他们第一个月都有哪些令人欣喜的变化?市妇幼保健计划生育服务中心新生儿科主任、副主任医师李花来告诉我们——

宝宝一出生就会这些

宝宝喜欢柔软的感觉,温柔的抚摸或者抱着宝宝,都可以令宝宝感觉到舒适,并可以由烦躁变得安静下来。

宝宝出生2-4周眼睛能凝视光源,并能追随物体转动头部。新生儿宝宝对黑白或者高对比度的图案比较感兴趣,而且特别喜欢注视妈妈的眼睛。

宝宝味觉相当灵敏,天生就喜欢甜的味道,对酸味和苦味表现出厌恶的表情。因为宝宝嗅觉灵敏,能够辨认出自己妈妈乳汁的气味,所以,当妈妈解开衣服的时候,

宝宝会积极的寻找乳头。

新生宝宝的手在大部分时间里呈握拳的样子,有时他们会把手放在嘴里。如果将宝宝俯卧,他们会将头从一侧转向另一侧,或是短暂地抬起头,下肢呈现出爬行的姿势。

宝宝接近满月的时候,能够辨认一些声音,当有声音发出来的时候,他们会寻找声源,或是将头转向熟悉的声音。

很多宝宝在吃饱之后的舒适睡眠中,常常会微微地笑一下,或者是嘴角向上翘一下,甚至有时还能笑出声音来,好像正在做一场美梦,很是可爱。

但是,新生儿睡眠中的笑是无意识

的,并不是由于外界刺激产生,只是一种生理表现。

妈妈注意这些误区

◆ 错弃初乳

初乳是指产后4-5天以内分泌的乳汁,因初乳颜色太黄,比较清淡,所以有的人认为“初乳”是“坏乳”,而白白挤掉,甚为可惜。

初乳含有大量的抗体,可以保护新生儿免受细菌的侵害、减少疾病。

初乳里蛋白质的含量要比正常奶汁要多5倍,免疫球蛋白、生长因子、中性粒细胞等也有很多,可以帮助宝宝防止感染和增强免疫。

初乳中维生素含量高、乳糖含量低。

◆ 误擦胎脂

胎脂有保护皮肤、防止细菌感染及保温的作用。

除胎脂较厚、皮肤皱褶多的大腿根、腋下及脖子等处略加擦拭,以防胎脂分解成脂肪酸刺激局部皮肤而发生糜烂外,其它部位的胎脂不宜擦去。

◆ 奶水少加奶粉

新妈妈在生完孩子后,乳汁的分泌量与宝宝的胃容量是趋近一致的。宝宝在刚出生1天的时候,新妈妈的奶水虽然比较少,但这个时候宝宝的胃容量也只是小玻璃球那么大,他只需要一点点乳汁就能满足全天的能量,所以,不用担心自己奶水不够。

如果一开始就先添加配方奶粉,宝宝不需要费力就可以吃到奶水,这样慢慢地宝宝就不愿意吸吮妈妈的乳头,从而导致后续的下奶困难、奶胀、宝宝产生乳头错觉等。

小贴士

母乳是新生宝宝最营养、最全面、最安全、最理想的食物,富含宝宝生长发育所需的全部营养,尤其是维生素C、E和B族,所以,如果新妈妈的健康状况良好且乳汁充足,母乳喂养是最佳的新生宝宝喂养方式,同时,宝宝也是不需要额外添加营养补充品的。

深入发掘中医药宝库精华

我市中医药健康文化推进行动启动暨省中美医药培训班开班

9月24日,“中医中药中国行——绵阳市中医药健康文化推进行动”启动暨四川省中美医药培训班开班仪式在北川羌族自治县禹王广场举行。此次活动由市卫计委、市中医药管理局主办,北川羌族自治县政府、市中医药学会、市健康教育所承办。

省中医药管理局相关领导指出,中医药是中国古代科学的瑰宝,要把它挖掘好、传承好、使用好;中美医药要及早争取纳入国家资格认证范围,在产业上主动融入社会经济全局。

市卫计委相关领导要求各县市区卫计局以此次活动为契机,加快中医药人才培养步伐,积极制定实施有利于发挥中医药特色优势的政策措施,加强中医药法等政策宣传,强化中医药适宜技术推广。各级中医医院要采取多

