

# 漯河精准医学高端论坛举行

本报讯(记者 刘彩霞)金秋十月,风清气爽。10月11日,漯河精准医学高端论坛在市迎宾馆举行。本次论坛由卫计委主办,漯河医学高等专科学校协办,漯河爱微迪医学检验有限公司承办。论坛主要采取室内研讨交流和实地展示观摩两种形式进行,全市医疗卫生机构相关领导及医务人员、业务精

近140人参加。据了解,精准医学是使用现代遗传技术、分子影像技术、生物信息技术,结合患者生活环境和临床数据,实现精准的疾病分类、诊断及评估,制订具有针对性的疾病预防、治疗和康复等医疗服务全过程的一种理念。精准医学不仅能以最小的损害、最低的消耗获得最准

确的预后判断,使患者得到最佳康复效果,而且能以安全、有效、经济的方式带动全民大健康产业的发展。此次论坛邀请分子生物专家、中国科学院院士赵国屏,罗氏上海创新药研发中心负责人、博士王在琪,上海科华生物总裁丁伟以及本次论坛的承办方爱微迪医学产业集团董事长、博士杨卫

平进行专题讲座。这些专家学者在精准医学领域都具有深厚的造诣和研究,他们聚焦“基因、基因组和大数据”“精准医学与创新药物”“精准诊疗”等前沿领域的精准医疗技术,和参会人员分享前沿成果和新兴技术。会后,参会人员实地参观了东兴电子产业园内的漯河爱微迪医学检验基地。

## 首届“金康万安杯·魅力老爸老妈”评选活动将于16日举行颁奖仪式

本报讯(记者 刘彩霞)为庆祝老爸老妈俱乐部成立一周年,日前,漯河日报社启动首届“金康万安杯·魅力老爸老妈”评选活动,为全市年龄50周岁以上、身心健康且具有才艺的老爸老妈们搭建一个展示自己风采和魅力的舞台。经过为期两周的火热报名、初选和微信投票,活动即将接近尾声。

据介绍,今日零时,微信网络投票通道关闭后,工作人员将会尽快对参与活动的每位老爸老妈进行票数统计和排名,公布票数排在前40名的参与人员名单。同时,首届“金康万安杯·魅力老爸老妈”评选活动颁奖晚会定于10月16日(下周二)下午3时,在位于市区长江路的金康万安老年公寓内多功能会议厅举行。此次活动

动得票总数前40名的参与者,将在颁奖晚会上被授予“魅力老爸老妈”称号,并可获得价值100~500元不等的奖品;前10名将在魅力老爸老妈专栏展示风采;参与本次活动即可获得纪念奖一份。本次活动奖品由漯河市大参林医药有限公司、谢志胜口腔诊所、河南源隆生物科技有限公司、乐邦家政赞助提供。

届时,除了现场颁奖,还有多才多艺的老爸老妈们、金康万安护理人员以及工作人员精心准备的歌舞节目。欢迎所有老爸老妈及其子女前来参与颁奖晚会,感受属于老年人的风采和快乐。



### 用药指南

## 补钙 学问真不少

**补钙短期难见效**  
一般来说,儿童、青少年、育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女以及老年人等钙需求量较大的人群,可以根据自身的需要,适当服用合适的补钙制剂。患有某些疾病,如骨质疏松、糖尿病、癫痫、甲状腺功能低下等病者也需要适量补钙。此外,“三饮者”(长期大量饮酒、喝茶、喝咖啡)也应注意补钙。  
补钙是一个长期的过程,不可能在短期内见效。而各种钙剂含钙量各不相同,且所有的钙剂进入人体后都必须分解为钙离子才能被人体利用,因此吸收成了补钙的关键性问题。  
**钙片分次服用效果好**  
把握正确的补钙时间很关键。由于夜间钙吸收量处于峰值,因此晚上补钙不仅可以防止夜间血钙下降导致的抽搐,还有利于改善睡眠质量。钙剂分次服用比一次服用效果好,所以钙剂的服用可选择早晚各一次,且应在饭后服用。

