

# 我市启动全民自救互救卫生应急知识技能普及活动

本报讯（记者 刘丹）为提升市民健康素养，增强自救互救能力，营造良好的舆论氛围和社会环境，助力健康漯河建设，6月15日上午，漯河市全民自救互救卫生应急知识技能普及活动启动仪式在漯河医学高等专科学校举行。

据悉，本次活动由卫计委、漯河医学高等专科学校、共青团漯河市委、市政府应急办联合主办，市中心医院承办，各县区卫计委、市直有关医疗卫生单位等15家单位协办。旨在通过医专这一平台，让广大师生学习急救知识，在意外发生的第一时间能及时有效地进行自救、互救，从而减少伤害的产生，挽救更多宝贵的生命。

活动现场，共设置100个卫

生应急常用知识技能展示观摩台，来自市中心医院等10家医疗机构的50余名专家，对心肺复苏、气道阻塞、创伤止血包扎3个常用急救项目进行演示培训，通过演示教学、现场观摩、互动实操等引导在校学生和社会志愿者参与互动学习。

现场还设置了2个知识讲解区和20个医疗卫生服务咨询

台，悬挂20余条横幅，摆放40余块宣传展板，向公众宣传普及及传染病防控、中毒应急处置、危重症急救等卫生应急知识和技能，1000余名大学生和社会志愿者从中获益。

此次活动将贯穿全年。下一步，各县区将陆续启动该项活动，全市各有关单位通过开展“五进”活动（进机关、进

企业、进基层、进社区、进学校）、网络知识竞赛、微电影制作宣传等形式多样的活动，将卫生应急自救互救知识带进千家万户，掀起全民学急救的活动高潮，切实帮助公众全面掌握自救互救知识技能，提升我市全体民众的自救互救能力和水平，实现卫生应急理念深入人心，卫生应急成果共建共享。

# 市骨科医院成功承办豫中南地区第一届穿支皮瓣基础与临床学习班



学习班现场。 卢闯摄

本报讯（记者 杨三川）6月15日，由市骨科医院（漯河医专二附院）承办的“豫中南地区第一届穿支皮瓣基础与临床学习班”在该院会议中心圆满召开。该院党委书记韩红军等出席了开班仪式。

该院邀请了湘雅医院手显微外科主任兼骨科副主任唐举玉教授，上海市第六人民医院骨科主任柴益民教授，郑州大学第一附属医院吴学

建教授，解放军一五三医院全军创伤骨科中心主任周明武教授，河南省人民医院手外科暨创伤显微外科主任谢振军教授等应邀讲学。我市及豫中南地区近200位骨科专家参加了学习班。

大会主席、市骨科医院副院长吴广良代表该院致欢迎辞。他说，豫中南地区第一届穿支皮瓣基础与临床学习班在漯河市骨科医院举办，体现出

河南省医学会对医院骨科事业发展的支持和厚爱。漯河市骨科医院是一所骨科为特色的三级综合医院，骨科是河南省重点培育学科、漯河市骨科创伤修复工程技术研究中心、漯河市骨科创伤救治中心建设主体单位、漯河市骨科专科联盟牵头单位。当前，医院骨科开设8个病区，9个专业组，拥有300多张床位。特别是医院的手显微外科，已有二十余载历史，尤其是近年来，科室主任李俊明带领医护团队不忘初心，开拓进取，精益求精，在临床、科研、教学等多领域都取得了跨越性发展。在皮瓣修复、肢体修复重建方面做了大量富有成效的工作，漯河及周边地区患者纷纷慕名前来寻医问诊，科室团队为许多手部损伤、复杂肢体损伤患者带去了健康福音。望参会的各位同仁珍惜宝贵的学习机会，共叙友情、交流学术成果、携手共进，谱写医学新篇章。

