到2020年我国将培养15万全科医生

国家卫计委等3部门日前制定《“十三五”全国卫生计生专业技术人员培训规划》。到2020年，力争规范化培训住院医师50万名，培养全科医生15万名以上，培训公共卫生医师5000名。

截至2015年底，我国卫生计生人员总量已达1069.4万人，其中，执业（助理）医师303.9万人，注册护士数324.1万人，千人口执业（助理）医师数达到2.22人，与发达国家的差距正在逐步缩小。长期存在的医护比例总体倒置现象得到根本性扭转。

全科医生增加明显，达到18.9万人，初步实现每万城乡居民平均有1名全科医生的阶段性目标。与此同时，人才总体数量不足、质量不高、结构不优的问题依然不同程度地存在。

根据《规划》，我国将全面实施住院医师规范化培训。以全科和儿科、精神科以及妇产科、病理、麻醉、康复等急需紧缺专业为重点，统筹推进住院医师规范化培训，到2020年，力争规范化培训住院医师50万名，实现“基本建立住院医师规范化培训制度”的目标。

在全科专业住院医师规范化培训基础上，进一步加大全科医生培养力度。通过全科专业住院医师规范化培训、助理全科医生培训、转岗培训、农村订单定向医学生免费培养等途径，到2020年，培养全科医生15万名以上。

支持综合性医院部分专科医生和符合条件的乡村医生经培训合格后转岗为全科医生。随着全科岗位职业吸引力的增强，适时扩大全科专业住院医师规范化培训和助理全科医生培训的招收规模，增加合格全科医生供给。建立由综合医院牵头、基层实践基地和高等医学院校、有关专业公共卫生机构共同参与的全科培训体系，加强师资队伍和基层实践基地建设，提高培训水平。

（来源：人民日报）

怎么吃胶囊不伤胃？

胶囊是药物最常见的剂型，它所装载的药物一般对食道和胃黏膜都会有一定的刺激性，如果服用方法不对，可能会引起胃部不适，以下几点应避免。

服完立即躺下。一些体质虚弱的患者，在吃完胶囊后喜欢立即躺下。殊不知，这会增加胶囊滞留于食道的风险，会加快药物的释放，若药物对食道、胃部有强烈的刺激性，可能会造成食道甚至胃部的损伤。因此，大家最好站立服胶囊，卧床患者也应尽量坐起来，竖起上半身，待胶囊完全咽下后再躺下。

水温过热。服药时，一杯热水十分贴心，但可能会让胶囊伤胃。一般来说，用热水送服胶囊，其明胶壳易发生软化，粘在食道，从而造成损伤。若软化的胶囊到达胃部，快速裂解释放出对胃刺激性较大的药物，更会加剧胃部不适。胶囊宜采用温水送服，且水温一般不宜超过40℃，尤其是一些活菌制剂，水温过高会造成活菌被灭活。此外，一些患者会因身边没水而干吞胶囊，这也会增加胶囊在食道中粘黏的风险，或使药物提前释放，损伤食道或胃部。一般服用胶囊前应先喝50毫升左右的水润滑食道，然后再以200毫升左右的温水送服为妥。

剂量、疗程不合适。一些本身有胃病的患者，因局部胃黏膜屏障已经受损，胶囊在体内分解所产生的明胶会加剧对胃黏膜的刺激，从而使胃部不适感增加。因此，这类患者在用药前，最好咨询医生和药师，以短时间、小剂量、合理安全地服用胶囊，从而将不适降到最低。

还需注意的是，有些患者受“毒胶囊”影响，产生了恐惧心理而拒服胶囊。也有人发现空的胶囊壳放在水盆中浸泡数小时，只膨胀不溶解，担心自己买到了“假胶囊”。殊不知，胃肠内的环境和水盆大相径庭，服胶囊后的胃部不适并不是因为它不溶于水。正常合格的药，所用的胶囊质量安全可靠，患者毋庸“杞人忧天”。

