

漯河卫健·健康漯河

市委卫健工委

举行庆“七一”表彰大会



参观全市党员学习教育“百优基地”——市二院正德堂。

本报讯(记者 刘彩霞)6月30日,市委卫健工委举行庆“七一”表彰大会。会上对卫健系统“两优一先”10个先进基层党组织和69名先进个人进行了表彰,并为10名老党员代

表颁发了“光荣在党50年”纪念章,全体党员重温了入党誓词。大会特邀原市委、漯河军分区原政委、漯河市老促会常务副会长余丰立讲漯河革命史。会后,全体人员参观了全市党员学习教育“百优基地”——市二院正德堂。

今年以来,市委卫健工委以党史学习教育为契机,组织委属各单位党组织开展了形式多样的学习教育活动,并将党史学习教育成果转化为工作实效,扎实开展“我为群众办实事”实践活动。

据统计,市委卫健工委及委属各单位中,有5家基层党组织荣获省、市级“先进基层

党组织”,11人荣获省、市级“优秀党务工作者”和“优秀共产党员”荣誉称号;在“把歌声献给党”漯河市庆祝建党100周年合唱比赛中,荣获一等奖和“优秀组织奖”。“我为群众办实事”工作成效显著,确定联系点48个,调研69次,明确县处级领导干部实事项目106个,已完成34个;线上线下共征求意见、建议389

条,梳理制订“我为群众办实事”项目清单,其中委属单位106个实事项目,已完成33个;1161名党员承诺办实事1528项,已办理663项。全市卫健系统各级党组织和广大党员干部将继续紧密结合党史学习教育,以对党忠诚、主动高效、团结协作、开拓创新、担当作为的工作作风创造更加优异的成绩。

努力为人民服务 提供全方位全周期健康服务

主办:漯河市卫生健康委员会

昆仑路小学 举行建校70周年典礼

6月29日晚,昆仑路小学师生及家长欢聚一堂,举行艺术暨建校70周年典礼。舞蹈《七彩中国梦》拉开了典礼的序幕。学生合唱的《少年先锋队队歌》《唱支山歌给党听》唱出了作为新时代接班人的光荣与自豪。《革命新一代》《歌声里的中国梦》《童心向党 花开新时代》《童谣传唱 童年如歌》《我和祖国一起成长》等节目,把现场气氛推向了高潮。情景剧社团的成员们表演的《阳光少年》、英语情景剧《三打白骨精》展现了昆仑路小学学生的蓬勃朝气,赢得了阵阵掌声。

王娟

中医·健康

耳鸣怎么办

耳鸣是指患者主观上对头部附近声音的感知,但外界并无相应声源存在。耳鸣大多是听觉功能紊乱而产生的一种症状,耳鸣常与高血压、神经衰弱、药物副作用等有关。过度疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张、耳部疾病等也可能导致耳鸣。

对于初发以及轻微耳鸣,我们可以尝试采用按摩穴位的方法治疗。

1.太冲穴。位于足背侧,第1跖骨间隙的后方凹陷处。主治:头痛、眩晕、耳鸣、目赤、月经不调、癃闭、遗尿、小儿惊风、癲狂、痢证、肺病、腹胀、黄疸、呕逆、咽痛、目赤、目赤肿痛、膝内侧痛、足跗肿、下肢痿痹、夜尿频繁。

2.听会穴。位于耳屏切迹的前方,下颌骨髁突的后缘,张口有凹陷处。主治:耳鸣、耳聩、耳痒等耳疾;齿痛、口眼斜、面痛。

3.耳门穴。位于耳区,耳屏上切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中。主治:耳鸣、耳聩、耳痛、齿痛、颈颌痛。

4.行间穴。位于足背,第1、2趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处。主治:中风、癲病、头痛、目眩、目赤肿痛、青

盲、口歪、月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下、阴中痛等。

5.太溪穴。位于足内踝,内踝后方与跟骨筋腱之间的凹陷处。主治:肾脏病、牙痛、喉蛾、气喘、支气管炎、手脚冰凉、女性生理不顺、关节炎、精力不济、手脚无力、风湿痛等。

(市中医院提供)

