

艾滋病，可防可治不可根除

——市疾控中心专家答记者问

12月1日是“世界艾滋病日”，今年的活动主题是“共担防艾责任，共享健康权利，共建健康中国”。11月29日，记者就艾滋病的防治问题采访了市疾病预防控制中心皮防科副科长王颖。

记者:艾滋病是不是很可怕？
王颖:其实，得什么病都不是好事，关键是您对疾病的看法和评价，看您接受不接受患病的事实。艾滋病的可怕在于，它不仅是由病毒引起的传染病，还常受到社会的歧视，一旦患病，终生带毒，且终生具有传染性，如果任其发展，病死率是相当高的。目前世界上没有根治病毒的药物，也没有安全的疫苗预防。而它的传染途径又主要是通过性传播。而人类性行为的发生情境是具有复杂性的，这样一想就可以明白由性传播造成艾滋病的传染是多么难以控制了。另外，感染艾滋病病毒后，经过5-10年的无症状潜伏期，进入临床期，如果没有接受规范的抗病毒治疗，人的免疫系统崩溃，人很快就会死亡。

那么，让人禁欲，这对预防艾滋病的传播是可靠的，但人类将如何繁衍生息呢？所以这是不现实，也不可能。但人类是有理性控制的高级动物，人如果

能做到忠诚，避免婚外和婚前不安全性行为，可以极大降低感染艾滋病的风险。

记者:艾滋病主要有哪三条传播途径？

王颖:一是性接触传播。艾滋病病毒存在于感染者体液中，性接触传播已成为最主要的传播途径。在外务工人员群体中，经性途径传播是主要的传播途径，在学生群体中，同性传播是主要传播途径。二是血液传播。使用血及血制品的安全性至关重要。三是母婴传播，患有艾滋病或携带有艾滋病病毒的孕妇可通过胎盘将艾滋病病毒直接传染给胎儿。

记者:一般日常生活接触是否会感染艾滋病？

王颖:艾滋病是可以预防的。一般日常生活接触不会感染艾滋病，因为，艾滋病病毒是一种非常脆弱的病毒，对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后常温下存活时间很短。据实验，干燥环境中艾滋病病毒的活性在数小时内降低90%-99%，通俗来说，艾滋病病毒在干燥环境中几乎全死掉，没有传染性。一般常用消毒药品都可以杀灭艾滋病病

毒，比如75%的酒精就可灭活艾滋病病毒。在工作和生活中与艾滋病感染者和病人的一般接触，如握手，拥抱，礼节性接吻，共同进餐，共用劳动工具、钱币等不会感染艾滋病；艾滋病不会经餐饮具、卧具、浴池、游泳池、马桶等公共设施传播；咳嗽、打喷嚏不会传播艾滋病；蚊虫叮咬不传播艾滋病。

记者:如何预防艾滋病？

王颖:首先，正确的使用安全套是降低艾滋病病毒感染的一种有效措施，虽然这种保护并不是万无一失，但是比不用安全套要安全许多。其次，艾滋病可治疗。过去，人们把它叫做超级癌症，以为得了艾滋病只能等死了。但是，科学家何大一博士对艾滋病的研究在1984年取得突破性进展，两年后他所发明的“鸡尾酒”疗法公布，轰动了整个医学界。通过在发达国家使用，有效降低了艾滋病人死亡率。目前，这种疗法已在中国普遍使用，抗病毒药物由国家统一调配，免费提供。再次，艾滋病可治疗不可治愈。也就是说，目前最先进的疗法也只能控制艾滋病的进展，并不能彻底使病人康复。药物可以抑制艾滋病病毒在体内的复制，但是无法将它清除出人

体，因为病毒就生长在人体细胞中，如果想杀死病毒，只能把人体细胞杀死，人自然也无法生存了。尽管如此，药物控制病毒的复制，有效提高了人体的免疫力，使很多的艾滋病病人延长了寿命。他们虽然患病，仍然可以正常工作，正常生活。