尽量避免钙剂与富含草酸的食物(菠菜、芥菜等)同食,因为草酸可与钙结合,从而妨碍钙的吸收。此外,饮料、酒精也会影响钙的吸收,故应避免与补钙制剂同时服用。而维生素C则可促进钙的吸收,所以我们在补钙的同时应该多吃富含维生素C的蔬菜和水果。  
维生素D可以增加钙的吸收,所以很多人在服用钙剂的同时会加服维生素D,或者某些补钙制剂本身就含有维生素D。但需要注意的是,过量补充维生素D可导致其在体内蓄积而中毒,而中毒的剂量个体差异性很大,应根据具体情况掌握维生素D的量。  
**补钙要以食补为主**  
长期大量摄入钙制剂可导致食欲不振、烦躁、消化不良等不良反应,还可致骨骼、血管和皮肤出现钙化。所以,补钙要参照标准,在医生的指导下进行。应尽量以食补为主,不足时才需服用钙制剂。目前认为,人体每日所需钙元素总量不应超过2000毫克。郭 敏

## 家庭药品应该这样保存

**1. 选妥药箱。**最好是药店出售的小药箱,或自制木箱、家里小柜橱、抽屉也可以做药箱。药箱放在方便取用且小孩子拿不到的地方,最好不要上锁。  
**2. 药品一般放在干燥、阴凉、避光的地方。**散装药片要用有色玻璃瓶或塑料瓶装置,最好内放干燥剂。止咳糖浆、抗过敏糖浆等液体制剂,可在室温下保存,不要放进冰箱。因为大部分液体制剂在过低的温度下,溶解度会下降,析出晶体,导致药物浓度改变。眼药水一般放在室温下即可。有特别提示的需放在冰箱的冷藏室保存。  
**3. 分门别类。**将内服药与外用药、处方药和非处方药、药品与保健品分开放置。冠心病、高血压、糖尿病、癫痫等慢性病患者的日常用药,应根据医嘱在家庭药箱中设档存放。  
**4. 在药品包装上设置标签。**标注药名、规格、数量、有效期、失效

期、适应症、用法用量、禁忌症、不良反应、注意事项等。  
**5. 定期清查药箱。**凡是过有效期、变质、标签脱落的药品,坚决清除,及时更新。  
**6. 阅读并保存说明书。**药品是特殊商品,使用得当可防治疾病,使用不当会危害健康。初次用某种药前一定要认真看说明书,了解其功效、副作用等。  
陆桂芳



### 健康课堂

## 情绪过于激动可能诱发心梗

目前公认的导致急性心肌梗死发生的危险因素有高血脂、高血压、高血糖、吸烟以及不良的生活方式。但是,也有一些低危人群出现急性心肌梗死。这是为什么呢?  
所谓心梗低危人群,就是这类发病人群并没有上述危险因素,而通过仔细询问病史发现,这类患者近期有巨大的情绪波动,或经历了大喜、大悲、大怒,或是过度的焦虑、紧张、劳累。所以,有关急性情绪改变诱发的急性心梗,也引起了医学界的广泛关注。  
大量急性心梗的临床病例显示,患者在心梗发病前出现过度愤怒、焦虑、悲痛或急性应激,通过系统、大

规模的统计学分析后,提示心梗发病和这些急性情绪之间存在强烈相关的结果。而强烈的悲痛情绪,会给心脏带来额外的负荷,造成心律失常、血压失常及血液凝块,增加心血管疾病发生的危险。同时,过度悲痛会造成饮食、睡眠习惯的紊乱,导致机体的免疫系统失调或者崩溃,协同促进心梗的发生。所以,建议近期有情绪急性波动者好好休息,调整心理状态,关注有无心脏不适的症状,如有胸闷、心悸等,及时就医,而当近期有急性情绪波动又合并有上述公认的心血管疾病的高危因素时,更应引起高度警惕。  
严文文

### 健康时评

## 打击网售假药就该“以网治网”

通过半年多缜密侦查,一举侦破了宁夏首起特大网络生产、销售有毒有害减肥产品案。这起案件的最大特点,是运用了“以网治网”的新战法:通过网络技术,对犯罪线索进行收集、追踪、取证,网上证据成为主要的证据来源,再对线下的犯罪分子展开调查、实施抓捕,线上线下联动,不让不法分子钻空子。  
近年来,假药销售呈现出一些新的特点,比如涉案人员广泛使用QQ、微信、淘宝等社交平台进行沟通交流,网

上交流通常使用昵称而非真名。这对全链条打击带来相当大的困难。  
专设网警和互联网法庭等顺应信息时代特点的新做法,对于打击假药销售案件极具意义。“以网治网”理应成为今后打击假药销售案件的惯常手段。  
当前的网售假药案件,不仅线上线下反复变幻,而且存在跨区域等特点。“以网治网”若仅局限于线上线下的联动,仍然无法适应网络的其他一些特点。在宁夏这起案件中,警方