种措施深入发掘中医药宝库中的精华,充分利用健康教育、专家义诊、群众体验、微博微信等大力宣传普及中医药科普知识,扩大中医药的社会影响力。

近年来,我市中医药事业快速发展,中医药服务业起步良好,中医药产业日益壮大。2015年底,我市荣获“全国基层中医药工作先进单位”称号,全市9个区(市)县成功建成“全国基层中医药工作先进单位”。今年5月,市中医医院又成功获批国家中医药传承创新实践基地项目(我省地州市唯一)。以李培教授为代表的一大批省、市名中医奠定了我市扎实的中医药人才队伍,俄罗斯、巴西等国家长期派员到我市学习中医诊疗技术。中医药已成为我市对外经济、文化交流的一张名片。(市健康教育所供稿)

专家风采

许世惠:悉心呵护每一位精神病患者

许世惠,女,现年83岁,重庆人,中共党员。1950年12月参加工作,中国人民解放军12军干校医训队毕业,副主任护师,原绵阳市第三人民医院护理部主任。



许世惠从16岁参军到退休,从事精神病护理工作40年。在40年的精神护理工作中,她以满腔热情,尽一切努力做好工作。她用爱心、耐心、细心和责任心对待每一位病人,为他们减轻痛苦,她的敬业得到领导和同事及广大患者的一致好评,多次被评为先进工作者、优秀党员。

许世惠系国内第一批精神病护理工作专家,她刻苦钻研,不断探索总结精神护理工作的经验,提升护理工作质量,在职期间曾任绵阳市护理

学会三届秘书长;西南、中南及西藏九省精神护理学术委员会委员。

许世惠1981年参与编写的《精神病护理知识》一书在全国公开发行,在《中国医院管理》、《中华护理杂志》等国家级刊物及全国大心学术会上发表论文20余篇,论文《科学管理病房,提高护理质量》获四川省卫生厅优秀论文奖;《我作护理管理工作的体会》获绵阳科学技术协会科技论文奖;《论责任制护理》获绵阳市护理学会优秀论文奖。

秋分之后,多吃护嗓“三宝”

凉爽的秋风虽然怡人,却可能成为危害身体健康的“凶手”,不仅让皮肤和身体更加干燥,一不小心,还会吹“伤”咽喉。绵阳四〇四医院耳鼻咽喉科主治医师赵兴泉教你从饮食和保健两方面下手,滋阴润燥护好咽喉。

久吹寒风咽喉易受伤

最近,很多人出门上班时已经感受到秋季的寒意,冷风从鼻孔灌到气

道,全身都会感到发冷。如果在风里待得太久,还可能感觉到喉咙疼。如果不加以预防也不及时处理,可能发展成咽炎,而本身就患有咽炎的人更应当小心。

风邪燥邪易引起感冒

秋分之后的感冒主要由风邪和燥邪引起,这些感冒不仅会带来干咳、鼻涕和痰里有时还会带少量血丝。有咽炎的人就更遭殃,喉咙感觉又肿又痛,即使感冒好了,咽炎的症状也不一定能同时减轻。为了避免秋季感冒带来的困扰,我们应当注意滋阴润燥。

(杨涵)

护嗓三宝益处多

梨:在秋季食用梨能明显缓解咽喉干燥。梨既可生吃也可熟吃,饮汁或切片煮粥、煎汤服均可。梨、蜂蜜及水熬成的雪梨膏和冰糖梨水都是简便易做的清润利嗓饮品。但因梨性寒,体质虚寒、寒咳者不宜生吃,必须隔水蒸过,但畏寒肢冷者、脾胃虚弱者不宜多吃或者最好不吃。

荸荠:荸荠又叫马蹄,有“地下雪梨”的美誉。荸荠性味甘寒,有清肺利咽、化湿祛痰等功效,对预防秋燥咳嗽、咽喉不适、口干欲饮等症有一定效果。除了生吃外,也可煮、炒、烧、煨。但



荸荠不易消化,脾胃虚寒、消化功能较差者及儿童、老人不宜多吃。生吃前一定要去皮或洗净,因为荸荠生长于水田,皮上会聚集有毒的生物排泄物和化学物质,还可能含有寄生虫。

白萝卜:白萝卜素有“小人参”之称。中医认为,生吃萝卜可以清热生津,补水利尿,化痰止咳;而煮熟偏于益脾和胃,消食下气。入秋的萝卜肉质肥厚丰满、清甜爽口,生吃对于咳嗽痰多、咽喉炎、声音嘶哑的人有一定帮助。但气虚、阳虚型便秘的人吃了,可能会加重症状。

