

## “保险业法律援助工作站” 在胜利油田中心医院挂牌成立

本报3月26日讯(记者 吕增霞) 近日,“保险业法律援助工作站”在胜利油田中心医院司法鉴定中心挂牌成立,标志着医院司法鉴定中心在延伸鉴定服务方面又向前迈出了坚实的一步。

法律援助是法律援助机构为经济困

难或特殊案件的人给予无偿提供法律服务的一项法律保障制度。对于被鉴定人来说,其鉴定的目的大多用于后期的人身损害赔偿,但是有部分被鉴定人家庭困难、不懂法,难以用法律武器维护自己的合法权益。

基于这一事实,医院司法鉴定中心为了更好的为被鉴定人提供服务,经过充分调研,多方努力,与东营市保险行业协会共同挂牌成立“保险业法律援助工作站”。“工作站”成立后,因交通事故等致家庭困难需要申请法律援助的被鉴定人,医院司

法鉴定中心可以提供协助,帮助被鉴定人拿起法律的武器进行维权。

“保险业法律援助工作站”的设立将为被鉴定人的理赔提供更加便捷有效的通道,让他们感受到司法的公平正义,更好的实现司法公正。

# 不孕不育不是大龄男女专利 育龄女性须多关注生殖健康

本报记者 吕增霞

## 最小一位不孕女性才21岁

去年,中国人口协会发布了一份《不孕不育现状调研报告》,调查显示,25岁至30岁人数最多,我国不孕不育患者呈年轻化趋势。

“以前都是三十多岁的人来看不孕不育的,现在二十多岁就来就诊越来越多,甚至见过一位年仅21岁的女患者因卵巢早衰而不孕不育。”在妇产、生殖领域工作二十多年的欧建平教授感叹,因为环境因素、个人生活及社交习惯等的改变,年轻人群的不孕不育率的确再升高。

很多女性都是结婚后多年没怀上孩子才想到要去做些检查看看是否身体有问题,但实际上,有些问题可能早已存在,只是之前体检时没有查出来而已。

## 常规体检中应增加生育检查

医生建议,对于育龄女性,尤其是准备生孩子的,不妨在常规体检的基础上增加一些生育相关的检查,以便及早发现问题,及早处理。

常规的妇科超声可以了解子宫、附件(卵巢、输卵管)情况,了解是否有子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、输卵管积水等可能导致不孕的因素。不过,为了更好地了解卵巢的储备情况,欧建平教授建议,“最好做阴超(阴道超声),看得更清楚”。

“同时还可以增加一项抽血项目——性激素”,欧建平教授谈到说,如果B超、性激素检查显示出排卵异常,建议接下来可以做一项抗苗勒氏管激素(AMH)检查。欧建平教授解释,性激素检查中的FSH/LH的比值升高(尤其是超过2)、E2值降低,再结合AMH值降低,基本上就能判断卵巢功能不好。

## 既然计划怀孕 怎能不做孕前优生健康检查?

为了健康怀孕,安全优生,我们倡议您参加孕前优生健康检查。孕前优生健康检查是出生缺陷一级预防的重要手段,通过对准备怀孕的夫妇进行优生健康检查与指导,根据孕前优生检查结果向待孕夫妇提供个性化咨询和健康促进服务,指导待孕夫妇改变不良生活方式,远离高危环境,合理营养,培养健康行为,有效降低出生缺陷发生风险。

目前在东营符合生育政策计划怀孕的农村夫妇或一方为农村户籍的夫妇,每孩次提供一次免费孕前健康检查服务。

## 子不睡 父母过 别把你熬夜的坏习惯“传染”给孩子!

家庭成员生活作息相互影响,不能父母熬夜却逼孩子早睡。失眠、鼾症会引发亚健康状态,导致多种疾病,后者更是高血压、心脏病、糖尿病等多种慢性病的独立致病因素。

南方医院精神心理科主任张斌指出,“熬夜导致慢性自杀”绝不是危言耸听,长期缺乏睡眠会使免疫力下降,导致各种慢性病。

睡眠习惯易受家庭成员影响,儿童养成良好的睡眠习惯需要父母做好榜样。

### 鼾症危害大 导致多种疾病

占人生1/3时间的睡眠,很大程度上决定了余下2/3人生的生活质量和健康状态。而睡眠疾患的日积月累,例如失眠、睡眠呼吸暂停综合征(俗称鼾症)会逐渐侵蚀健康的机体,引发亚健康状态,直到引起全身各系统疾病。以睡眠呼吸暂停综合征为例,现已发现,它是高血压、心脏病、糖尿病等多种慢性疾病的独立致病因素;它常常与肥胖、胃食管反流、慢阻肺等多种慢性疾病共病;并且可以影响女性的生殖健康和儿童的生长发育。

