

服务百姓 健康行动

市卫计委举办大型义诊活动



活动现场。

本报记者 杨三川 摄

为积极响应国家卫计委办公厅、国家中医药管理局办公室、中央军委后勤保障部卫生局关于开展“服务百姓，健康行动”大型义诊活动周的号召，我市于9月5日至10日举办2016年度漯河市“服务百姓，健康行动”大型义诊活动。

活动中，义诊的医务工作者冒着烈日下乡镇、进社区，不辞辛苦为群众带去了身心健康，送走了医疗困惑。本次活动的义诊人数合计达到2500余人，发放宣传材料8000余份，收住院30人次，为住院患者义诊手术30台次，减免患者费用约4万余元。

9月10日上午，我市10家公立医院、16家民营医院的专家精英团队齐聚双汇广场，开展大型集中义诊活动，其中，三级医院3家，二级医院9家。据统计，本次活动参加活动的资历经验丰富的主任医师有37人、副主任医师57人、主治医师19人，还有年轻医师19人以及护士31人、药剂师9人。义诊范围涵盖中医科、神经内科、口腔科、耳鼻喉科、创伤骨科、消化内科、妇科、眼科、儿科、急救、康复等十多个临床常见专科。现场医护人员为群众免费量血压、测血糖、测心率、诊脉，专家为群众面对面耐心讲解

防病知识和卫生常识，解惑答疑，通过仔细了解患者的病史及以往的生活习惯，用通俗易懂的语言给予前来问诊的群众健康指导和治疗建议，帮助广大群众增强卫生健康观念，提高防病治病意识。现场并有统一着装的年轻志愿者主动发放宣传资料，宣讲健康知识，吸引众多群众参与。

本次大型义诊活动的开展，倡导健康生活方式，引导群众科学就医，将优质服务送到了群众身边，同时，使参与的医院达到了内强素质、外塑形象的目的。

市卫计委供稿

改掉8种坏习惯

为何现代人得肿瘤的比例一直在上升呢，这跟后天的生活习惯有很大的关系，所以健康的生活方式才能减少疾病的发生。让我们看看都有哪些坏习惯一直在影响着我们的生活。

吃着性子吃

光吃烧烤不吃菜，大鱼大肉吃不够，蔬菜水果吃得少，这样不仅会造成肥胖，还会导致身体长期缺乏维生素。

对策：

每天吃400克以上的蔬菜，吃内不要超过75克。

夜晚不睡觉

熬夜一方面会造成生物钟紊乱，另一方面，夜间灯光会破坏人体褪黑素形成，会让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。

对策：最好在有遮光窗帘的房间睡觉，漆黑的环境有助于身体中褪黑素的生成。

坐下不想动

千万别以为久坐的危害只是伤颈椎、脊椎。德国专家指出，人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加，久坐的人体内免疫细胞减少，大大增加患病概率。

对策：

工作2个小时，必须起来活动15分钟以上。

老喝滚烫水

滚烫的水会烫伤食道黏膜，引发口腔炎症、食管炎等，时间久了，可能发生癌变。调查表明，新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶、潮汕人喜欢工夫茶、太行山区的人爱喝大碗烫粥，目前这些地区都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发区。