■链接:漯河市中医针灸科(颈肩腰腿痛科)运用针灸、拔罐、推拿、牵引、熏蒸、烤电、穴位注射、穴位埋线、脊柱整复与微创等疗法相结合,消除炎症,阻断痛觉传导通路,改善神经功能状态,解除疼痛,适用于治疗腰椎间盘突出、肩周炎、带状疱疹后遗神经痛、三叉神经痛、膝关节炎、腱鞘炎、腱鞘囊肿、腰肌劳损、风湿、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、面瘫、面肌痉挛、胃下垂、结肠炎、痔疮、肥胖症等疾病。同时开展中医特色治疗,如“冬病夏治、穴位贴敷”治疗支气管、支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、体虚感冒、慢性咳嗽、寒性骨关节炎、胃病、月子病;自血疗法治疗黄褐斑、青春痘;穴位埋线治疗肥胖症等。

漯河市中医院

地址:漯河市交通路649号
电话:5757120 5757399
(豫)中医广[2021]第01-20-018号

腰椎间盘突出可以按回去吗

在治疗腰椎间盘突出时,常常听到患腰痛的人说:“大夫,我想做推拿,把突出的椎间盘重新按回去。”这样真的可以吗?

推拿可以减轻肌肉酸痛、疏通经络、加快血液循环、劳损性腰肌软组织炎症和腰椎小关节紊乱经过推拿按摩后,血液循环加快,腰部肌肉的紧张情况得到缓解,卡压的滑膜也复位了,腰痛就缓解了。

但是对于患了腰椎间盘突出症的人,推拿还有用吗?

对于腰椎间盘突出症患者来说,推拿可以缓解受累椎旁肌的疼痛,甚至最终消除疼痛,但不痛并不代表治好了病。因为腰椎间盘突出已经造成了椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根受刺激或压迫,会使疼痛消失,继而产生麻痹。

因此,疼痛的消失或减弱与按摩无关,与疾病的时间长短以及个体的耐受程度有关。有时按摩后会发生疼痛加重或下肢无力的情况,这是突出的髓核过大,外力按压导致神经功能

伤害所致。而且,椎旁肌可以对脊柱提供必要的支撑和保护,过久的推拿会让这些肌肉失去正常的张力,一个患有腰椎间盘突出症的人,在推拿店做了大半年推拿后下不了床,整个后背的肌肉都软塌塌的,大小便失禁。后来经过双新医院的开放手术治疗才得以康复。

因此,“把突出的椎间盘重新按回去”就是无稽之谈了。不当的推拿手法有可能加重脊髓损伤,严重时可能造成大小便失禁甚至瘫痪。

在此提醒大家,在治疗开始前还应该先去进行诊断,确定疾病的性质后再采取正确的治疗手段,千万不可盲目按摩,否则后果可能会很严重。

魏新军

召陵双新医院

预防保健科、内科、外科、麻醉科、医学检验科;X线诊断专业、磁共振成像诊断专业、超声诊断专业;中医科。

地址:漯河市召陵区万全镇双新村 电话:0395-5752120

黄斑变性的诊断

黄斑变性通常是高龄退化的自然结果,随着年龄增加,视网膜组织退化、变薄,引起黄斑功能下降。有时,黄斑变性也可由外伤、感染或炎症引起,此病还有一定的遗传因素。

1.发病年龄在45岁以上,年龄越大,发病率越高,双眼先后发病,为老年人视力障碍的主要眼病之一。

2.少年黄斑变性,也称先天性黄斑变性,多发生于8~14岁少年,为常染色体隐性遗传性眼病。黄斑变性近年来已有年轻化发病趋势。

3.中心视力缓慢下降,可有视物变形,眼前有注视性暗影,最终中心视力丧失。周边视力存在。

4.做眼底荧光血管造影,呈现透见荧光时,表现为视网膜色素上皮萎缩或新生血管,后期有荧光素渗漏。根据临床表现诊断,有时在症状出现以前,医生可在黄斑周围发现早期改变。

黄斑变性的病因目前尚不清楚,据临床分析可能与遗传、慢性光损害、营养不良、中毒、免疫性疾病、慢性高血压、动脉硬化、药物作用等有关。脉络膜毛细血管硬化或阻塞,引起色素上皮代谢产物沉积在Bruch膜,致其胶原和弹性纤维变性,形成玻璃疣,导致视网膜黄斑区色素上皮及神经上皮层发生营养障碍。

黄斑变性的并发症是造成50岁以上人群失明的主要原因。

漯河中西医结合眼科医院提供

漯河中西医结合眼科医院

梁振华,漯河中西医结合眼科医院院长,市第六、七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进会委员。他从事眼科临床30余年,是我省较早运用中西医结合诊断和治疗眼部疾病的专家之一,在治疗黄斑变性、眼底病变、视网膜病变、眼底出血等方面有独到之处。

漯河中西医结合眼科医院

诊疗科目:眼科、中医眼科、中医内科、内科、普通外科、超声诊断等。

地址:海河路与崂山路交叉口向西30米路北 电话:13939553238

夏天吃西瓜需注意

西瓜一次吃不完,丢了太浪费,一般情况下我们会选择放在冰箱里保存。这样做对吗?