减少污染 我们一起行动

我们渴望干净的地球，渴望健康的地球，渴望环保的家园。为了我们的生活环境，更为了地球母亲能够健康，希望人人保护环境，减少污染。

地球是人类的家园，是我们赖以生存的环境。我们在地球母亲温暖的怀抱里，幸福成长。然而，人类为了自己的利益，就忘了顾及地球母亲的身体，工厂乱排放污水、烟囱冒着浓浓黑烟、乱砍伐森林树木……这些行为破坏了地球的环境，让地球母亲难以承受。

保护环境，人人有责。破坏环境的后果很严重，我们应该积极行动起来，为保护地球母亲做一些力所能及的事。也许我们不能为保护环境作出特别大的贡献，但至少可以从保护身边的环境做起，并尽可能教育身边的人遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物投放到指定的地点或容器中；少用一次性饮料杯、饭盒、塑料袋，可以大大减少垃圾，减轻垃圾处理工作的压力；日常生活中，爱护花草树木，养一盆花，种一棵树，爱惜每一片绿地，让生活充满绿色。

只要大家动动手，一起努力，从节约资源和减少污染着手，调整一下自己的生活方式，我们就能为保护地球作出一份贡献。还有，传统的家装建材装饰产品，基本上都是高污染、高能耗以及高碳排放行业，所以确保原材料的环保，降低装修污染最关键一步就解决了。需要指出的是，业主在采购装修材料时，应该尽量选购那些质量可靠、口碑好、符合国家标准的绿色建材，特别是对于各种粘合剂、油漆、板材以及涂料的选择一定要精挑细选，这样可以大幅度降低装修时有毒有害物质的产生。

据统计，我国年塑料废弃量为100多万吨，其中塑料袋等生活废弃塑料占很大比例。一次性塑料制品成为垃圾后，很难在自然界中被微生物降解，焚化它们又会释放有毒气体，危害人的健康，大量制作和使用塑料袋造成的污染和浪费可想而知。要从根本上遏止这种现象，要靠每一个人养成良好的习惯，比如，购物时自带布袋子、菜篮子等，以减少“白色污染”。

减少环境污染必须从小事做起的，只有点点滴滴的积累，人类的生存环境才能有所改善。为了天更蓝、水更清、地更绿、人更美，让我们立即行动起来，保护环境、减少污染，从我做起！

在此，我们倡议：请将再生资源分类回收，少用一次性制品，增强环保意识，弘扬节能观念，从身边小事做起，从一点一滴做起，做环保节能的宣传者和实践者，为建设节约型社会及实现我国的绿色可持续发展做出自己应有的贡献。（和娇 供稿）

什么蔬菜可以生吃？

在各种各样的蔬菜中，有些可以生吃，有些不可以。现在一起来了解一下，哪些蔬菜可以生吃，并且有营养。

蔬菜中的维生素C及维生素B很容易受到加工及烹调的破坏，生吃有利于营养成分的保存。但并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一下再吃。有些蔬菜则必须煮熟煮透后再食用。

洗一洗就可生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。在无土栽培条件下生产的蔬菜，也可以放心生吃。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁，或将新鲜蔬菜凉拌，可适当加点醋，少放点盐。

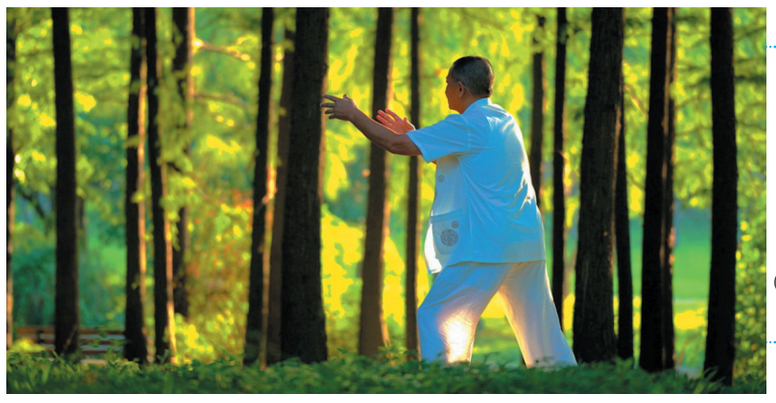
焯一下再吃的蔬菜有：西兰花、菜花等，这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易消化。另外就是含草酸较多的蔬菜，如菠菜、竹笋、茭白等，草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。因此，这些蔬菜凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸。第三类是芥菜类蔬菜，如大头菜等，它们含有一种叫硫代葡萄糖甙的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。第四类是野菜，焯一下能彻底去除尘土和小虫，又可防止过敏。此外，莴苣、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃，这样更卫生，也不会影响口感和营养含量。