虽然在线上线下施展自如,但也面临横跨河南、浙江等多个省份异地执法的尴尬与困扰。“以网治网”的线上线下阻隔或许容易打通,但跨区域执法的难度,不是一地警方能够克服的。  
打击网售假药“以网治网”的新战法尽管值得推广,但还有很大的改进空间。唯有实现线上线下、区域之间、部门内外等更广泛和更紧密的联动,方能切实中网售假药的各个要害,给予其以更加精准和更为快速的打击,维护好民众的用药安全。

## 每日按揉“三穴”助长寿

**足三里穴** 足三里穴是足阳明胃经上的穴位,位于外膝眼下3寸(约四横指),胫骨前缘旁开一横指(中指)处,是全身的强壮穴之一。生活中经常按摩或艾灸足三里穴至穴位局部酸胀发热,能改善机体免疫功能,起到扶正培元,强身健体的作用,对于抗衰老、延年益寿大有裨益。另外,此穴位有很强的健运脾胃的功能,常灸此穴可健脾和胃,补中益气,有效调理胃肠功能,使人精神焕发,精力充沛。  
**关元穴** 关元穴为任脉和足三阴经的交会穴,位于肚脐直下3寸,即脐下四横指处,是古今医家皆推崇的中医养生保健要穴。生活中我们经常按揉或艾灸关元穴,能够起到补益元

气,祛寒回阳,调冲任等作用,对于正气不足、畏寒怕冷、手脚冰凉、气短气促等各种虚损性症状以及男女生殖系统疾病均有良好的补益和调节功效。  
**内关穴** 内关穴是手厥阴心包经的原穴,位于手腕掌侧横纹中央上2寸处(约三横指),善治内脏疾病,是心脏保健的要穴。中医认为心为君主之官,主神明、主血脉,在五脏中居最重要的位置,心功能强大,身体自然强壮。大家日常可以通过按揉内关穴,达到补益气血、宁心安神、理气止痛的功效。每天按揉内关穴1~2次,每次10~15分钟,对于缓解胸闷心悸、心绞痛,改善心动过缓或过快及失眠等症均有良好效果。洪岩娟

## 漯河市住房和城乡建设委员会公告

漯河市住房和城乡建设委员会根据《中华人民共和国城市房地产管理法》和《城市商品房预售管理办法》的有关规定,对以下房地产项目进行审查,已办理预售许可证,现予以公告(未经授权,不得翻印)。

2018年10月12日

许可证号	项目名称(楼号)	售房单位	售房面积(m <sup>2</sup> )		房屋坐落
			住宅	非住宅	
漯房管售字2080480号	金色龙湾(二期)(55)	河南立华置业有限公司	13882.24		召陵区黄河路中段
漯房管售字20180481号	许慎小学联工安置房(1,2)	河南恒润置业有限公司	18636.65	562.66	源汇区文化路以东、湘江路以南
漯房管售字20180482号	万成美泰公馆(7)	漯河万成置业有限公司	2939.3		郾城区孟庙镇中原路
漯房管售字20180483号	中投湾景国际(5,6,7)	漯河中投置业有限公司	61925.86		漯河市湘江路北侧、桐柏山路西侧
漯房管售字20180484号	中投湾景国际(8)	漯河中投置业有限公司	5969.37	2410.61	漯河市湘江路北侧、桐柏山路西侧
漯房管售字20180485号	天鑫现代城(33)	河南天鑫置业有限公司	9438.84		辽河路中段
漯房管售字20180486号	中央公园(31)	河南泰威房地产开发有限公司	21565.34		中山路东南角
漯房管售字20180487号	威尼斯国际花园(8,9,10)	漯河市双河置业有限公司	57628.64		107国道与241省道交叉口西北角
漯房管售字20180488号	南岸春晓(10)	漯河金都置业有限公司	11402.66	827.82	柳江路与经三路
漯房管售字20180489号	瑞贝卡家天下(21,22,25)	漯河瑞贝卡房地产开发有限公司	19618.09	3962.44	召陵区汾阳路与庐山路交叉口东北角
漯房管售字20180490号	瑞贝卡家天下(32,35,36)	漯河瑞贝卡房地产开发有限公司	14438.59		召陵区汾阳路与庐山路交叉口东北角
漯房管售字20180491号	澜庭叙小区一期(7)	河南天鑫置业有限公司	13076.56		郾城区辽河路与太白山路交叉口西南角
漯房管售字20180492号	方泰·东方明珠北区(1,2,3)	河南方泰房地产开发有限公司	24743.4	4782.84	召陵区湘江路与桐柏山路交叉口西南角
漯房管售字20180493号	方泰·东方明珠北区(5,15)	河南方泰房地产开发有限公司	6671.88	9675.07	召陵区湘江路与桐柏山路交叉口西南角
漯房管售字20180494号	威尼斯国际花园二期(7,11)	漯河市双河置业有限公司	31010.48		107国道以西、241省道以北
漯房管售字20180495号	澜庭叙小区一期(1)	河南天鑫置业有限公司	26914.32	2252.12	郾城区辽河路与太白山路交叉口西南角
漯房管售字20180496号	东方明珠北区(8)	河南方泰房地产开发有限公司	11675.34		召陵区湘江路与桐柏山路交叉口西南角
漯房管售字20180497号	东方明珠北区(9)	河南方泰房地产开发有限公司	13117.15		召陵区湘江路与桐柏山路交叉口西南角
漯房管售字20180498号	南岸春晓(3,7)	漯河金都置业有限公司	12805.15	3395.93	柳江路与经三路交叉口东北角

