

南海四医消化内科副主任医师翟振秋为市民健康支招

# 工作再忙应酬再多 健康不能忽视



## ● 人物名片

翟振秋

职务:南海区第四人民医院消化内科主任

职称:副主任医师

## ● 名医简介

1984年毕业于湖南医学院医疗专业,从事内科临床工作30多年,先后多次在湖南医学院第一、第二附属医院,同济医科大学附属医院及南方医科大学附属南方医院进修消化内科及急诊医学。专长胃、肠、肝、胆及胰腺等消化系统疾病的诊治。除消化内科外,还曾作为学科带头人主持过重症医学科及急救中心的工作。

撰文/摄影 黎珠仪  
通讯员 李霞玉 黄春梅



翟振秋。

## ● 名医对话

《樵山社区》:经济发展速度很快,市民的生活和工作压力也越来越大。对很多人来说,外出应酬总是难免的,饮食习惯也会随之改变。对于这类市民的身体保健,您有什么建议呢?

翟振秋:这类人士通常都

是事业发展处于成熟期的,工作压力大,社交应酬也比较多。但就算应酬再多,也不能忽视对自己身体的保健和检查。对于这类市民,我认为最重要的一点是:要有意识地在工作之余养成良好的生活习惯,定时锻炼身体,有条件的话还可考虑到专业健身房进行健身。此外,定

期体检也是不能缺少的,一年至少应该到正规医院进行一次体检,肝癌、胃癌等重大疾病都是一步步演变而成的,通过定期的体检可以尽早发现、尽早控制病情,不至于酿成不可挽回的局面。我的建议就是:当感觉身体不适时,千万不要“硬撑”,应该及时到医院找医生咨询。

《樵山社区》:现在的网络很发达,带给市民很多便利。不少人连看病都会到网上咨询,那么您对网上问诊的行为有什么看法?

翟振秋:目前确实有不少网站开设医生在线咨询业务。我认为,如果是一些正规的健康网站,那这些医生给出的建议还是有一定的参考价值的。当出现一些轻微的身体不适、小病小痛时,可以适当地咨询一下。但如果身体已经出现了比较严重、持续性的病症,就不能依靠网上问诊了,只有到正规医院咨询医生才是正确做法。此外,很多市民在出现身体不适时,会到一些药店购买药物,这时候需要留意药店是否安全可靠、店内药师是否具备合格的资质证明等,非正规药店的药品推销员不可轻信。

## ● 名医有约

时间:周一至周五

早上8:00-12:00

地点:门诊内科第九诊室

电话:0757-88380108

西樵启动创建国家食品安全示范城市“五进”系列活动

# 把“食品安全”打造成西樵新名片



日前,西樵启动创建国家食品安全示范城市“五进”系列宣传活动,西樵镇党委委员罗丽容和镇有关部门负责人,各村居、工业园食品安全主任、学校及托幼机构食品管理员共110人出席启动仪式。

以“打造南海美食品牌,成就人民健康梦想”为引领,启动创建国家食品安全示范城市“五进”系列宣传活动,标志着今年食品安全集中宣传活动在南海各地拉开帷幕。

“西樵今年推进“五进”系列宣传活动,包括进校园、进

农村、进社区、进家庭、进企业,开展食品安全讲座、科普巡展、示范企业参观等系列活动。”西樵镇食安办负责人表示,创建国家食品安全示范城市“五进”系列宣传活动是一项综合性、系统性工程,将多渠道让市民参与到食品安全宣传工作中,积极推动创建国家食品安全示范城市。

从去年开始,西樵镇就加大力度积极宣传食品安全,举办多个食品安全科普活动,逢重大节日都开展食品安全抽检工作,同时深入到镇内的食肆对其中的包点、大米等食品进行抽样检查,确保群众的食品安全,取得了不错的成效。

“品质南海,食安先行。”西樵镇党委委员罗丽容表示,食品安全关系着广大市民群众的身体健康和生命安全,是全社会共同关心、关注的民生

大事。接下来西樵将举办一系列活动,为市民群众解答有关食品安全的疑问,提高市民辨别食品真伪的能力,共同打造“食品安全,我支持、我参与、我行动”的社会共治格局,努力把“食品安全”打造成西樵的一张新名片。

“今年的启动仪式在学校举行,目的是把‘进学校’当成今年“五进”的一个主战场。”西樵镇食安办负责人表示,西樵将举行一系列食品安全进校园主题活动,包括学校食堂食品安全管理员培训、中小学生学习食品安全知识课程培训、校园主题宣传活动、“小手拉大手”宣传等活动等,希望教育部门发挥好学生与家长这一群体的作用,通过学生,让食品安全知识辐射到每个家庭,乃至全社会,提升创建国家食品安全示范城市的宣传效果。

## 白蚁防治 杀虫灭鼠 清洗油烟机 除甲醛



本公司专业从事新建、改建、扩建楼房的白蚁预防工程和各企业、学校、住宅、厂房、小区、酒店等白蚁治理、杀虫灭鼠与清洗油烟机、除甲醛等服务。

佛山市民鹰有害生物防治有限公司  
服务热线:陈生 13929951226  
0757-88748706  
网址: <http://mfm.fsmypco.com>  
地址:佛山市南海区外涌东区5号