冰箱不是“无菌箱”,只能在一定程度上降低细菌的生长繁殖速度,西瓜在里面存放时间过长会导致细菌超标。尤其当冰箱内放置的食物种类多时,污染源复杂,极易引起食源性致病细菌污染,导致食源性疾病。例如单核细胞增生李斯特菌,在冷藏温度(0~4℃)及以下可以继续生长繁殖,被称为“冰箱杀手”,可引起脑膜炎、败血症、心内膜炎、流产等。还有小肠结肠炎耶尔森氏菌、金黄色葡萄球菌、大肠菌群等,都会引起腹痛、腹泻、呕吐、发热等类似食物中毒的症状。如果西瓜放置在冰箱里时间过久,而恰巧一些致病细菌也藏在冰箱里,这时西瓜将成为致病细菌的“繁殖基地”。

切开的西瓜应该这样保存:

1.切西瓜前,把西瓜、刀具、案板、手等都清洗干净;

2.吃不完的西瓜不要用手直接碰触瓜瓤,用保鲜膜完全包裹起来,放进冰箱冷藏;

3.西瓜要“独居”,远离鸡蛋、生肉、海鲜等,避免交叉污染。

由于空气、水、切西瓜的刀、保鲜膜等周围环境中存在着无数细菌,即使做到以上三点,也不能保证西瓜的绝对安全,所以建议大家即使放进冰箱也要尽快吃完。储存时间越长,西瓜的口感越差,安全风险也越高。

(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

疾病防控

主办:漯河市疾病预防控制中心

孩子为什么爱发脾气

市民王女士:我家孩子在幼儿园表现很好,到家后就像变了个人,说脏话、走路不规矩。跟他讲道理,效果不明显,尝试惩罚他亦未收效。怎么办?

市精神病院心理咨询师冯玉霞:父母要寻找自身原因,不要一味责骂孩子。不少家长因为工作忙、压力大,没时间陪孩子,有的甚至当着孩子的面吵架。此时,孩子是孤独和无助的,只能通过发脾气引起大人注意。家长可尝试以下办法:

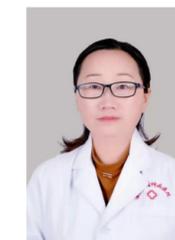
1.多些关心。家长每天留出一些时间与孩子相处,任何时候都不要忽略孩子的感受。如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事,随时与其互动等。

2.及时引导。一旦发现孩子有发脾气的迹象,要设法安抚,并耐心引导孩子说出原因。

3.给予奖励。表扬孩子好的行为比惩罚错误行为有效。家长可作记录引导孩子,如不说脏话给1颗星,累积5颗星可拥有一样玩具,8颗星可以去郊游等。

4.适当惩罚。如果孩子行为出格,可没收其玩具或取消看动画片的时间。需要注意的是,把孩子独自关到屋里可能导致其做出更激烈的行为。

如果家长按照上述建议实施后仍未见效,建议求助心理医生。 冯玉霞



■专家链接

冯玉霞,主治医师,国家二级心理咨询师,漯河市精神病院心理科兼精神科男病区主任。她从事精神科临床二十多年,曾在江苏省苏州广济医院及河南省精神病院进修,临床经验丰富,可对精神分裂症、双向情感障碍、酒依赖及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊治,擅长治疗抑郁、焦虑、强迫、强迫症、失眠症及儿童孤独症、多动症、抽动障碍、老年期各类精神障碍等。

促心理健康 云平台服务

漯河市精神病院

地址:市交通路北段(原昆仑路),奥122路公交车到
医院地址:井岗山路北段与纬八路
交叉口东北角,第115路
(公交车站)

