



江苏省著名商标  
馬陵山 Malingshan  
第十六、十七届江苏省“陆羽杯”名茶评比特等奖、一等奖  
第三、四届“国饮杯”全国茶叶评比特等奖  
第十一届“中茶杯”全国名茶评比一等奖  
第十六届全国绿色食品博览会金奖  
电话: 88999656(马陵山茶店) 88729886(马陵山茶坊)

# 打造党建核心引擎 引领医院高质量发展

## ——市中心医院(铁路医院)强党建促发展纪实

□本报记者 曹平 通讯员 马元民



党建工作是医院科学发展的政治保障和强大动力,对提升医院核心竞争力,推动医院又快又好发展具有重要作用。近年来,市中心医院在上级党委的正确领导下,充分发挥党建引领作用,落实全面从严治党主体责任,使全体党员牢固树立“四个意识”,坚定“四个自信”,践行“两个维护”,开展“不忘初心、牢记使命”党性宗旨教育,不断增强党员队伍和党组织的创造力、凝聚力和战斗力,为医院高质量发展提供坚强的政治动力和组织保证。

保医院高质量发展提供了坚强的政治保证。  
党委发挥领导作用,确保党建工作顺利开展。中心医院要求全院党员干部职工要发挥好党建引领作用,并将党建与医院发展相结合,坚持党对一切工作的领导,夯实党务工作的时效性,在政治核心作用和中心服务保障作用上下功夫。  
加强党风廉政建设,筑牢思想防线。班子成员按照“一岗双责”要求,抓好分管工作范围的党风廉政建设,领导班子里带头学党章、党纪,学廉洁自律准则,学习纪律处分条例等,通过加强学习增强责任意识。

坚持党建引领 推动医院高质量发展  
“抓党建是落实全面从严治党要求,是最大的任务、最大的责任。”市中心医院党委书记、院长鲍林说,今年以来,中心医院坚持以党建工作为抓手,和医院发展目标同频共振,各项工作取得了新成效,为确保

保医院高质量发展提供了坚强的政治保证。  
邀请市委党校尹大伟校长来院授课,《船到中流更浪急 乘势东风再远航》的辅导报告,对学习贯彻落实习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上的重要讲话精神进行专题辅导。学习后大家纷纷表示今后将继续高举中国特色社会主义伟大旗帜,用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,指导实践。



建立学习制度 永葆党员先进性  
为提高思想政治觉悟和政策水平,中心医院着力建设学习型党组织,不断创新思想政治学习内容、方法和载体,建立常态化政治理论学习制度,带动了全院党员学习的积极性,学习型医院成效日益凸显,医院各项工作呈现良好发展势头。  
“学习强国”平台,激发学习热情,改变学习模式,从要我学变为我要学和七着力;组织团队学习,建立学习平台组织架构,实现有组织、有指导、有管理、有服务的自主学习;学习积极性和自觉性;学习成绩和效果突出,医院综合“学习强国”平台上的各项综合指数,连续排名位居全市第一名,多名党员学习成绩超过6000分,“学习强国”学习平台的使用,推进了医院学习型党组织的创建工作。

党建宣传,营造学习氛围。“市中心医院(铁路医院)开展党性锻炼主题党日”等多篇党建工作稿件在新闻媒体上刊登和推送。  
严格政治生活,增强党组织战斗力  
全面从严治党必须从党内政治生活抓起,从提高党的组织生活质量抓起,市中心医院加强支部建设,积极发展党员,开展业务培训、扶贫帮扶等一系列活动,进一步增强了党组织的凝聚力。

党员冬训,强化理论武装。  
邀请市委党校尹大伟校长来院授课,《船到中流更浪急 乘势东风再远航》的辅导报告,对学习贯彻落实习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上的重要讲话精神进行专题辅导。学习后大家纷纷表示今后将继续高举中国特色社会主义伟大旗帜,用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,指导实践。

全面从严治党必须从党内政治生活抓起,从提高党的组织生活质量抓起,市中心医院加强支部建设,积极发展党员,开展业务培训、扶贫帮扶等一系列活动,进一步增强了党组织的凝聚力。



德标准,医院各项医疗服务工作全面跨越提升上台阶,工作业绩不断创新辉煌。

医院康复科、妇产科、内分泌科成功创建为徐州市级重点专科;与上级医院技术合作成效显著,成立了江苏省普外科特色技术孵化中心、中心医院分院、南京医科大学第二附属医院新沂分院分中心、CSGO 结直肠大肠癌中心新沂中心医院分院、疝与腹腔镜外科新技术引进基地、徐州市中心医院合作医院;荣获徐州市新技术引进奖1项,新沂市社会发展科技计划项目6项,承办了国家级继续教育项目1项,省级继续教育项目1项,徐州市继续教育项目8项;加强行风建设,患者满意度处于“特别满意”级别;医联体工作全面开展。