对策：

以后食物不能趁热喝、趁热吃，放凉了再进食。

爱钻牛角尖

工作和生活中爱较真、爱生气，植物神经、内分泌与免疫系统长期处于高度亢奋和紧张状

态，是导致乳腺癌、卵巢癌、胃癌与胰腺癌重要原因。

对策：豁达的心胸、愉悦的心情是癌细胞的“天敌”。

吃发霉食物

花生、大豆、米、面粉等发霉后可产生黄曲霉素，这是一种强致癌物，可能导致肝癌、胃癌等。除此之外，发霉食物中还有杂色曲霉毒素、赭曲霉毒素等，它们都有较强的致癌作用。

对策：这种节俭要不得，远离有毒的发霉食物！

过度晒太阳

你会发现，家里总被太阳晒到的家具老化速度更快，人的皮肤也一样。有研究证实，儿童时期如果过度暴晒，会加速皮肤老化，增加成年后长雀斑甚至患癌的概率。

对策：每天上午11时~下午3时紫外线最强，注意防晒。

工作太拼命

淋巴瘤、肝癌、肺癌被列入“累出来”的癌症前三名。过度劳累会导致肝病、肺病反复发作、加重，并最终诱发癌症。

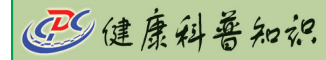
对策：

加班不要太晚，工作时不要过度紧张，每天保证8小时睡眠，保证一定的健身活动。

健康教育所



疾病预防

健康科普知识

主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

医专二附院健康教育专栏

急性胰腺炎的防治

急性胰腺炎是多种病因导致胰酶在胰腺内被激活后引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。临床以急性上腹痛、恶心、呕吐、发热和血胰酶增高等为特点。多数以胰腺水肿为主，预后良好，称为轻症急性胰腺炎，少数重者的胰腺出血坏死，病死率高，称为重症急性胰腺炎。

引起急性胰腺炎病因很多，最常见的为胆道疾病，大量饮酒，暴饮暴食，近年来高脂血症性胰腺炎发病率也在逐渐升高，其他因素如胰腺血运障碍、外伤、细菌或病毒感染，高钙血症等均可引起急性胰腺炎发作。

腹痛为最早出现的症状，往往在暴饮暴食后发生，表现为上腹部正中或偏左的持续性疼痛，阵发性加重，似刀割样向腰背部放射。恶心、呕吐、腹胀为主要伴随症状，重症胰腺炎可伴有肠麻痹、黄疸、胰腺渗出及轻重不等的休克，出现呼吸衰竭、肾衰竭、消化道出血、胰性脑病等严重并发症，死亡率极高。

实验室检查以血、尿淀粉酶升高为主，治疗上一旦确诊急性胰腺炎，大部分患者可经过禁食禁水、减压补液以及抗炎、使用抑制剂等常规治疗而缓解，仅有10%的患者可能演变成重症胰腺炎，重症胰腺炎通常需要监护、防治休克、抗感染、抑制胰腺分泌、补液、纠正水电解质平衡等治疗。极少数有下面情况的病人

需手术治疗：重型胰腺炎经内科治疗无效者，患者在疾病后期出现胰周脓肿或胰腺假性囊肿。

术前先防堵，急性胰腺炎预防的关键在于注意饮食，特别是胆道疾病的患者，更应注意饮食清淡，严格戒酒。已有慢性胰腺炎的人要少食多餐，戒油腻，戒烟酒。一旦怀疑胰腺炎发作应禁食，及时到医院就诊。

**专家链接**

崔建华，漯河医专二附院消化内科主任医师，本科学历，学士学位，1992年毕业于洛阳医学高等专科学校

医系，擅长治疗急性重症胰腺炎、慢性病毒性肝炎、肝硬化消化道大出血等消化内科相关疾病。曾获“漯河市第十届青年科技奖”，漯河医学高等专科学校“三育人”、“先进个人”等多项荣誉称号。

全国百姓放心示范医院

漯河医专二附院
(市骨科医院 市五院)

先做病人的家人
再做病人的医生

地址：市海河路西段 急诊电话：0395-6164120

漯河市医学特色专科

舞阳县人民医院脊柱神经外科

舞阳县人民医院脊柱神经外科拥有医护人员18人，其中主任医师1人、副主任医师2人、主治医师2人、住院医师2人、护理人员11人，床位42张。开展脊柱外科和脑外两大专业。拥有MRI、CT、人工呼吸机，大型C臂、进口C臂、彩超，神经外科显微镜、椎间孔镜等一系列先进设备。先后于2010年和2016年获市级特色专科荣誉称号，年门诊量达8000人，年住院人次约1600人左右。