从党史中汲取奋进力量

——访漯河市青少年“学党史 争做时代新人”演讲比赛初中组冠军苏瑞



■文图 本报记者 杨旭 在日前举办的漯河市青少

年“学党史 争做时代新人”初中组演讲比赛中,郾城区实验中学七年级学生苏瑞从23名参赛选手中脱颖而出,夺得冠军。近日,记者采访了苏瑞,了解比赛背后的故事。

5月,苏瑞作为学校党史学习教育中涌现出的优秀学生代表,获得参赛机会。由于时间紧迫,接到通知后,苏瑞立刻开始准备演讲稿。在家长的指导下,她不到一星期就完成了初稿。

“1921年7月,中国共产党第一次全国代表大会在上海秘密召开,犹如一轮红日在东方

冉冉升起,照亮了中国革命的前程……”这篇题为《学党史 争做时代新人》的演讲稿讲述了中国共产党如何带领人民实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,读起来振奋人心。

演讲稿主题鲜明、内容翔实,得益于苏瑞平时积极学习党史。苏瑞是开国少将苏进的曾孙女,从小就了解到很多革命历史故事。社会各界人士对位于郾城区裴城镇裴村的苏进故居瞻仰苏进的老照片时,苏瑞经常向他们介绍照片的历史背景。

在爷爷和爸爸的影响下,苏瑞从小学习红色文化,目前是裴城镇苏进红军小学的校外红色文化宣讲员。她常在校内为学弟、学妹讲述苏进在党的领导下为民族解放而艰苦奋斗的事迹,鼓励大家珍惜眼前的幸福生活,努力成为祖国的栋梁之材。

演讲除了内容,技巧也是重中之重。不过,这对在小学就喜欢参加各种文艺活动的苏瑞来说并不是难事。“我特别享受当主持人的感觉,也参加过不少演讲比赛。这些活动既提高了我的演讲能力,又锻炼

了我的胆量。”苏瑞说。

毕竟参赛选手都是校园里演讲方面的佼佼者。即使拥有丰富的演讲经验,苏瑞也丝毫不敢怠慢。她在班主任田小改的指导下,每天利用课余时间练习,仔细揣摩每句话在演讲中应有的语气。

演讲比赛虽然结束了,但苏瑞没有停止学习党史的脚步。这个暑假,她还和家人一起阅读党史类书籍。“党史中革命先烈的光荣事迹让我感触最深。他们坚定的革命信仰激励着我树立远大理想,争做时代新人。”苏瑞说。



六月二十八日,受降路小学领导走访慰问该校老党员和生活困难党员。

王银辉 摄



六月二十九日,郾城区西南街小学组织党员教师到中州抗战纪念馆和受降亭参观学习。

马冲 摄

用爱成就梦想

——记西湖学校幼儿园教师吕明位

对幼教事业的热爱,她持续磨砺自我,努力打造出一片灿烂的教育新天地。

吕明位按照“四有”教师的标准严格要求自己,不断提高自身素质。她善于与幼儿交朋友,关心幼儿的快乐和悲伤,用爱去呵护他们,让幼儿在爱的海洋中幸福成长。除了与幼儿们做游戏、唱歌、跳舞,吕明位还喜欢耐心地引导

幼儿们走进书的世界,丰富其语言表达能力,培养其阅读兴趣和良好的阅读习惯。吕明位说:“幼儿教师就是爱的使者,我要和幼儿们一起学会爱、传递爱、收获爱。践行‘站起来是老师,蹲下去是妈妈’这句话。”工作中遇到困难,吕明位常常反问自己:如果我是孩子,会怎么做?如果孩子是我的,我又

会怎么做?有风有雨有阳光,有汗有泪有欢笑,这是吕明位深耕幼教事业这么多年来的真切感受。工作虽然辛苦,但也收获了爱和快乐。为幼儿们用心付出了,一定会收到幼儿们的真心回馈,这也使得吕明位在幼教岗位上走得更稳、更远。

近年来,吕明位先后获得市、区级优质课评比一等奖,市幼儿教师基本功大赛二等奖,市、区级科幻画辅导比赛一等奖;她所带班级多次被学校评为“优秀班级”。吕明位表示,将继续在幼教岗位上奋斗,在教育这座百花园里耕耘,以更大的热情倾注爱心,



图片由西湖学校幼儿园提供

让每一株幼苗都能茁壮成长,让每一朵小花都能灿烂绽放。