唐举玉教授在致辞中说，今天豫中南地区的骨科、手显微外科专家、教授聚集一堂，

互相学习交流，共享学术成果，机会十分难得。感谢漯河市骨科医院为此次学习班的举办所做的筹备、组织工作。该院作为河南省知名的以骨科为特色的综合医院，在学科建设、技术积淀、科研教学等方面积累了深厚的学术底蕴。相信通过本次学习将会给大家带来国内外显微外科领域最新的研究成就，有力促进广大同行对该院及漯河骨科的发展了解，同时也搭建了一个学习探讨骨科研究成果的平台，从而更好地推动河南省骨科专业的良性发展。

学习班上，柴益民、唐举玉、吴学建、周明武、谢振军等教授分别以“穿支皮瓣神经营养血管皮瓣的创新设计及应用”“穿支皮瓣基础理论与基本技术”“肢体毁损伤的治疗策略”“骨感染骨缺损伴皮肤软组织缺损的修复”“穿支皮瓣在四肢皮肤软组织缺损中的临床应用”为题进行了精彩的学术讲座。

市骨科医院专家王伟、李智浩、张晓光围绕“腓动脉终末穿支皮瓣的临床应用”“股骨

头坏死的早期诊断与治疗”“拇指毁损伤的皮瓣修复”等主题开展了学术报告。

当天，学习班进行了疑难特殊病例和新技术讨论、问题解答以及举办专题讲座等形式多样、内容丰富的学术活动。各位教授、专家认真进行病例点评、技术讲解，参会代表踊跃发言，积极提问，现场气氛热烈，学术氛围浓厚。

为了生动展示骨科的新技术、新成果，市骨科医院特意向漯河医学高等专科学校申请，于当天下午在该校实验室组织了一场实体手术操作演示。唐举玉教授现场为广大参会专家、学者演示了穿支皮瓣手术。

学习班结束后，参会医疗工作者纷纷表示，通过聆听专家的讲座及与同行们交流，开阔了学术视野，了解了更多穿支皮瓣基础与临床的相关知识，为今后更加规范科学、标准化治疗打下了良好的基础。此次会议的召开必将推动我市穿支皮瓣临床技术的快速发展，促进诊疗水平显著提升，造福广大患者。

## 漯河市“最美献血者”候选人风采展示

### 用鲜血诠释爱心

——记“最美献血（造血干细胞捐献）者”万俊彪



■本报记者 刘彩霞  
万俊彪，42岁，示范区姬石镇范寨小学教师。

他累计献血161次，其中全血1次、机采160次，多次荣获全国无偿献血奉献奖金奖、铜

奖，荣获漯河市无偿献血奉献奖一等奖和二等奖。

1999年，献血车进学校宣传无偿献血，由于当时普及率低，很少有人进行献血，万俊彪和妻子高姐率先献血200毫升，从此便坚持下来。多年来，他除了认真完成学校里的各项教学任务，平时还积极参加无偿献血知识宣传活动，影响带动身边人参与献血活动。

多年来的坚持献血，让万俊彪养成了健康的作息习惯，他定期去健身房锻炼身体。得知自己的合格血液能让不少病转危为安，万俊彪更加坚定自己要在无偿献血这条路上前行。

献血格言：勿以善小而不为，坚持用鲜血奉献爱心。

### 血浓情更浓

——记“最美献血（造血干细胞捐献）者”高姐妞



■本报记者 刘彩霞  
高姐妞，39岁，漯河双汇集团工人。

她参加无偿献血以来，累计献血125次，其中全血2次、机采123次，多次荣获全国无偿献血奉献奖金奖和漯河市无偿献血奉献奖二等奖。

1999年，献血车走进学校宣传无偿献血，作为教师家属，高

姐妞和丈夫万俊彪一起积极参与献血并坚持至今，同时影响带动身边朋友主动参与献血活动，奉献爱心。

“有一次我坐上公交车后才发现没带零钱，一位好心人帮我解决了困境。一块钱对于当时的我来说就像及时雨，令我的内心充满感激。”高姐妞说，正是希望自己被别人帮助过，所以希望能通过自己的行动把这份爱心和感动继续传递下去。