目前，该科在脊柱外科诊疗方面，已开展椎间盘突出开窗减压髓核摘除术、颈椎病前路髓核摘除减压植骨融合钢板内固定术、颈椎管狭窄症后路椎管扩大

成型钢板内固定术、椎体滑脱切开复位钉棒内固定术、复杂脊柱骨折切开复位内固定术、椎体成形术及椎体球囊后凸成形术等，开展脊柱外科和脑外两大专业。拥有MRI、CT、人工呼吸机，大型C臂、进口C臂、彩超，神经外科显微镜、椎间孔镜等一系列先进设备。先后于2010年和2016年获市级特色专科荣誉称号，年门诊量达8000人，年住院人次约1600人左右。

微创内固定复位术及陈旧性椎体骨折后凸畸形SPO截骨矫形术在国内处于先进水平。

成型钢板内固定术、椎体滑脱切开复位钉棒内固定术、复杂脊柱骨折切开复位内固定术、椎体成形术及椎体球囊后凸成形术等，开展脊柱外科和脑外两大专业。拥有MRI、CT、人工呼吸机，大型C臂、进口C臂、彩超，神经外科显微镜、椎间孔镜等一系列先进设备。先后于2010年和2016年获市级特色专科荣誉称号，年门诊量达8000人，年住院人次约1600人左右。

微创内固定复位术及陈旧性椎体骨折后凸畸形SPO截骨矫形术在国内处于先进水平。

微创内固定复位术及陈旧性椎体骨折后凸畸形SPO截骨矫形术在国内处于先进水平。

创、疗效确切，易于被广大患者所接受，产生了很好的社会效益。通过不断学习和技术的不断创新，该科又成功开展了颈椎间盘突出前路减压零切迹内固定术和腰椎管狭窄切开减压膨胀椎间融合器内固定技术，提升了该院脊柱外科的整体治疗水平。

在脑外诊疗方面，成功开展了脑膜瘤、胶质瘤手术摘除术，椎管肿瘤摘除术，镜下颅内血肿清除，脑积水的P-V分流术，颅骨修补术等。在重度脑挫裂伤、颅内出血、脑疝等急危重病例的抢救上，通过亚低温等综合抢救及后期康复治疗，大大提高了抢救成功率和患者生活质量。

在科室管理方面，该科采取

积分制的管理办法，积分年终与评优评优挂钩，要求科室人人参与，定期业务学习，每周定期参与病历质控，并作质控记录。落实科主任负责制，定时大查房，组织业务学习，严格执行疑难病例讨论制度和术前讨论制度等，技术上多给年轻医师提供锻炼动手机会。该科近三年发表

国家级和省级论文数十篇。

下一步，该科将继续引进人才，并不断派人外出进修学习，逐步开展上颈椎手术、脊柱侧弯矫形手术、椎体肿瘤手术等，同时，不断技术创新，向微创化发展，为进一步打造成有竞争实力的科室而努力。

漯河市卫计委医政科提供

2016-2020年度

漯河市医学特色专科

探秘古丝绸之路——走进泾阳·感悟茯茶系列报道

泾阳茯砖茶：一道传奇的茶



存放茯茶的仓库。

■文/图 本报记者 齐放
几帘秋雨，几卷秋风，悠悠中，独坐光阴一隅，聆听茯茶的故事，一缕沁心的秋风，一盞红汤的醇香沉浸，随雨拂过心房，柔美而醇和，芬芳而清雅。一起来一杯泾阳茯茶，聆听那些关于茯茶的故事吧！

说到茯茶的故事，还得从茯茶的诞生开始讲起。那年，据考是洪武元年(公元1368)。那包茶，就是之后为陕西茯茶带来几百年无上盛誉的神奇之茶。有位常年奔走于草原和关内的驢队头领，因为忠厚道义的性格为他带来了不错的名望，生意做得很是红火。

有一天，他万万没想到事情发生了。驢队向西北运茶路过河

里的时候，偏偏把一大包茶跌落泾河水中，这篓篓装的大包茶少说也有50斤，损失不小啊！他有点沮丧但还是眼疾手快地捞了上来。只能把落水的茶晾晒一番，便放在驼背上继续前行。过了几天，他开始闻到一种神秘的香味，像青草的清香，又像土茯苓的药香。他确定香味是从那包被泾河水浸湿的茶里散发出来的，打开茶包他傻了眼！茶叶颜色变黑了，叶片出现许多形似米兰的黄色金花，是“发霉”了么？但又没有霉味，茶砖泡着试试，发现茶汤沉红深邃，汤味醇厚绵滑，顺喉而下，喝后舌根有点甜，香气一直萦绕在嗓子。

