

全国首个市级功能医学学会在我市成立

本报讯(记者 杨三川)7月6日,由漯河市中心医院(漯河医专一附院)承办、漯河市中医院协办的河南省功能医学分会培训会、漯河市功能医学学会成立大会暨第四届漯河市医学会健康管理专业分会年会在漯河市举行。来自全市各级医院、医学高等院校的工作人员约300人参加了此次会议。

中国健康管理协会功能医学分会副会长王树岩,中国健康管理协会功能医学常务理事余会元,河南省健康管理学会功能医学分会主任委员李风云,郑大一附院健康管理中心主任丁素英,阜外华中心血管病医院健康管理中心主任时晓鑫,解放军988医院健康管理中心主任

郭季春,河南省健康管理学会功能医学分会副主任委员邹倩,国家临床营养质控中心专家薛玉珠,郑州颐和医院健康管理中心主任贺明霞等受邀出席会议。

会上宣布成立了漯河市功能医学学会,这是全国首个市级功能医学学会。漯河市功能医学学会会长,纪委书记张丰月当选名誉会长,高血压科主任刘继烈当选会长,健康管理中心主任代艳伟当选常务副会长兼秘书长。

会议进行了学术交流,王树岩、余会元、李风云、薛玉珠、时晓鑫、杨秀慧、刘继烈、代艳伟、韩丹医生分别以《功能医学概论》《环境毒素与线粒体功

能失衡及功能医学干预》《功能医学与精准的健康管理》、邹倩以《脂肪酸失衡与功能医学干预》《肠道微生物与慢病管理》《无创检验幽门螺旋杆菌》《胃肠道失衡的饮食选择》《老年房颤患者的抗凝治疗》《高血压的基层防治》为主题进行了学术讲座。

据介绍,功能医学作为一门国内新兴的专业,它是在传统医学基础上,将人作为一个整体,系统的研究人体功能演变到病理改变的整个过程,根据个人的生化体质、代谢平衡、生态环境系统,研究一切影响健康及引起疾病的种种因素,降低慢性疾病的发病率,减缓疾病的严重程度,在健康管理和慢性疾病干预领域发挥着越来越重要的作用。

漯河市功能医学学会是漯河市一级学会,学会的宗旨是“推进功能医学、助力慢病管理、促进全民健康”。学会挂靠市中心医院,并接受市科协的业务指导和监督管理,成员由从事科研、教学、医疗、预防、管理等方面的功能医学科技工作者自愿组成,理事会成员集中了知名医学、药学、功能医学等方面的专家、教授以及在高校、医疗机构从事功能医学的科技工作者,是发展全市功能医学科学技术事业的重要社会力量,是党和政府联系全市功能医学科技工作者的桥梁和纽带。

百次献血者英雄榜

血浓情更浓

——记无偿献血者王占斌



编者按:

在我市各个爱心献血屋和无偿献血志愿服务活动中,活跃着无偿献血志愿者的身影。他们不但自身积极参与无偿献血,而且以自身行动宣传、感召身边的亲朋好友参与无偿献血,传递正能量。

为了表扬献血次数在100次以上的无偿献血者,市中心血站联合本报开设专栏,即日起,对我市“百次献血者英雄榜”的无偿献血者进行风采展示。希望以此鼓励更多市民积极参与无偿献血。

王占斌是漯河市金海岸混凝土公司一名普通职工,现担任漯河市红十字无偿献血志愿服务队队长。2001年12月,他在漯河武警支队服役期间,开始人生第一次无偿献血,从此以后便与

无偿献血志愿服务活动结下了不解之缘。18年来,王占斌已累计献血208次(包含异地献血10次),曾荣获全国“五星志愿者”、河南省“优秀志愿者”、漯河市道德模范、2015感动漯河年度人物等30多项荣誉称号。

王占斌在2014年组建了漯河市首支无偿献血志愿服务队,同时成立了“漯河市稀有血型之家”微信群,整合资源使稀有血型患者得到及时帮助。群内成员从最初的8名稀有血型献血者,渐渐扩大到如今的136名,配合血站共完成近50例稀有血型无偿献血捐助,有效保障了全市各大医院稀有血型患者的用血需求。