记者:当前艾滋病的现状如何？
王颖:随着生活的开放性、便利性的提高，艾滋病的疫情也在逐年上升，它遍布我省17个地市的各个县区，它出现在农民、工人、司机、公务员、商业服务、无业人员等各行各业以及青年学生中。艾滋病离我们越来越近了，多了解、多宣传艾滋病的防治知识能有效减少艾滋病的传播。



冬季不宜多拔罐

冬季易外感风寒,导致很多关节、颈椎、腰椎有病变的人出现腰酸背痛等症状，因此不少人青睐用拔火罐等方法抽出体内的寒气。专家提醒,冬季不宜多拔火罐，尤其是一些体质比较虚寒者及老年人,外环境中的寒气容易随着治疗过程进入体内,反而加重原有的症状。

专家指出,拔罐可以疏通经络,调整气血,平衡阴阳,但不是什么病都能治。并且,不管是湿气入侵体内还是风寒入侵经络,拔罐都只能缓解症状,并不能解除病根。冬季天气寒冷,拔罐时脱衣服容易着凉,要注意保暖。一周拔两次罐就够了,拔罐后3小时内不宜洗澡。体质虚弱者、皮肤病患者都不宜拔罐,另外,血小板水平低的人拔罐时容易出现皮肤淤血,也不适宜。

小青

供暖季，这些暖气病“防”起来

1.呼吸系统疾病:嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶,都是“暖气病”引起的上呼吸道症状。当空气湿度低于40%的时候,感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快,随着空气中的灰尘扩散引



发疾病。

应对措施:保持室内湿度。

2.心血管系统疾病:心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热会“抢走”人体的水分,从而导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。此外,还可能导致血压波动大、冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。

应对措施:每天通风半小时。

3.泌尿系统疾病:正常人的尿量每天应该在1500-2000毫升左右,它能起到冲洗尿路,避免感

染的作用。来了暖气后屋内太干,体内水分丢失多,又忘补水,你的尿量会越来越少。从而增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

应对措施:每天喝足够的水。

4.皮肤疾病:冬季,皮肤容易干燥,来了暖气后,室内温度较高,更会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。老年人皮肤瘙痒,不当抓挠还会造成湿疹。

应对措施:多吃含维生素A的食物,洗澡别太勤。
亚楠



本报讯（记者 马琳）近日，菏泽市中医医院针灸推拿科开展一项绿色养生方法——脐灸，此法是在肚脐上隔药灸，利用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点，借助艾火的纯阳热力，透入肌肤，刺激组织，以调和气血，疏通经络，从而达到防病健体的目的。具有绿色自然、简单易行、效果突出等诸多优点。

据了解，中医称脐为“神阙”，取“如门之阙，神通先天”之意。脐部是人体的黄金点，也是调整人体最佳的作用点。脐灸有助于调节人体神经系统及内分泌活动，尤其是能显著提高人体免疫功能，从而能起到扶正祛病、益寿延年之作用。脐灸有以下作用：1、健脾和胃，生清降浊脐疗可增强脾胃机能，使升阳得升，浊阴下降，以健脾止泻，和胃降逆。用于胃痛、反胃、痞满、呕吐、泄泻等。2、通调三焦，利水消肿。脐疗能激发三焦的气化功能，使气机畅通、经络隧道疏通，能促进代谢，缩减脂肪。用治小便不利、腹水、水肿、肥胖等。3、调理冲任，温补下元。冲为血海，任主胞胎，冲任督带与生殖及妇人的经带、胎、产息息相关，故药物温脐可以调理冲任，理气养血，固经安胎。临床用于妇女月经不调、痛经、带下、崩漏、不孕及黄褐斑、面色萎暗等证。4、通经活络，行气止痛。脐通百脉，温热药贴脐后，能够通经活络，理气和血，达到“通则不痛”。适用于肠麻痹、痹症，手足麻木及诸酸痛证。5、敛汗固表，湿精补虚。脐疗能收敛人体的精、气、神、津，调节脏腑阴阳平衡，调整体质，使气机调畅，营卫通利，帮助入睡。临床常用于治疗自汗、盗汗、带下、久泄、梦遗、滑精、惊悸、失眠等。6、防病驻颜，养生延年。脐为先天之命蒂，后天之气舍，是强壮保健的要穴。脐疗可增强人体抗病能力，有活化细胞、润肤驻颜、紧致肌肤的作用。具有补脾胃，益精气，抗老驻颜之功效。用于虚劳诸疾，神经衰弱和预防保健，回春延年。

