

漯河卫健·健康漯河

学习健康知识 争做健康老人

市卫生健康委员会举办老年健康宣传周活动

本报讯（记者 刘彩霞）6月11日上午，市卫生健康委员会在郾城区黄河广场举办了以“懂健康知识，做健康老人”为主题的老年健康宣传周集中宣传日活动。

活动现场，我市卫健系统工作人员和医疗机构专家设立义诊咨询台和健康知识展板，向市民宣传健康科普知识。

在义诊咨询台前，医务人员为老人量血压并做好详细记录，向老人讲解健康知识，解答市民提出的医疗、健康方面的咨询。此次集中宣传日活动，共有25家医疗、养老

和社区卫生院参加，为500余名群众提供了健康咨询。

据悉，从2019年起，国家卫生健康委员会把6月的第二周定为老年健康周。通过宣传活动，一方面向老年人普及老年健康科学知识和老年健康相关政策，增强老年人健康意识，提高老年人健康素养和健康水平，营造有利于老年人健康生活的社会环境；另一方面，引导老年人正确认识衰老，帮助老年人认识到出现各种慢性疾病以及功能退化是年龄性改变造成的，也是生理过程。

关爱老年人的健康，提高老年人的生活质量和幸福指数，是社会各界的共同责任。下一步，市卫健委将充分发挥传统媒体和新媒体的优势，开展语言生动、图文并茂、互动性强的宣传活动。在落实老年人健康管理等国家基本公共卫生服

务项目过程中，加强对老年健康知识和老年健康服务政策的宣传，实现送政策、送知识、送服务进社区、进家庭。进一步深化思想认识，做好各项工作努力推动老龄事业再上新台阶，为“健康漯河”做出更大的贡献。



无偿献血与血液安全

血液安全是每个受血者及献血者最为关注的焦点。就像饮用水总是要寻找清洁的水源一样，血液也应该是洁净无污染的安全血液。2019年世界献血者日的主题是人人享有安全血液。

安全血液指的是什么？不含有任何病毒、寄生虫、药物、酒精、化学物质或其他能给受血者带来损害、危险或疾病的外来物质。献血者必须身体健康，没有得过任何严重的疾病。受血者不应因受血而受到损害，献血者也不应因献血招致风险。《安全输血与血液安全》教材中明确指出从低危人群中选择献血者，低危人群这里指的就是无偿献血者，尤其是多次无偿献血者。

如何保证献血者的安全？献血者每次使用的针头及血袋都是一次性的，是经国家有关部门严格检测合格的采血器材。献血者在献血时，每人一套密闭的一次性无菌套材，不会出现重复使用的情况。采血后针头要当场剪掉，并带回血站经高压消毒后焚烧处理。整

个献血过程中不存在共用针头和其他采血器材的情况。因此，献血是不会感染任何疾病的。

所有采集来的血液还要经过极为严格的实验室检验。分别用两套检测试剂，用符合国际标准的检验仪器，进行乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒等初检和复检。检验合格后的血液，还要用国际标准的进口仪器和试剂进行核算检测。为避免检测过程中的人为误差，结果汇总及报告输出的全过程均为自动化操作，全程检验过程要进行质量控制。通过以上检测不合格的血液，将会进行销毁处理。

市中心血站提供



市中医院“诚信服务之星”风采展

视患者为亲人

——记市中医院内三科副主任医师介卫华



■本报记者 刘彩霞

介卫华是市中医院内三科的一名副主任医师，1986年参加工作至今已33年。多年来，她始终坚持“医者父母心”的原则，本着“把工作做得更好”的目标，认真对待每一位患者，把他们当亲人、朋友。只要患者需要，不论上班还是休息，她都尽可能地及时解决患者的问题。

今年大年初一的晚上，介卫华在值班期间收治了一名高烧患者。考虑患者是由于急性肾盂肾炎引起的发热，她认

真地给患者做检查及治疗，及时讲解病情，同时为其进行物理降温，直到凌晨患者的体温才逐渐稳定。看着医生一直在病人身边守护，忙得连晚饭都没顾上吃，因患者发热不退发牢骚指责介卫华的家属，此时感到非常不好意思，并向介卫华表示歉意。介卫华说：“很多时候医生这份工作是又脏又累，但是每每看到患者痊愈出院，我就感到无比的轻松和自豪。”

年后上班第一天，一位患者家属找介卫华开转诊证明。患

者是因消化道出血住院，住院后出血很快止住了。胃镜检查发现其胃部肿瘤导致出血，后来转往郑州大学第一附属医院做进一步治疗。介卫华按规定给患者家属开好转诊证明。患者转到郑州以后，那里的教授说介卫华处理很及时，诊断非常正确。全家人都非常感激，特意给介卫华准备了一个红包表示谢意。介卫华谢绝了。对于她来说，自己只是做了应该做的事情，患者及其家属能够理解自己的付出，再苦再累也值得。

如何防蚊灭蚊

蚊子的危害，除了大家都熟知的骚扰和叮咬，就是传播疾病。蚊子叮咬人后会传播疟疾、寨卡病毒、登革热、乙脑等80多种疾病。

家庭如何防治蚊虫？家庭灭蚊可采用物理、化学方法综合治理，在采用清除积水、安装纱门纱窗、电蚊拍灭蚊的同时，可使用蚊香、杀虫气雾剂驱蚊、灭蚊，对无法清除的积水使用灭蚊蚋剂喷洒积水表面，防止蚊虫滋生。