话说驢队的头领从陕西出发，穿过秦岭，跨过草原，沿着古丝绸之路一路前行。一天傍晚，他们来到一个小村庄。村庄里的人得了一种怪病：口吐恶气，茶饭不思，日渐羸弱，生命几近垂危，人们因体衰而无力放牧，牛羊不得食而声声惨叫，整个村庄笼罩在一片凄云惨雾之中。这天傍晚，驢队歇在了藏民扎旺家里，扎旺的妻女都得到了和同村人一样的怪病。头领询问起来，扎旺如此这般一描述，驢队头领当下心里明白几分，他拿出便包曾被泾河水浸湿的茶砖，吩咐扎旺用利器撬下一角，放进正在熬煮的羊奶里一同熬制。

扎旺用锥子撬下一“方砖”一角，只见暗绿色的断面上，散落着状似花粉的金黄色颗粒，而整个“方砖”摸上去则手感紧致，沉甸甸的。半个时辰之后，帐篷里散发出阵阵奶香和植物的清香时，骆驼的头领嘱咐扎旺一家趁热喝下。第二天一早，太阳的光芒渐渐洒落村庄的每一个角落，扎旺的妻子摸索着走出帐篷，这是她一个多月以来第一次走出自家帐篷，见到清晨第一缕晨光。自从昨晚的那碗羊奶茶汤喝下，仿佛一下子精神了很多，一直卧床不起的她居然在今天早晨能独自站起来了。

扎旺的妻子能走出帐篷了！这个消息瞬间传遍了整个草原，人们纷纷争相购买驢队带来的这种植物，问起这种植物的名称，驢队的头领说了两个字：茯茶。从此以后，生活在草原上的牧民便纷纷喝起了用茯茶熬制的酥油茶，那种口吐恶气、茶饭不思的恶疾从此在牧民家销声匿迹。这种茯茶也被牧民祖祖辈辈称为“生命之茶”。

也有民间流传，当年南区供销社给中央机关供应的就是泾阳茯砖茶，深受中央领导喜爱和重视，才有了全国最大的茶叶加工企业陕西泾阳人民茯茶厂的建立和厂址南迁的事情发生。1942年安化江南砖茶厂和1943年中国茶业公司湖南砖茶厂都曾试制茯砖，因发花不好，未获成功。当时总结有三不能制：一是离了泾河水不能制；二是离了关中气候不能制；三是没有陕西人的技术不能制。直到1953年，茯砖茶才“移地筑制”成功。

漯河市房屋征收办公室

开展文明工地建设 推动绿色经济发展

城市发展离不开拆旧建新，房屋征收工作的文明程度体现一个城市文明发展的重要部分。曾经，房屋征收工作是各大新闻媒体口诛笔伐的对象，是暴力、恐吓的代名词，直接影响城市面貌和城市形象。而如今，文明已上升到国家发展战略的高度。市征收办做为房屋征收部门和旧城、旧城区改造的监督管理部门，必须加强文明施工、文明工地的宣传和培训，推进建筑工程综合治理工作，确保文明工地、文明施工在我市落地生根。

为切实提升我市房屋征收工作的文明、和谐程度，市征

收办明确要求干部职工与群众沟通交流必须保持文明用语，到群众家中必须做到积极倾听群众意见建议，并认真讲解政策法规。时刻保持与群众的血肉联系，形成与群众的真心、真诚。同时，切实做到征收程序、征收行为、征收补偿、征收安置、征收公示、维稳落实六个到位，征收程序合法到位、行为规范到位、拆迁补偿到位、拆迁安置到位、拆迁公示到位。大力化解征地拆迁中的矛盾和纠纷，妥善解决群众的实际困难，确保群众合法权益不受侵害，切实维护正常的生产生活秩序和社会和谐稳定。

新建