

学员上千名 内容为《诚信建设》《法治中国》 专业技术人员继续教育培训开课

记者 章芳敏
通讯员 徐萧潇 胡旭晗

3日,由市人力社保局和市科协联合主办的2016年永康市专业技术人员继续教育培训在行政会议中心开课。来自全市各系统企事业单位(包括非公有制企业)的上千名专业技术人员和管理人员参加。

为全面加强专业技术人员队伍建设,市人力社保局和市科协每年都会开办继续教育培训。专业技术人员的继续教育培训考试工作由市继续教育领导小组组织实施,培训采用网络教学、集中面授和自学相结合方式,以网络教学为主,集中面授为辅。

本次培训邀请了浙江师范大学法学系讲师温荣讲解了公共必修课《诚信建设》和公共选修课《法治中国》。



80后年轻讲师温荣是南开大学管理学学士、中山大学法学博士、浙江省法律文化研究会理事、金华市地方立法研究院研究员。他主要研究方向是法理学和法律文化,主持教育部人文社科项目一项,国家爱社科基金一项,著有论文《罗马法对普通法的影响》等。他曾获浙江师范大学教学十佳、我心目中的好老师等荣誉称号。

培训中,温荣通过如何诚实信用治理这两大方面深入浅出地对诚信政府的法律机理进行了讲解。通过为什么法治、什么样的法

治以及法治可能吗这三方面的讲解,让广大学员更好地理解了中国时刻。

来自市安监局小舒参加培训时说,这样的培训他已经连续参加了好多年,每次都受益匪浅。参加培训一方面是为了顺利通过考核,更重要的是,培训对自身专业素养的提升有很大帮助。趁着课间休息,他还认真地在书本上做起了笔记。其他学员纷纷表示,通过这样的培训学习,让他们掌握了更多专业的理论知识和技能。今后,他们一定学以致用,更好地开展日常工作。

八旬老汉为何总是见到鬼

通讯员 李琼爱

姚老汉今年85岁,8年前老伴去世。可最近姚老汉却遇上了怪事,常常听到老伴叫他的名字、跟他讲话,有时还会看到老伴站在跟前,并叫两个小鬼来抓他,因而感到紧张、害怕,晚上不敢入睡,反复起来查看房门是否关好。难道真是见到鬼了?儿女们想来老头子应该是中邪了。今年1月5日,儿女们将其带到市第三人民医院精神科就诊,结合头颅磁共振检查结果:脑梗死、老年性脑改变。诊断:器质性精神障碍,经过住院治疗病情明显好转,姚老汉的生活也又重归平静。

市第三人民医院医生提醒,发现家人或亲友出现言语、行为异常表现时,建议及时到精神专科医院就诊,不可盲目相信迷信,从而耽搁医治。

据医生介绍,随着生活水平提高,人的预期寿命增长,七八十岁已不算长寿,90岁以上甚至百岁老人也是屡见不鲜。随着年龄增长,躯体疾病增多,脑功能下降,老年人出现精神异常、抑郁、焦虑,甚至胡言乱语表现十分常见,首先考虑器质性精神障碍。器质性精神障碍是指由于脑部疾病或躯体疾病引起的精神障碍。前者常称之为脑器质性精神障碍,包括脑变性疾病、脑血管病、颅内感染、脑外伤、脑肿瘤、癫痫等所致精神障碍。而躯体疾病所致精神障碍是由脑以外的躯体疾病引起的,如躯体感染、内脏器官疾病、内分泌障碍等。而脑器质性精神障碍与躯体疾病所致精神障碍往往不能截然分开。该患者就属于此诊断。

由于目前许多老人独居或者住在敬老院,出现以上症状的确切时间往往家属不能提供,所以也常常会失去治疗和康复的宝贵时机。为了实现老有所养、老有所依、老有所乐,为人子、为人女的我们,应该常回家看看,多关注老人的精神状态,以便早发现、早就诊、早治疗、早康复,千万不要因为工作的忙碌、亲情的疏忽而失去尽孝的机会。

省城名医讲解穴位养生操

记者 章芳敏

市疾控中心、健康教育所于6月份举办的市民健康讲座上,浙江中医药大学附属第三医院的院长助理、针灸科/针灸教研室主任、主任中医师高宏讲了穴位的分类及定位等相关知识后,还着重介绍了穴位养生操。其中,较为常见的有梳头、捏耳以及摩腹等。下面,我们简单介绍几种养生操的做法及作用。

梳头(五指抓五经) 促进头部血流

头为六阳经交会穴,梳头时要经过眉冲、通天、百会、玉枕、风池等近50个穴位,刺激这些穴位,达到促进头部血液循环、疏通经络的功效。

操作 用手指或梳子从额前至

枕后,从两侧的颞部至耳后进行梳头,至头皮微微发热,晨起为梳头的最佳时间。

按摩迎香穴 通鼻窍

操作 双手食指指腹按揉双侧迎香穴,由轻到重,持续2-3分钟。

迎香:鼻翼外缘中点,旁开0.5寸,鼻唇沟中。

搓鼻 宣通肺气

肺主皮毛,开窍于鼻。风为百病之长,风邪易从口鼻而入,通过搓鼻能益肺气,提高机体抵御风邪的能力。

操作 双手搓热后,以双手食指指面,在鼻翼两旁至鼻根部来回搓擦,至局部发热为止。

捏耳 补益肾气

全身精气聚于肾,肾开窍于耳,耳朵上又布满全身的穴位,所以按摩耳朵既健了肾,又疏通了全身。

操作 双手握空拳,以拇指、食指相对揉捏整个耳廓,至耳朵发热。

干洗面 疏通面部气机

手足三阳经结于头面部,在面部有广泛的分布,按摩面部能有效调节手足三阳经的经气。

操作 双手掌摩擦生热后,以手代巾搓擦面颊、鼻翼、额部,从内向外,从下向上。

摩腹 健脾胃、通肠腑

脾胃为后天之本,气血生化之源。脾经、胃经在腹部广泛分布,此外腹部为胃肠所在。通过摩腹则能健脾胃,通肠腑。

操作 双手搓热,单手或叠掌,以脐为中心,做轻柔缓和的环形抚摩,自内而外,范围逐渐加大,至腹部发热为宜。

按揉足三里 健脾胃、补气血

足三里为胃经的下合穴,合治六腑,又为四总穴之一,肚腹三里留;且胃经多气多血,故足三里有较强的补益气血作用。

操作 以左手拇指指面按揉右侧的足三里穴。



公益广告

片片绿叶汇成万顷绿洲 星星之火可毁滔滔林海。

永康市森林消防指挥部
永康市农林局宣
永康日报社