脐灸主要适应症有：因气虚或阳虚导致的脾胃虚弱、胃脘疼痛、易疲劳、腹泻、便秘、痛经、腰痛、痰湿体质调理、抵抗力差、手足冰冷等。如果身体抵抗力差、容易感冒、有妇科困扰、痛经怕冷、常年腰酸背痛、胃肠敏感或者想改善亚健康状况者，均可通过脐灸进行调理。咨询电话：0530-5321561

煲鱼汤别犯这些错

鱼汤营养高，但是煲鱼汤别犯这些错。

没有处理干净。正确的处理方法是：手的两指伸入鳃中，掐掉鳃，刮掉鳞，剪掉鳍，剖腹，去除内脏。清水洗几次，然后抽掉鱼线。鱼身体两侧各有一条白色的线，叫“腥腺”，这种黏液腺分泌出来的黏液含有带腥味的三甲胺，去掉可减轻鱼的腥味。

中途加水。人们煲鱼汤时易犯一次性放水不够的错误，导致中途加水，影响鱼汤的浓度。煲汤时的用水量至少为鱼本身重量的3倍。如中途确实需要加水，应以热水为好。

炖煮时间太长。鱼肉比较细嫩，煲汤时间不宜过长，只要汤烧到发白就可以了，如果再继续炖，不但会破坏营养，鱼肉口味也会变差。
王慧宇

关于对全市市属破产困难企业退休职工中独生子女父母落实一次性养老补助人员的公示

为确保全市市属破产困难企业退休职工中独生子女父母30%一次性养老补助准确、及时兑现到位，现将全市2016年度市属破产困难企业退休职工中申领独生子女父母一次性养老补助人员（共157人）进行公示。

全市市属破产困难企业职工中2016年1月22日前与原单位脱离劳动关系的独生子女父母一次性养老补助汇总公示表（43人）

序号	姓 名	工作单位	退休时间
1	张建生	希力药业	2015.10
2	付春华	菏泽纱厂	2015.05
3	张庆坤	菏泽印染厂	2015.11
4	杜佩芹	曹州宾馆	2011.12
5	周 青	菏泽棉织厂	2014.05
6	王维华	菏泽市印刷厂	2015.01
7	黄玉华	菏泽棉织厂	2015.09
8	苏 娟	菏泽棉织厂	2013.10
9	胡喜梅	原棉纺织厂	2015
10	王巧菊	原银河纺织	2013
11	张艳梅	原棉纺织厂	2015
12	吴庆敏	原棉纺织厂	2012
13	王艳玲	原银河纺织	2015
14	刘 彬	原棉纺织厂	2013
15	杨素贞	原印染厂	2015
16	张艳红	菏泽棉织厂	2015.10
17	李 军	银河纺织	2015.05
18	祁树巧	鲁抗医药	2015.07
19	刘艳丽	劳信就业服务中心	2011.10
20	王耀国	曹州宾馆	2015.05
21	司洪顺	曹州宾馆	2008.09
22	谷红伟	曹州宾馆	2015.06
23	姜淑平	曹州宾馆	2014.07
24	梁 珀	菏泽印染厂	2015.12
25	董金海	印染厂	2014.07.30
26	汤恩东	三联	2013.08.20
27	李忠芹	印染厂	2015.02.20
28	刘新梅	银河纺织	2015.09.20
29	钟玉兰	银河纺织	2015.03.20
30	陈 玲	菏泽银河纺织	2013.06
31	邓桂兰	菏泽银河纺织	2015.05
32	李延东	市粮油综合加工厂	2015.01
33	陈玉梅	菏泽银河纺织	2012.07
34	张美霞	菏泽银河纺织	2015.10
35	程红霞	菏泽二毛厂	2015.03
36	张淑华	仕达化工有限公司	2015.04
37	肖德芹	菏泽交通集团国华饭店	2015.01
38	蒯淑梅	曹州宾馆	2015.11
39	马广芹	菏泽银河纺织	2015.01
40	何芳文	曹州宾馆	2007.11
41	吴秋霞	银河纺织	2013.07
42	于建峰	棉纺织厂	2012.03
43	王海莲	印染厂	2015.10