献血格言：帮助别人也是一种幸福，献血是给病人的最好礼物。



## 正确认识食品添加剂

很多人认为无添加食品就是健康的，上海预防医学院营养学教授姜培珍则表示，公众对食品添加剂存在很多认识上的误区，食品添加剂在日常生活中使用十分广泛，中国工程院孙宝国指出“没有食品添加剂就没有食品行业”。而吊白块、苏丹红、三聚氰胺、工业明胶、荧光增白剂等非法食品添加剂才是食品危害事件的元凶。

姜培珍教授介绍说，食品添加剂的生产都要经过严格的评价和检测，在确定对身体没有安全隐患后才可以被批准使用，所以只要是按照规定使用就是十分安全的。

食品添加剂能改善食品品质和色香味，多为人工合成化合物或者天然物质，只要按照食品添加剂的范围和用量使用，都是十分安全的。

1.山梨酸、山梨酸钾。能有效地抑制霉菌、酵母菌和好氧性细菌的活性，从而达到有效延长食品的保存时间。长期食用山梨酸超标的食物对人体的骨骼生长、肾脏、肝脏健康造成威胁。

2.甜蜜素（环己基氨基磺酸钠）。常用于饮料、糕点、复合调味料、配制酒等。食用甜蜜素含量高的食物会对人体肝脏、神经系统

造成伤害。

3.硫酸铝钾（明矾）。是常用的复合膨松剂中的酸性剂，烘焙中不可缺少的膨松剂泡打粉中就含有明矾。另外，还能调整食品酸碱性，亦可添加于粉丝，提高其韧性。但食用明矾可造成铝残留，可对儿童的发育和智力有影响。

4.漂白剂（二氧化硫）。焦亚硫酸钾、亚硫酸钠，常添加于蜜饯、干果中，可改善食物色泽，有一定的防腐和抑菌功能，但过度接触可对肺脏和头皮有损伤。

5.日落黄。可用于果汁、碳酸饮料、果子酱、腌制小菜等。长期大量食用日落黄超标的食物可引起肝脏损伤。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）

市健康教育所



## 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

## 这些因素利于失语症的康复

中风、头部创伤或脑瘤之后，可能会发生已有语言能力的丧失或受损，表现为听、说、读、写、手势等多方面障碍。每个患者依照个人情况，表现的严重程度不一。发生这种情况，患者需即时接受正规的言语评定及言语康复治疗。

一般来说，失语症者脑伤后1~3个月期间，语言功能恢复的速度是最快的，视不同患者的状况与严重程度，每个人恢复的程度也不尽相同，但仍有些影响失语症康复程度的有

利因素可供大家参考：

- 1.年龄。年轻人的恢复能力比老年人好。
- 2.时间。距离发病日期越近恢复效果越好，超过半年恢复减慢，超过一年有明显后遗症。
- 3.脑伤位置及大小。脑部损伤范围越小，复原状况较好；单侧脑损伤比左右脑损伤复原状况较好。
- 4.复健动机。若病人有强烈的动机希望语言能力提升，语言复健效果更好。

- 5.惯用手。左撇子的恢复状况可能会比较好。研究发现，大多数人控制语言及言语的区块在左脑，但有些人的语言能是由左右脑同时负责掌管，其中，左撇子占了大多数，对失语症的预后较佳。
- 6.病因。非穿入性的脑外伤比穿入性脑外伤的复健效果好。
- 7.发病到治疗的时距。病发后及早进行语言治疗，有助于语言功能的进步。
- 8.智力及教育程度。智力高能理解及配合指令，治疗效果

较佳。

■链接  
漯河医专第三附属医院（漯河市康复医院）是我市“十三五”及今后时期内，建设豫中南区域康复治疗中心的主体单位。该院康复医学科，是河南省重点（培育）学科、漯河市市级重点专科、“河南省青年文明号”，科室自成立以来，为广大患者提供了正规有效的康复治疗及先进的康复护理，使脑卒中（中风后遗症）、颈肩腰