单位、社区如何防治蚊虫？滋生地处理是防治蚊虫重要的基础，需要广泛开展清除蚊虫滋生地的群众性爱国卫生运动。

清除滋生地：将房前屋后所有可能积水的瓶子、水桶、水盆等容器进行彻底清理，将空容器倒置存放，防止蚊虫滋生。

生物防治：喷鱼、水池等饲养金鱼、鲤鱼等能够吞食蚊幼虫的物种，达到灭蚊目的。

化学防治：在专业技术人员指导下，对重点部位进行滞留喷洒杀

灭成蚊。对无法清除的积水或水体，不能密封的水井、下水道、喷水池等室外景观水体，投放灭蚊蚋剂杀灭蚊幼虫。对成蚊密度较高的场所，可在成蚊活动高峰时间用超低容量喷雾或热烟雾作空间喷雾处理，快速杀灭成蚊。

相关链接

小常识

- 蚊香及电蚊香使用时间建议不要超过8个小时，使用完以后开窗通风。
- 两岁以下的小孩不建议使用驱蚊剂。
- 外出旅行要穿浅颜色的长袖衣裳和长裤，裸露皮肤涂抹驱蚊剂。
- 被蚊虫叮后用肥皂、香皂等碱性的东西涂抹，可以止痒，还可涂抹风油精、清凉油等止痒。陈靖

夏季养生最怕做错这六件事

夏季是阳气最盛的季节，人体新陈代谢增加，清燥解热是夏季养生的关键。但是夏季养生最怕什么呢？

1.晨练最怕早

夏天天亮得早，不少人早起到公园晨练。但夏季空气污染物最多，一般早晨6点前还未完全扩散。另外，日出之前，因为没有光合作用，绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气，相反积存了大量的二氧化碳，对健康不利。因此，夏季晨练时间不宜早于6点。

2.喝水最怕快

由于气温高，身体缺水速度也会加快，很多人习惯大口大口地喝

水。如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，对心脏不好，尤其是冠心病患者会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。因此，夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次喝100毫升~150毫升，不能贪凉，喝10度以上的温水对身体最好。

3.眼睛最怕晒

在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。专家提醒，眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易导致眼睛提前老化，并引发各类眼疾。如果在上午10点到下午4点外出，最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞，太阳镜颜

色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳。可以多吃点养眼食物，如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等。夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛，流水洗脸，可降低患眼疾病的风险。

4.颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹，周围的软组织会产生病变，形成肌肉和皮下水组织的慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于25摄氏度，肩背部不要对着空调，如果温度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。

5.家里最怕灰

夏天闷热、湿度大，使得灰尘更容易附着在空气里，进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现，人们常常疏于清理，它们长期飘浮在空气中，并大量附在物品表面，成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统，进而引发哮喘、鼻炎等疾病。建议夏天应增加清洁的次数。

6.肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期，专家建议，这个季节少吃太凉的食物，尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给肠胃“保暖”，吃凉拌食物时，不妨加点姜或芥末，可以暖胃、杀菌。据《健康时报》

这些药材泡水喝助养生

很多人都知道在夏季要多喝水，那么大家在喝水的时候如果在水中加入一些中药材有助于养生。

1.西洋参

这主要就是因为西洋参是一种性凉味甘的中药材，在夏季用它泡水喝，能够有效地清热降火，还有就是生津养胃。

大家在浸泡西洋参的时候，用来泡它的水温应该是越高越好，这样才能够把它当中所含有的营养物质浸泡出来，等五分钟左右的，就可以喝了。

2.决明子

在夏季除了可以用西洋参泡水外，大家在日常的生活中还可以通过浸泡决明子的方法来保养身体，这主要是因为决明子可以润肠通

便、清除肝火，特别适合在夏季饮用。

因决明子性质偏寒，因此对于那些处于经期的女性来说，不适宜饮用，以免产生腹痛还有就是经期延长的症状。

3.罗汉果

罗汉果营养价值很高，富含维生素C、维生素B1、维生素B2、此外还含有罗汉果苷、果糖、膳食纤维、烟酸和钙、磷、钾、钠、铁、镁、硒等矿物质元素，罗汉果有药食两用的功能，通常可直接将其泡水喝，也可以入菜炖汤，夏天常用罗汉果泡水喝，有润肺止咳，清热排毒，润肠通便的功效。

据健康网

名词解释

夏季养生

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。夏天的特点是燥热，热以凉克之，燥以清驱之。因此，清燥解热是夏季养生的关键。

盛夏酷暑蒸灼，人易感到困倦烦躁和闷热不安，因此要使自

己的思想平静下来，神清气静，做到神清气和，切忌暴怒，以防心火内生。注意养心，夏季是心脏病的高发期，中医认为“心与夏气相通”，心的阳气在夏季最为旺盛，所以夏季更要注意心脏的养生保健。夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。心静人自凉，可达到养生的目的。

据百科

金康万安

老爸老妈俱乐部活动

大家一起来学养生操

■本报记者 刘彩霞

5月中旬老爸老妈俱乐部举办了养生操活动。由于当时参与活动人数较多、时间紧张，学员没有学完整套养生操。因此，老爸老妈俱乐部将再次邀请漯河心身平衡养生操发起人王慧灵老师，继续教授老爸老妈养生操。

活动时间：6月18日（周二）下午3:00~5:00

活动地点：新闻大厦六楼教室
活动内容：学习上次没学完的养生操。

温馨提示：本活动为公益活动，免费学习，有意参加者拨打电话15039571679报名。已经报名成功的老爸老妈，届时请着舒适的服装。

另外，中老年相亲会报名即将截止，有意向的老爸老妈可携带相

关证件到新闻大厦一楼西侧老爸老妈俱乐部接待处填写报名表。理疗瑜伽小班课第二期晚上班报名进行中，身形舞蹈名师课报名也在进行中。感兴趣的市民可拨打电话15039571679（微信同号）报名咨询，微信扫描二维码关注“老爸老妈俱乐部”微信公众号，即可查看往期精彩活动花絮。