公示时间:2017年12月1日—2017年12月7日
公示期间,请重点对不是独生子女家庭、非公示单位员工、退休时间差错等内容进行监督、举报。如对公示内容有异议,请向菏泽市计划生育利益导向工作办公室反映。

全市市属破产困难企业2016年及以前退休职工中独生子女父母一次性养老补助汇总公示表（114人）

序号	姓 名	工作单位	退休时间
1	孙 艳	菏泽市棉麻公司	2016.07
2	杨德坤	菏泽毛纺厂	2015.08
3	陈建都	菏泽市棉麻公司	2016.07
4	刘少友	菏泽市棉麻公司	2016.02
5	邓冠鲁	菏泽市棉麻公司	2016.08
6	徐兴山	菏泽市棉麻公司	2016.07
7	郑利军	菏泽市棉麻公司	2016.07
8	张 慧	菏泽市棉麻公司	2016.07
9	王玉英	菏泽市棉麻转运站	2016.12
10	武秋梅	奥富肥业	2016.01
11	马继斌	菏泽市土产杂品公司	2016.05
12	孙 华	菏泽市供销储运总公司	2016.07
13	刘 辉	菏泽市拖拉机厂	2016.02
14	孙秀清	菏泽市拖拉机厂	2016.09
15	苗爱军	菏泽市拖拉机厂	2016.09
16	晁美寒	菏泽市拖拉机厂	2016.11
17	王玉英	菏泽市拖拉机厂	2016.01
18	孔咏梅	菏泽市拖拉机厂	2016.12
19	张玉华	菏泽市拖拉机厂	2016.12
20	周世娟	菏泽市拖拉机厂	2016.07
21	马洪芹	菏泽市拖拉机厂	2016.11
22	刘 蕊	菏泽市拖拉机厂	2016.01
23	马秋兰	菏泽市拖拉机厂	2016.12
24	张国红	菏泽市拖拉机厂	2016.11
25	侯江平	菏泽市拖拉机厂	2016.11
26	张 峰	菏泽市拖拉机厂	2016.01
27	张桂兰	黄淮铸造机械厂	2016.02
28	轩留合	黄淮铸造机械厂	2016.07
29	梁凤霞	黄淮铸造机械厂	2016.10
30	刘 刚	菏泽减振器厂	2016.12
31	郭 玲	菏泽减振器厂	2016.11
32	吴爱梅	菏泽减振器厂	2016.09
33	李 芹	菏泽减振器厂	2016.07
34	李秀荣	菏泽减振器厂	2016.09
35	李凤仙	菏泽减振器厂	2016.08
36	李 丽	市一轻供销公司	2016.07
37	张敬彬	市一轻供销公司	2016.12
38	杨合清	市二轻塑料公司	2016.05