腿痛、神经损伤等患者得到了全方位的康复，最大限度地提高了患者的生活质量，使其尽早回归家庭和社会。

国家城市二级医院 医保新农合定点医院

**漯河市康复医院**  
(漯河市医专第三附属医院)

坚持以病人为中心  
争创群众满意医院

地址：漯河市大学路148号 市电视台对面  
医疗服务部：2112759 急救中心：2924120

### 新三院·新形象

## 夏至到来 如何养生

食清淡，多吃“苦”。夏至气候炎热，人的消化功能相对较弱，所以饮食宜清淡，要多吃苦味蔬菜，多有助消化的食物及冷食瓜果，以免损伤脾胃。可以多喝牛奶，多吃豆制品。

品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。同时还要多吃“苦”，大部分带苦味的蔬菜，多有清热解暑的功效，对治疗夏季常见的烦热、口渴、中暑等症有很好的效果。我们常见的带苦味的蔬菜有苦瓜、苦菜、油菜、竹笋、莴笋、芹菜等。同时常喝一些苦味饮料，如绿茶、苦丁茶、黑苦荞茶，也有很好的解暑效果。不过，苦味食物均属寒凉，体质较虚弱者不宜食用，否则会加重病情。

慎起居，调精神。夏至后，人体新陈代谢加快，常有

烦躁不安、倦怠懒动的现象发生，夏季要做到起居有序，宜晚睡早起。早晨洗漱后宜在室外清静处多散步，呼吸新鲜空气，这样可舒展全身阳气，令人神清气爽。养生要重精神调节，可参加绘画、钓鱼、下棋、种花等活动，陶冶性情，使内心平和、舒畅，才能达到护养阳气、不伤阴津之目的。

重午睡，巧运动。夏季日长夜短，睡眠相对较少，加之出汗多，人容易疲乏，适量的午睡，能养阴护阳，使人的大脑和全身得到放松，并能保持良好的精神状态和体力。午睡

时要注意卧室通风、凉爽适当，睡时加盖薄被以防受凉。适量运动有助于调畅气血、养护阳气，但运动不能过于剧烈，大汗淋漓易伤阴，也损阳气，好选择一些“轻运动”，如打太极拳、散步、慢跑等，运动时间以早晚为佳。

重防晒，常补“液”。盛夏紫外线强度大，尽量避开烈日灼热的正午时分进行户外活动。夏至前后锻炼时间尽量选择清晨或黄昏后。日间必须进行室外工作和活动时，出行提前半小时涂好防晒霜，接触阳光时戴上太阳镜、撑防晒伞以

免紫外线灼伤。气温高，不渴也要多喝白开水、淡茶水，或常吃西瓜、梨之类水果，既可降温防暑，又能稀释血液防脑卒中等。



专家链接  
翟丽丽，市三院主任中医师，专长：中医内科、脾胃、胃痛及中医妇科杂病的诊疗。

**漯河市第三人民医院**  
(市妇幼保健院)

健康关爱 来自三院

地址：沙北黄山路与辽河路交叉口  
健康热线：3134198

## 漯河市中医院 “三伏贴”要开始,义诊也同步进行!

一年一度的冬病夏治“三伏贴”时间又快到啦！有呼吸系统疾病、腰椎、颈椎、关节等疾病的病友们，请注意漯河市中医院的2018年冬病夏治“三伏贴”贴敷时间：

第一次：7月17日~7月26日（头伏）  
第二次：7月27日~8月5日（中伏）  
第三次：8月6日~8月15日（闰中伏加强）  
第四次：8月16日~8月25日（末伏）

漯河市中医院开展“冬病夏治”已有20多年，积累了丰富的

的经验，深受广大患者欢迎。为了让越来越多的患者受益于“冬病夏治”这一传统医学的独特疗效，今年，漯河市中医院将组织强大的优秀中医专家力量，于6月21日夏至到来之时，在市区祥和家园、锦辉花园、烟厂家属院（双汇路）、文萃江南四个社区和双汇广场（文化路）、烟厂花园、森林公园（东门）三个大型广场开展现场义诊，同时全面启动今年冬病夏治“贴敷季”活动和中医药科普活动。

预约咨询电话：0395-2198021 2512012