无偿献血志愿服务队成立5年来,王占斌带领队员利用周末在市区无偿献血点开展无偿献血志愿服务宣传活动,利用节假日开展80余次献血宣传活动。对于王占斌来说参加无偿献血活动,已经成为他生活中的一部分。他表示在自己身体条件允许的情况下,就会义无反顾参与献血救人。能够以献血这种方式去帮助别人,对他来说收获的是一份快乐。

王占斌是漯河市金海岸混凝土公司一名普通职工,现担任漯河市红十字无偿献血志愿服务队队长。2001年12月,他在漯河武警支队服役期间,开始人生第一次无偿献血,从此以后便与



诚信二院·健康万家

冬病夏治三伏贴 今日开贴

三伏贴是一种传统中医疗法,结合针灸、经络与中医学,以中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,以达到治病、防病效果。三伏贴疗法又名天灸。

根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,利用夏季穴位开阖、经络疏松、阳气及气血灌注最旺盛之时开展治疗。通过将特殊调配的药物贴敷于特定的穴位,可使药物持续刺激穴位,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,并通过经络、血脉直达病处,获得温阳散寒、通经活络、激发脏腑功能的最佳效果。

三伏贴适应症:
冬病夏治是中医学则治其本的治疗原则。所有阳气不足、肺气虚弱及虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病在此时治疗会比在其他季节治疗效果更好。

1.呼吸系统疾病:如慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、咽喉炎等。
2.消化道疾病(属中医脾胃虚寒或实寒性病症):慢性结肠炎、慢性胃炎、胃肠功能紊乱、慢性腹泻、呕吐等。
3.四肢关节、肌肉疾病:类风湿性关节炎、关节炎、肩周炎、强直性脊柱炎;虚寒性颈肩腰腿痛、虚寒性筋骨肌肉痛、冻疮等。
4.妇科疾病:痛经、产后头痛、月经不规律、月信病、更年期综合征等。
5.儿科疾病:小儿反复感冒、咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎、厌食、消瘦、腹泻、体质虚弱、遗尿、发育迟缓等。
6.免疫力低下:四肢冰凉、背凉、头痛、溃疡病、怕冷、怕风、易感冒等。
7.亚健康状态:易疲劳、腰酸背痛、失眠等。

贴前建议:
1.清淡饮食。忌烟、酒、辛辣、油腻、生冷、过咸及过甜的食物,不可过饱,避免食积停滞,湿热内生。
2.不可贪凉。除不食生、冷食物外,还不可让空调直吹或设置温度过低。出汗后不可用冷水冲洗、冷水泡脚等,要注意

保护阳气。
3.若此时你正处于疾病状态,请积极治疗,确保贴敷当天身体处于最佳状态。
4.患有糖尿病、高血压的患者,需监测并调整自身血糖、血压后再贴。
注意事项:
1.贴敷对象为3岁以上儿童及成人。
2.敷贴期间,忌烟、酒、生冷、油腻、辛辣之物。
3.贴敷之后可能在皮肤上留下中药沉着物,用湿毛巾擦拭即可。
4.贴敷时间:成人4~6小时,儿童1~2小时。
5.贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度痒痒均为正常反应。
6.贴敷后皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感时,应立即取下药膏,禁止抓挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈。
7.若皮肤出现红肿、水泡等严重反应,需及时到市二院中医针灸科就医。
8.其他谨遵医嘱。

贴敷时间:
第一次:2019年7月12日~2019年7月21日(头伏)
第二次:2019年7月22日~2019年7月31日(中伏)
第三次:2019年8月1日~2019年8月10日(中伏加强)
第四次:2019年8月11日~2019年8月20日(末伏)

市二院提供

专家简介
朱青霞,市二院中医针灸科主任,主任医师。在国家级杂志发表论文近40篇,获市科研成果奖8项,漯河市自然科学奖两项。主治中风偏瘫、截瘫及其后遗症、颈椎病、腰椎间盘突出症等疾病。