序号	姓 名	工作单位	退休时间
39	郭 伟	二轻物资贸易公司	2016.01
40	曾祥顶	菏泽毛纺厂	2003.12
41	万芬燕	菏泽毛纺厂	2006.01
42	孙运丽	菏泽毛纺厂	2013.09
43	蒋社民	菏泽毛纺厂	2016.01
44	焦甫荣	菏泽毛纺厂	2016.01
45	杨 红	菏泽毛纺厂	2016.01
46	赵荷珍	菏泽毛纺厂	2016.01
47	白新贵	菏泽毛纺厂	2016.02
48	樊素娥	菏泽毛纺厂	2016.02
49	刘春生	菏泽毛纺厂	2016.02
50	范怀军	菏泽毛纺厂	2016.03
51	李玉兰	菏泽毛纺厂	2016.05
52	王秀玲	菏泽毛纺厂	2016.05
53	张建华	菏泽毛纺厂	2016.06
54	王丽娟	菏泽毛纺厂	2016.07
55	王友珍	菏泽毛纺厂	2016.07
56	姚瑞云	菏泽毛纺厂	2016.07
57	陶华印	菏泽毛纺厂	2016.08
58	周香兰	菏泽毛纺厂	2016.08
59	高爱荣	菏泽毛纺厂	2016.09
60	刁兆丽	菏泽毛纺厂	2016.01
61	张秀云	菏泽毛纺厂	2016.01
62	侯建民	菏泽毛纺厂	2016.11
63	刘艳丽	菏泽毛纺厂	2016.11
64	高冠华	菏泽毛纺厂	2016.12
65	杨文玉	菏泽毛纺厂	2016.12
66	李瑞修	市中星汽车工贸有限公司	2016.11
67	王 红	柴油机厂	2012.08
68	黄桂兰	柴油机厂	2014.06
69	魏春丽	柴油机厂	2008.12
70	陈留印	柴油机厂	2003.10
71	魏 丽	柴油机厂	2004.10
72	张玉梅	仪表厂	2016.01
73	杨洪军	山东菏泽齿轮厂	2016.09
74	朱翠玲	山东菏泽齿轮厂	2016.07
75	刘桂芬	山东菏泽齿轮厂	2016.09
76	孔新博	山东菏泽齿轮厂	2016.08

序号	姓 名	工作单位	退休时间
77	张建文	菏泽三联商业有限公司	2016.11
78	蒋文明	菏泽三联商业有限公司	2016.05
79	王玉清	菏泽三联商业有限公司	2016.03
80	寻淑华	菏泽三联商业有限公司	2016.12
81	王瑞生	菏泽市工艺品进出口公司	2016.11
82	邢和平	菏泽市工艺品进出口公司	2016.04
83	李本勤	菏泽市工艺品进出口公司	2016.05
84	杨瑞连	菏泽市工艺品进出口公司	2016.05
85	马 玉	菏泽市百货公司	2016.01
86	王建平	菏泽市百货公司	2002.12
87	王 慧	菏泽市饮食服务公司	2016.12
88	屈春风	菏泽市饮食服务公司	2014.12
89	王 琦	菏泽市饮食服务公司	2016.05
90	郑义亮	菏泽市五金交电公司	2016.11
91	黄元顺	菏泽市五金交电公司	2015.11
92	黄海楠	菏泽市五金交电公司	2016.12
93	刘新民	菏泽市五金交电公司	2016.12
94	姜广权	菏泽市物产医保公司	2016.11
95	付倩倩	菏泽市物产医保公司	2016.03
96	张百宝	菏泽市物产医保公司	2016.06
97	全树明	菏泽市机电设备公司	2016.11
98	田晓英	菏泽市外贸畜产公司	2016.12
99	梁桂平	菏泽市外贸畜产公司	2016.08
100	吴培一	菏泽市外贸畜产公司	2016.03
101	李建华	菏泽市外贸畜产公司	2016.12
102	张洪霞	菏泽市粮油食品公司	2016.05
103	宋志伟	菏泽市进出口产品基地公司	2016.04
104	李 芹	菏泽市汽车销售公司	2016.08
105	单胜杰	菏泽市汽车销售公司	2016.11
106	周世晶	菏泽市肉联厂	2016.11
107	梁淑芬	菏泽市外贸工业品公司	2016.02
108	王志良	菏泽市外贸工业品公司	2016.11
109	李俊英	菏泽市外贸工业品公司	2016.02
110	李金修	市农资公司	2015.08
111	许新利	市农资公司	2015.11
112	陈东兵	市电影公司	2016.06
113	王慧君	市电影公司	2016.09
114	李 燕	菏泽市中华影剧院	2016.05