与死神赛跑 与患者肝胆相照

——记市三医院肝胆胰外科主任张永川

他强势叫板肝脏肿瘤,勇闯“极限”肝切除禁区,并勇攀腹部微创外科手术“珠峰”,腹腔镜下根治肝、胆、胰、脾等器官癌症的手术,多项填补了全市重大技术空白,有的甚至达到省内先进水平。十几年来带领科室团队凭借一项项先进技术,创造了一个个生命奇迹,在绵州大地上谱写出一篇篇与患者肝胆相照共抗疾患的动人华章。他就是绵阳市第三人民医院肝胆胰外科主任、主任医师张永川。



患者送锦旗表达谢意

攻克各种微创腔镜术式 填补多项重大技术空白

唐女士被查出患有十二指肠乳头癌,入住市三医院肝胆胰外科。入院时,她的胆道已被癌肿组织堵死,胆汁不能进入消化道,急需接受胰十二指肠切除术治疗。

然而,胰十二指肠切除术本身难度大、操作复杂,在腹腔镜下微创完成更是难上加难,业界将该手术比作是腹部微创手术里的“珠峰”,对“攀登者”的技术要求极高。

然而患者病情就是军令。市三医院肝胆胰外科主任张永川,凭借从医近30年的丰富临床经验,以及多年来腹腔镜胰十二指肠切除术100%的成功率,他对该手术充满了信心。

张永川亲自主刀,与科室副主任、医学博士杨闯、副主任医师古广强等组成的手术团队,在腹腔镜下精细地进行着胰腺、胆管及胃肠道的切除,重建消化道系统,完成胆肠吻合、胰肠吻合和胃肠吻合……手术非常成功。腹腔镜下保留幽门的胰十二指肠切除术采用腹腔镜打孔的方式,减少手术出血的同时,也有效减轻了患者的创伤。手术还成功为患者保留了幽门,有效控制了患者术后进食返流。术后,唐女士恢复良好,现已病愈出院。

在攻克腹腔镜下胰十二指肠切除术这座“珠峰”前,在张永川带领下,市三医院肝胆胰外科还攻克了一

座腹腔镜下根治肝、胆、胰、脾等器官癌症等手术的“天堑”,其中腹腔镜下左半肝切除术、腹腔镜下脾切除门奇断流术等多项高难手术术式填补了全市重大技术空白,有的甚至达到省内先进水平。

用柳叶刀与死神赛跑 危急重症救治水平领先

2015年10月,一名3岁的幼儿因车祸被紧急送往市三医院。“右半肝门静脉、肝静脉断裂,呼吸、心跳几乎停止……”通过绿色通道,孩子直接被送往手术室,主刀医生便是张永川。止血、切除损坏右半肝、门静脉血管修补、下腔静脉修补……2个小时的手术中,以张永川为主的手术团队争分夺秒,最终从死神手中夺回了孩子的生命。由于手术掌握精准,孩子恢复得很好,一个多月后便活蹦乱跳出院了。

就在这个月,张永川刚刚为一位肝肿瘤患者成功完成了一例肝三叶切除手术。肝三叶切除术在医学上称为“极限”肝切除术,因为除去肝尾叶,人的肝脏就只有4层,要切除其中的3层已经是目前医疗技术的极限了。该手术极其考验主刀者的技术水平,切多一分很可能引起术后肝功能衰竭,切少一分可能病变组织清理不干净,肿瘤还会卷土重来。这刀尖上跳舞的能力,目前在地市级三甲医院中也只有极少数专家能熟练掌握,而张永川就是其中的一位。

两台手术一台做 最精彩的永远在下一台

张永川说自己最精彩的手术永远是下一台,因为患者需要在哪里,他的研究方向就指向哪里。

张永川发现,很多胆囊结石的患者会合并胆管结石,按照传统治疗方法,患者要承受两台手术,让很多年龄大、基础疾病多的患者失去了手术治疗的机会。于是,他于2016年10月在绵阳率先开展了新的手术治疗方式同期治疗胆囊结石合并胆管结石,该手术方式将两种手术一次完成,不仅缩短了患者的住院时间、降低了住院费用,而且术后无需带T管。目前该术式已成功完成百余例,年龄最大的患者90岁,术后均恢复良好。

张永川还带领医疗团队率先在全市开展射频消融结合肝切除术治疗肝肿瘤,为肝癌患者带来了福音。重获新生之后,感恩戴德的患者选择送锦旗来表达感谢,但是在市三医院肝胆胰外科整个病区,都看不见一面锦旗。对此,张永川是这样说的:“对于医者来说,治病救人是天职。我希望我们的团队,抬头时看到的永远是技术高峰,而不是所谓的荣誉。”