市中医院“诚信服务之星”风采展

全力保障产妇平安分娩

——记市中医院妇产科副主任医师孙红丽



■本报记者 刘彩霞

孙红丽是市中医院妇产科的一名副主任医师,从2005年参加工作至今,一直坚守在临床一线。尽管妇产科医生一手托两命,工作风险大,但孙红丽始终以自己是一名妇产科医生而感到骄傲。

不久前,一位33岁的产妇芮某到该院妇产科待产。尽管芮某年龄较大,但表示头胎想顺产。当天晚上8点,产妇出现规律宫缩,很快羊膜破裂进入产房待产。孙红丽看到产妇非常紧张后,就陪同其一起进入产房待产。“因为之前为产妇监测时,发现胎儿胎心有异常,我担心产妇在生产时情况有变,所以一直守

在产妇身边,希望能把风险降到最低。”孙红丽回忆说。就在准备期间,令人担心的事发生了,监测仪器显示胎儿胎心在变慢,最慢达到每分钟80次。孙红丽立即帮助产妇左侧卧位,给予吸氧和纠正胎心药物,告知产妇和家属要做好剖宫产的心理准备。观察5分钟后,胎儿胎心逐渐恢复正常,宫口也开全。就在孙红丽鼓励产妇用力生产时,胎儿胎心又一次变慢令所有医护人员的心顿时紧张起来。

孙红丽随即告知产妇此时剖宫产也可能无法避免胎儿缺氧的情况,若大家配合顺利,短时间内分娩或许可以尽快使胎儿

摆脱缺氧状态。产妇听后握着孙红丽的手,把一切希望都寄托到了她的身上。在随后的半个小时内,胎儿胎心反复变慢了四五次,每一次都令大家非常紧张。最终,在产妇的积极配合下,晚上11时顺利产下一名男婴。伴随着孩子的啼哭声,紧张的气氛逐渐缓解。产妇及其家属非常激动,并拉住孙红丽的手要送红包表示感谢,被她婉言谢绝。

5月15日,刚出月子的芮女士在其家人的陪同下专程到市中医院妇产科,将写有“精湛医术保健康,高尚医德为患者”的锦旗送到孙红丽的手中。对孙红丽来说母子平安就是对她最大的回报。

在平凡的岗位上尽职尽责

——记市中医院外一科医师程如

程如是市中医院外一科的一名医师,硕士研究生学历,2015年7月参加工作。她踏实努力,在平凡的岗位上默默奉献着自己的光和热。

程如在哺乳期结束后,开始正常值夜班。5月4日上午8点,程如已经值了24小时有些疲惫,她下了手术台正要换衣服准备下班,听到有急诊患者需紧急处理,立即转身回到病房处理患者。当她做完所有工作后已经是下午两点多,拿起手机发现家人拨打了多个未接听的视频电话。程如回拨过去,接通后在手机上看到刚满1

岁的孩子家里哭喊着等妈妈回家,程如的内心五味杂陈。然而,挂断电话后,她又继续投入到工作中。

5月25日上午,程如刚处理完医嘱就接到急诊科会诊电话,跑到科室后快速查看病例资料,综合判断患者为失血性休克、胸部闭合性损伤,通过绿色通道快速为患者治疗。术后,程如在查看患者病情时,发现患者的生命体征出现异常,经检查发现其腹腔迟发性出血,患者再次休克,随即进行二次手术。术后为了防止患者出现突发情况,程如就守在患者床边直到凌晨1点。看着患者生命体征平稳,

去掉呼吸机睡着后,程如才离开。而此时距离接到患者已经过去了14个小时,在这14个小时里,程如心系患者忘记饥饿、口渴与疲劳。回到病房,程如喝了已经凉透的粥,转身又投入到工作中。

作为一名医生,程如不敢辜负“健康所系,性命相托”的誓言;作为一名党员,她不能违背“为人民服务”的职责。尽管对于家庭和孩子,程如的内心充满了愧疚。但她觉得既然自己选择了医生这个职业,就要坚持下去,督促自己不断成长与进步,在平凡的岗位上尽职尽责。