当然，并不是所有蔬菜都可以用来做凉拌菜，含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化。扁豆含有大量的皂甙和血球凝集素，食用前若没有熟透，会引发中毒。豆芽宜炒熟吃，即使凉拌，也一定要先煮熟。

蔬菜生吃和熟吃互相搭配，对身体更有益处。比如，萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚体质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如，番茄中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，要想摄取就应该熟吃。但如果你想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。

专家提醒，生吃蔬菜过量易缺锌，特别是老年人不宜常吃生菜。这是因为多种蔬菜中含有植酸，其加热后即可分解。但生吃蔬菜，植酸可直接进入肠道，影响微量元素锌的吸收，导致体内锌不足。锌不足会引起味觉和嗅觉功能障碍，也是老年人皮肤瘙痒症的诱发因素，并会加重老年人健忘。此外，生蔬菜蘸酱吃又会增加食盐摄入量，有可能引起血压升高。因此，老年人不宜经常大量生吃蔬菜，以防体内锌不足。

（和娇 供稿）



晨练

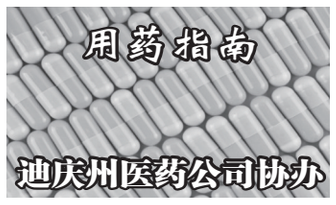
（苗青/摄）

药物过敏也有“潜伏期”

在药物的各种不良反应中，过敏反应是最为常见、危害很大的一种，其表现多种多样，包括过敏性休克、皮肤荨麻疹、血清病样反应、血细胞减少等。

药物过敏不一定是马上发生，很多时候都有“潜伏期”，也就是服药一段时间后才出现，甚至会隔好几天到几个星期。这会导致病人发生了不适症状，还不知道是药物过敏引起的，继续用药，加重药物过敏现象；还有的药物过敏在第一次服药期间并没有出现，第二次接触药物才会发生，这也麻痹了很多服药者，以为第一次用药好好的，第二次用药就可以放心大胆了。

药剂学专家称，大家所熟悉的青霉素过敏性休克属于速发性反应，多发生在用药后数秒至数分钟内。但实际上，药物过敏还有迟发性反应，用药一段时间后才发生，或者第二次接触药物时才发生。原来，药物第一次进入机体后，会刺激免疫系统产生相应抗体，只有当这种抗体积累到一定程度，这时再遇上“抗原”，也就是药物，才会发生“抗原抗体反应”，即过敏反应。



专家指出，过敏反应与药物的剂量无关，哪怕只用一粒药，也可能在几天或者十天之后出现过敏现象。因此，出现药物过敏的迹象，要追溯用药史，同时马上就诊。

广告

中国移动4G+ 边打电话边上网

手机降价 1元1G

0首付信用购机，送600元话费

同心卡免费领，每月1G 1元钱

温馨提示：

1、“0首付信用购机，送600元话费”，指定4G+手机可0元首付信用分期购机，购买指定4G+手机使用18元及以上4G飞享全国套餐送600元话费，自由使用48元，次月起每月赠送23元，每月保底消费58元，合约期24个月。
2、28元及以上档次4G飞享全国套餐客户（含和家庭）且保底消费38元/月，可领取“同心卡”一张。同心卡合约期12个月内每月赠送1G省内流量，流量不能转赠、共享，当月清零，不可参与任何营销活动，合约期内不可变更套餐。
3、以上活动有效期均截止于2017年7月31日。
4、CMWAP优惠资费、CPE卡、物联网卡、安防机等特殊资费不能参与以上优惠活动。
5、具体活动内容详询沟通100营业厅。

and和

中国移动 China Mobile
www.10086.cn 热线 短信 10086

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015