在张永川带动下,市三医院肝胆胰外科团队一直致力于技术创新、治病救人,不仅彰显了我市肝、胆、胰疾病市级重点学科的地位,还在绵州大地上谱写出一篇篇与患者肝胆相照共抗疾患的动人华章。(张瀚文)

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位:绵阳市发展和改革委员会 采集时间:2017年9月26日

品 种	规 格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹 高	开 元	富 乐	科学城	西 都	绿莞	佳 昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	2.00	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	2.80	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	59.50	56.90	无
菜籽油	金龙鱼 AESL	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.90	70.00	69.90	69.90	68.90	无
菜籽油	菜籽王 5L	69.00	无	55.00	63.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	13.00	13.00	13.50	13.00	14.00	14.00	13.50	13.00	13.80	13.00	15.00
猪肉	一级肉	12.00	12.00	12.50	12.00	13.00	12.00	13.00	12.00	11.80	11.50	13.00
猪肉	中排	18.00	19.00	19.00	19.00	20.00	19.00	20.00	19.00	18.00	18.50	19.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	26.00	28.00	29.00	28.00	28.00	29.00	29.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	10.50	无	10.00	8.50	10.00	无	11.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	6.50	6.00	5.50	6.00	5.80	6.50	6.00	7.50	5.90	6.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	9.00	无	9.00	10.00	9.00	无	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	11.00	10.00	10.00	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	12.00	11.00	9.00	10.00	9.00	12.00	无	无	无
草鱼	鲜活	8.00	9.00	10.00	9.00	7.00	9.00	8.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	4.00	6.00	4.00	5.00	5.00	6.00	5.00	4.00	4.60	6.00
大白菜	上等	2.00	1.50	2.00	2.00	2.50	1.50	2.50	2.00	0.98	1.70	1.50
莲花白	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	2.00	1.50	1.00	1.50	1.20
青笋	上等	3.00	3.00	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.80	2.90	3.00
香菇	上等	7.00	7.00	7.00	8.00	9.00	8.00	6.00	7.00	6.50	6.98	9.00
韭菜	上等	4.00	4.00	4.00	3.50	4.50	3.00	3.50	3.50	2.50	3.20	3.00
花菜	上等	4.00	3.50	4.00	3.50	5.00	4.00	4.00	4.00	2.80	4.20	4.00
黄瓜	上等	2.50	2.50	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.50	2.50	2.50
冬瓜	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	2.50	1.50	1.00	1.20	1.50
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.50	2.00	1.00	1.20	1.50
苦瓜	上等	4.50	4.00	5.00	5.00	6.00	4.00	4.00	5.00	3.50	4.50	4.50
西红柿	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	4.50	4.00	4.00	3.50	3.00	3.20	4.00
茄子	上等	3.50	3.00	4.00	3.50	3.50	3.00	3.00	3.00	1.50	2.98	3.50
白萝卜	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	1.20	1.50	1.50	1.50	1.20
胡萝卜	上等	3.00	3.00	3.50	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	3.20	3.50
大青椒	上等	3.00	3.00	3.50	3.00	4.00	3.00	3.00	3.50	2.50	3.20	3.50
尖椒	上等	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	4.50	4.50	3.20	5.00
四季豆	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	无	4.80	4.50
土豆	上等	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.80	1.80	2.00
山药	上等	8.00	7.00	6.00	8.00	7.00	7.00	8.00	8.00	8.00	6.98	9.00
莲藕	上等	3.00	3.00	3.50	3.50	3.50	3.00	3.50	3.50	2.50	2.98	3.00
洋葱	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.48	1.50	1.50
大蒜	瓣蒜	6.00	7.00	6.00	6.00	8.00	7.00	8.00	6.00	5.00	5.60	7.00
大葱	上等	5.00	5.00	4.50	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.50	5.50
生姜	小黄姜	7.00	5.00	7.00	6.50	8.00	6.00	8.00	6.00	7.50	5.80	7.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.50	2.50	3.50	3.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
空心菜	上等(时令蔬菜)	2.50	2.50	3.00	2.50	3.00	2.50	2.50	2.50	2.00	3.50	2.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	8.00	8.00	6.00	7.00	6.00	7.50	8.00	7.00	6.98	5.60	6.50
梨	一级皇冠梨	5.00	4.50	4.50	4.50	4.50	4.50	4.00	4.00	3.50	3.50	4.50
香蕉	一级	3.50	3.50	3.00	3.00	3.50	3.50	3.00	3.00	2.50	3.50	4.00

注:1、食用油为元/桶,其他主副食品为元/500克 以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。
2、绿莞为跃进路店,佳昊为小鸟花园店,阳光农庄为奥林匹克天店。