许可证号	项目名称(楼号)	售房单位	售房面积(m <sup>2</sup> )		房屋坐落
			住宅	非住宅	
漯房管售字20180499号	超强尚苑小区·超强尚苑市场(4,6)	漯河超强置业有限公司	17258.47	694.5	召陵区人民路南侧、京广街东侧
漯房管售字20180510号	永信·伯爵山10.11.20(B-1)	漯河市永信置业有限公司	40018.22		源汇区太行山路与湘江路交叉口
漯房管售字20180501号	联大唐人街建设项目(3)	漯河市联大房地产开发有限公司	12188.27	4433.02	人民路西侧、五一路西侧
漯房管售字20180502号	瑞贝卡家天下(37)	漯河瑞贝卡房地产开发有限公司	8441.18		召陵区汾阳路与庐山路交叉口东北角
漯房管售字20180503号	水投源盛·西溪花园(6)	河南水投源盛置业有限公司	4419.18		西城区古城路与芙蓉东路交叉口东南角
漯房管售字20180504号	漯河玫瑰园项目一期(1,2,3)	河南中源雅居房地产开发有限公司	33963.77	2661.84	召陵区人民路与银湾大道交叉口西北角
漯房管售字20180505号	建业·西城森林半岛(33)	漯河建业住宅建设有限公司	4505.13		源汇区太白山路西侧
漯房管售字20180506号	旭峰佳苑小区(1)	漯河市旭峰置业有限公司	4757.16	1225.56	淇江区以南、燕山路以东
漯房管售字20180507号	建业·西城森林半岛二期(29,31,36)	漯河建业住宅建设有限公司	50326.3	925.3	召陵区黄河路与桐柏山路交叉口西北角
漯房管售字20180509号	昌建公园壹号院(西院)	漯河昌建地产有限公司	4402.98		经济技术开发区珠江路南侧
漯房管售字20180510号	昌建公园壹号院(西院)	漯河昌建地产有限公司	9492.26		经济技术开发区珠江路南侧
漯房管售字20180511号	漯河玫瑰园一期(9)	河南中源雅居房地产开发有限公司	14907.66		召陵区人民路与银湾大道交叉口西北角
漯房管售字20180512号	畅园国际(5)	漯河鼎盛置业有限公司	10525.2		郾城区翠华山路与芙蓉东路交叉口东北角
漯房管售字20180513号	漯河玫瑰园一期(8)	漯河玫瑰园一期(8)	14907.66		召陵区人民路与银湾大道交叉口西北角
漯房管售字20180514号	英杨城中村改造金色龙湾(106)	漯河立华置业有限公司	2129.29		召陵区黄河路与香山路交叉口
漯房管售字20180515号	双汇华府(10,11)	漯河双汇置业有限公司	2320.3		召陵区解放路与双汇路交叉口东北角
漯房管售字20180516号	建业·西城森林半岛(55)	漯河建业住宅建设有限公司	9615.03		源汇区太白山路西侧
漯房管售字20180517号	超强尚苑小区·超强尚苑市场(5)	漯河超强置业有限公司	16855.98		召陵区人民路南侧、京广街东侧