老爸老妈俱乐部

夏季养生

招募志愿者

夏日解暑不妨多吃苦味食物

■本报记者 李江蔓

漯河日报社老爸老妈俱乐部自成立以来,受到了众多中老年朋友的欢迎,也吸引了越来越多的老年人加入老爸老妈俱乐部。为了更好地服务老爸老妈俱乐部的会员,开展更多丰富多彩的活动,即日起,漯河日报社老爸老妈俱乐部面向社会招募协助管理的服务类志愿者和开展培训的教师类志愿者。

一、招募条件
凡热心公益事业的社会各界爱心人士均可报名,性别、学历不限,身体健康。服务类志愿者面向45~70周岁的中老年人招募,教师志愿者面向退休及在岗教师及具备相关专业有授课能力的社会人士招募。

二、志愿者待遇
志愿者服务达到一定时长可累积服务积分,凭积分享受老爸老妈俱乐部各类公益活动优先资格或领取奖品。老爸老妈俱乐部还会对优秀志愿者进行表彰。

三、报名方式
有意向从事志愿服务的人士,请根据招募条件,联系老爸老妈俱乐部“小棉袄”(电话号码或微信号15039571679)报名即可。现场报名请至新闻大厦一楼老爸老妈俱乐部接待处。

此招募公告长期有效欢迎社会各界人士报名参与!



炎炎夏日,人们容易出现心烦、失眠、上火、口苦、食欲差等现象。毕竟经历了秋冬的蛰伏、春天的复苏,人体器官的活动在夏天也变得频繁起来,这就需要夏日进行一次调养。

医生介绍,中医认为,“夏属火,其性热,通于心,主长养,暑邪当令”。根据五行理论,夏季属火,而火在五味中对应苦味,夏季多吃苦味食物,既能解暑祛湿,又能提高食欲。

吃“苦”的作用

夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃,苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用,达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明,苦味食品多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等人体需要的物质,且具有抗菌消炎、解热去暑、提神除烦、健胃等功效。如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”。

苦味食物知多少

第一味: 苦瓜

苦味味苦,生则性寒,熟则性温。生食清暑泻火,解热除烦;熟食养血滋肝,润脾补肾,能除邪热、解劳乏、清心明目。苦瓜营养丰富,所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高,特别是维生素C含量,每百克高达84毫克,约为冬瓜的5倍,黄瓜的14倍,南瓜的21倍,居瓜类之首。苦瓜还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜甙、磷、铁和多种矿物质、氨基酸等;其中有较多的脂蛋白,经常食用可以增强人体免疫功能。苦瓜的苦味,是由于它含有抗疟疾的奎宁,能抑制过度兴奋的体温中枢,达到清热解暑的功效。苦瓜中提取出口服类胰岛素,还有降血糖的作用。

第二味: 苦丁茶
苦丁茶含有人体必需的多种氨基酸、维生素和锌、锰、铜等微量元素以及丰富的活性成分,对“苦夏”有非常好的预防作用。熊果酸和香味成分可以健胃消食;氨基酸、维生素、微量元素等可以使人恢复精力;多酚类及儿茶素、黄酮类物质、三萜类化合物可以延缓衰老,提高人体免疫力。

第三味: 莲子芯
莲子芯冲水喝,泄脾火、降肝

火,清暑除烦,生津止渴。莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富,除可以构成骨骼和牙齿的成分外,还有促进凝血、使某些酶活化,维持神经传导性,镇静神经,维持肌肉的伸缩性和心跳的节律作用。丰富的磷还是细胞核蛋白的主要成分,帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢,并维持酸碱平衡。当进入夏季,人们的味觉开始减退、消化不良、食欲不振时,吃苦味食物可以刺激脾胃的消化能力,增进食欲,使之恢复正常。

吃“苦”要适量

医生提醒,吃苦味食物虽有好处,但也要因人而异。热性体质的人夏季容易上火,出现失眠、多梦、烦躁、血压波动、舌尖发红红包等症状,可以适当清火。对于易出现大便稀溏、怕冷的脾胃虚寒者而言,一味强调吃苦“反而有害无益;同时老人、儿童、孕妇和体质虚弱者,吃“苦”更须谨慎。吃“苦”要适度,过多食用或食用苦味过重的食品,可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。

据《健康养生周刊》