2019年3月被新沂市卫健委评为2018年度卫生健康工作考核二级以上医院单一一等奖和先进医疗卫生单位,荣膺双第一。2019年6月被新沂市委授予“先进基层党组织”荣誉称号,全院呈现出团结协作、快速发展的良好态势。

新沂市社会发展科技计划项目6项,承办了国家级继续教育项目1项,省级继续教育项目1项,徐州市继续教育项目8项;加强行风建设,患者满意度处于“特别满意”级别;医联体工作全面开展。

党建与业务相融合, 医务工作再上新台阶  
党建工作与医院业务工作深度融合,对医院医疗质量、服务水平不断提升有着巨大的推动作用,增强了职业自豪感,激发了干事创业的热情,自觉提高政治素养、业务水平和道

一项项荣誉,是中心医院加强党建促进医院高质量发展的生动实践,是创新党建推进人民健康福祉的铿锵足音。在党建思路指引下,中心医院建设蓝图已经铺开,正在一步步变成现实。



## 久坐腰背疼,谨防肌筋膜炎!

小陈下班回到家后喜欢半躺在沙发上玩游戏。一天早上起床后,明明突然腰疼得厉害,站不起来,不能躺,也不能趴,于是到院就诊,经诊断发现其为“急性腰肌筋膜炎,代偿性脊柱侧弯”。于是,中大夫采取手法、针刺、拔罐等治疗方法。二十分钟后,明明翻身活动已比较灵活,疼痛也明显减轻。

病。肌筋膜炎的发生主要有四种原因:一是外力过度牵拉、扭伤以及慢性累积性损伤所致。二是长期保持一种姿势的静力性损伤所致,这就好比过度拉长一根橡皮筋,时间长了皮筋就弹不回去了。三是遭受寒凉侵袭,气血不通所致。四是因细菌、病毒感染所致。  
改变久坐、半躺等姿势是预防肌筋膜炎的根本。此外,还有两种锻炼方法,以增强腰背肌力量,保持气血通畅,减少肌筋膜炎的发生。

锻炼方法一:小燕飞  
在硬床或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰腹部肌肉收缩,尽量让肚脐和臀部支撑身体,持续3-5秒,然后放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3-5秒。一组做15-20次。

锻炼方法二:五点支撑  
仰卧位双膝屈曲,以双足跟、双肘、头部为支点,抬起臀部,尽量把臀部与膝关节抬高,然后缓慢放下,一起一落为一个动作,连续20-30次。  
需要注意的是,有腹部疼痛、外伤、腰椎间盘突出者,不适合用以上两种锻炼方法。  
(冬梅整理)

## 喝纯净水会导致缺钙?

纯净水似乎只给人“纯净”的印象,怎么也不会和骨质疏松联系起来,但网上有文章称喝纯净水会导致微量元素流失甚至导致骨质疏松。那么,喝纯净水对健康有危害吗?

据专家介绍,纯净水是以符合生活饮用水卫生标准的水为水源,采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法等加工方法去除水中的矿物质、有机成分、有害物质及微生物等制成的水,几乎无任何微量元素。经常喝矿泉水,经常喝纯净水会减少微量元素摄入,但人体微量元素的补充途径并不限于喝水,日常饮食中,很多食物的摄入都可以补充人体所需要的微量元素。喝纯净水的结果只是减少了少量的微量元素的摄入,并不会导致体内微量元素流失。

通常情况下,人不能每天单一地摄入一种食物,也不能只喝一种水。单一喝纯净水会减少人体中微量元素的摄入,单一喝矿泉水又有可能增加微量元素的摄入。《中国居民膳食指南》推荐正常的成年人混合饮用矿泉水、纯净水、白开水或淡茶水等。白开水要用自来水烧开,保证水中的氯气完全挥发;纯净水可以常温或加热后饮用;矿泉水最好在常温下饮用。  
(巩清理)

纯净水似乎只给人“纯净”的印象,怎么也不会和骨质疏松联系起来,但网上有文章称喝纯净水会导致微量元素流失甚至导致骨质疏松。那么,喝纯净水对健康有危害吗?

据专家介绍,纯净水是以符合生活饮用水卫生标准的水为水源,采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法等加工方法去除水中的矿物质、有机成分、有害物质及微生物等制成的水,几乎无任何微量元素。经常喝矿泉水,经常喝纯净水会减少微量元素摄入,但人体微量元素的补充途径并不限于喝水,日常饮食中,很多食物的摄入都可以补充人体所需要的微量元素。喝纯净水的结果只是减少了少量的微量元素的摄入,并不会导致体内微量元素流失。

通常情况下,人不能每天单一地摄入一种食物,也不能只喝一种水。单一喝纯净水会减少人体中微量元素的摄入,单一喝矿泉水又有可能增加微量元素的摄入。《中国居民膳食指南》推荐正常的成年人混合饮用矿泉水、纯净水、白开水或淡茶水等。白开水要用自来水烧开,保证水中的氯气完全挥发;纯净水可以常温或加热后饮用;矿泉水最好在常温下饮用。  
(巩清理)