如今还有不少年轻人经常熬夜。熬夜等于“慢性自杀”绝不是危言耸听,长期缺乏睡眠会使免疫力下降,导致各种慢性病。例如会导致自主神经功能紊乱,诱发高血压、心脏病、中风、糖尿病等疾病;使胃肠道得不到足够的休息,导致消化性胃溃疡、十二指

肠溃疡等;更会影响细胞代谢,细胞分裂异常,导致细胞突变,提高患癌风险。

### 孩子规律作息 父母也要加入

根据美国国家睡眠基金会的调查显示,45%的在校青少年睡眠不到9小时。成人长期连续熬夜,会在最近一个月内出现日间打盹,而且有5%的几率出现驾驶意外风险。

“对于00后青少年,相对成年人需要较长的睡眠时间,创造良好的睡眠环境培养规律的作息时间为重要。”张斌解释,在居住环境中,家庭成员的生活作息是相互影响的,不能父母每天熬夜,却逼迫孩子早睡;或是父母睡眠懒觉而催促孩子早早起床。他表示,家庭应共建健康的生活方式,通过适当的运动、健康的饮食,规律的作息安排从而打败“熬夜君”,养成良好的生活习惯。

### 提醒

应尽量做到早睡早起,作息规律,不要过劳或过逸。至于睡眠时间,建议睡眠应在6-8小时之间。有数据显示,睡眠时间在6.5小时-7.5小时之间,死亡率最低;少于6.5小时或者高于7.5小时,死亡危险率将大大增高;尤其是超过9.5小时或少于4.5小时,死亡危险率直接翻倍。

## 春季困得不行、干燥上火 让专家告诉你怎么办

春季人们经常出现春困、春燥的现象,严重时会影响正常的生活和工作。出现这些问题该怎么办呢?

合理的饮食能为我们解决这些属于春季特有的烦恼。下面就为大家介绍春季如何润春燥、消春困、祛春寒?

### 润春燥:蜂蜜水

唐代医家孙思邈说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”

人们从冬季的寒冷过渡到春季多风的季节,中医理论认为:风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很易入里化热,常常表现为咽干口渴、咳嗽、便秘。

蜂蜜味甘、性平和。《本草纲目》说,蜂蜜入药之功有五:清热、补中、解毒、润燥、止痛。蜂蜜质地滋润,可润燥滑肠,清热润肺,缓急止痛。

蜂蜜主要含葡萄糖和果糖,还有多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸、维生素等成分。

因此,在春季,蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水,既可润肠通便、又可预防感冒,还有清除体内毒素的作用。

蜂蜜大枣茶是比较好的搭配,有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用。

准备干红枣150克,冰糖50克,蜂蜜250毫升,水350毫升。将干红枣挖出核,和冰糖倒入小汤锅中,再加入水,大火烧沸后,转小火煮至将水分完全收干。用打蛋器在小汤锅内搅打,将熟透的红枣搅打成红枣泥,彻底放凉后,盛装入干净的玻璃瓶中,再倒入蜂蜜用小勺搅拌均匀。饮用时,取2茶匙蜂蜜大枣放入杯中,再冲入温开水搅匀即可。

### 消春困:茉莉花

民间早有“春宜饮茶”之说,而从养生和保健的角度来讲也是春饮花茶。

我国大部分地区是季风气候,春温、夏热、秋凉、冬寒,四季极为分明。在春天的日子里,春风复苏,阳气生发,给万物带来了生机,但这时人们却普遍感到困倦乏力,表现为春困现象。

春喝花茶,能缓解春困带来的不良影响。花茶甘凉而兼芳香辛散之气,有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪,促进体内阳气生发,令人神清气爽,可使“春困”自消。

### 祛春寒:鸡汤

春季气温变化大,人体免疫力降低,容易患感冒。春季进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤,蛋白质含量高,且易消化,容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。鸡汤能够有效地抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感,以及咳嗽的次数。

祖国医学讲究春生夏长,秋收冬藏,认为春夏养阳,秋冬养阴。所以春季进补,应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点,以清补、柔补、平补为原则,既要养阳补阳,又要温和。鸡汤有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。母鸡脂肪较多,更为性热,仔鸡汤更适合春季饮用。

鸡汤搭配枸杞有养肝明目之功效。除了鸡汤,喝点鱼汤也是不错的选择。比如鲤鱼汤有健脾开胃的功能,可减轻水肿症状。