

# 市中医院“治未病”项目奠基

本报讯(见习记者 潘潇添)7月10日上午,市中医院举办中医“治未病”项目奠基仪式暨“中医体检进万家”义诊活动。

据悉,该项目是按照国家相关文件要求,由市卫健委主导、市中医院负责实施的健康工程。建设该项目旨在满足人民群众对中医养生保健等新需求,更好地服务健康漯河建设。项目建成后,市中医院将设置中医药文化馆、市民健康养生平台、中医特色干预区、健康体检中心等,

为漯河乃至周边群众提供专业的中医养生、保健、防病、治病等健康服务,持续提升我市中医特色专科的医疗服务水平。

义诊活动现场,市中医院的专家依托特色中医体检仪器,耐心地为群众检查,给予其相应的健康指导,同时针对夏季高发病、老年病相关问题答疑解惑,并向群众普及中医养生知识,提升群众预防疾病和自我保健的能力。医护人员现场为群众发放“治未病”服务宣传资料和中医体检项目体验卡。



# 献血常识问答

- 1.问: 献全血好还是献血小板好?  
答: 捐献成分血是一种更加科学的献血方式,目前国内以捐献机采血小板最为普遍。在实际临床中,捐献成分血可以极大地提高输血的安全性和有效性;对于献血者来说,献完血能更快地恢复。
- 2.问: 献血用左臂还是右臂?  
答: 两只胳膊没有太大区别,但献完血的胳膊短时间内不能拎重物。
- 3.问: 献血前需要空腹吗?  
答: 一般体检抽血前需要空腹,献血前不需要空腹。
- 4.问: 献血后针眼处青紫胀痛,需要冷敷还是热敷?  
答: 血肿一般会在2周~3周自行消退,对身体没有不良影响。如果需要加快血肿消退,献血后24小时内可以冷敷,24小时后热敷。
- 5.问: 献血时采血针头比一般针头粗,会不会把肉戳进去?  
答: 我们的肌肉富有弹性,当针头刺破皮肤时,肌肉会往两边收缩,自动“躲避”。
- 6.问: 献血前喝糖水还是喝盐水?

答: 献血前补充水分是为了暂时扩充血容量。喝糖水维持的时间短,喝盐水维持的时间长,但盐水味道比糖水差,所以最好喝糖水。葡萄糖可以促进钠离子吸收。

7.问: 献血后需不需要喝骨头汤或者红糖水?  
答: 骨头汤中的蛋白质或矿物质元素含量极少。喝骨头汤补充营养的意义不大。喝红糖水也并不补血。

8.问: 献血会上瘾吗?  
答: 献血后人体会以正常的速度再生血液,不会产生生理上的成瘾性。很多献血者长期无偿献血,是因为他们认为献血可以帮助有需要的人。 吕颖

人人享有安全血液

漯河市中心血站

地址: 漯河市天山路28号 热线: 0395-3331389

# 儿童骨折的治疗

小孩子天性活泼好动,难免会发生磕碰等。家长需要注意的是,如果孩子不慎碰撞硬物或摔伤后,受伤部位出现肿胀、疼痛、活动受限等情况,就应警惕孩子是否发生了骨折。如果可能发生骨折,家长要先用毛巾、纸板等临时固定受伤的肢体,然后立即将孩子送往医院诊治。

儿童不是缩小版的成人,有不同于成人的生理特点。因此,儿童骨折后,不能照搬成人的治疗方法。骨骼是儿童骨骼的“生长板”。骨折损伤后治疗不当会导致骨骼长歪、变短、变斜等发育畸形。如果按照成人的治疗方法,在儿童骨骼部位固定钢板、螺钉等,就会形成医源性骨折,后期需要矫正。

同时,儿童骨骼具有很强的愈合能力、塑形能力。儿童骨骼血运丰富,且具有肥厚的骨膜,骨折后通常在几周内即可较好地愈合。年龄越小,骨骼的愈合能力越强。

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: 漯河市召陵区方集镇魏庄村 电话: 0395-5752120

夏季感冒多为热感冒。因为夏季室内外温差大、室内通风不好,所以很容易引发热感冒。市六院呼吸内科主任孟玉红建议,夏季应该加强耐热锻炼,减少待在空调房里的时间。“特别是对于在空调环境下上班的白领们,空调风速过大、室内温度过低常会引发热感冒。在房间

漯河市第六人民医院  
漯河市心血管病医院

地址: 漯河市八一路东段83号  
急诊科: 0395-5962087  
联系电话: 0395-5966002

# 怎样预防热感冒

内除了不应把温度调得过低外,还应经常给房间通风,保持室内空气新鲜。”孟玉红说。

夏季在饮食方面,需要合理膳食,补充足够的营养,增强机体抵抗力,饮食以清淡为主,避免食用油腻、辛辣和生冷的食物。绿豆粥、荷叶粥等适合夏季饮用,有防暑降温的功效。另外,多喝水也很重要,特别是在摄入了大量的高盐、高糖食物之后,饮水可以帮助我们补充体内丢失的水分,避免口干舌燥。

中医认为,熬夜易伤神、伤气。人如果长时间处于过度疲劳状态,会使免疫力下降,导致热感冒的发生,所以在炎热的夏季,夜晚应保证充足的睡眠,在休息后还应进行适量的运

动。“夏季,人们容易心情烦躁,甚至发怒。这种不良的情绪极易导致作息紊乱。”孟玉红说,此时情绪波动大,机体的免疫力也较低,呼吸道病毒便会乘虚而入。“夏季保持良好的心情,在一定程度上可起到预防热感冒的作用。”孟玉红说。

孟玉红提醒,广大市民要从日常生活中预防热感冒,不要在封闭、人多的地方长时间停留,也别在空调房里久待。“如果已经患上热感冒,千万不能‘冷处理’,一定要及时治疗。同时,要注意清淡饮食、多喝水,避免食用生冷、辛辣食物,保持良好心态,并坚持锻炼,增强机体抵抗力。”孟玉红说。



■专家链接  
孟玉红,市六院呼吸内科主任,副主任医师,是省医学会呼吸与危重症学分会精准医学分会常委、省中西医结合睡眠呼吸障碍分会常委、市医学会呼吸与危重症专业分会副主任委员、市老年病分会委员。她熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机、无创呼吸机操作技术,擅长慢阻肺、哮喘、肺心病、肺癌等呼吸系统疾病和高血压、糖尿病等疾病的综合诊治。

市六院提供

# 中医·健康

# 夏季如何养护脾胃

中医认为“脾胃为后天之本”。脾胃病在夏季高发,是由于夏季脾胃的运化功能极易受到暑湿邪气的影响,导致脾胃失调,引起食欲下降、倦怠乏力、消化不良。

常见的脾胃病证型

- 1.脾胃湿热证。表现为脘腹胀满、恶心呕逆、口中黏腻、便溏不爽、小便短黄、肢体困重、舌质红、舌苔黄腻、脉濡数或脉滑数。本证多因外感湿热之邪、喜食油腻和辛辣食物、过度饮酒所致。
- 2.寒湿困脾证。表现为脘腹胀满、恶心呕逆、口淡不渴、腹痛便溏、头身困重、舌苔白滑或白腻、脉濡缓或脉沉细。本证多因居住潮湿或过食生冷瓜果、喜食肥甘厚味所致。
- 3.脾气虚证。表现为食少纳呆、脘腹胀满、大便溏稀、神疲乏力、面色淡黄或萎黄、舌淡苔白、脉缓或脉弱。本证多因饮食不节、太过劳累、大病初愈、调养失慎等所致。

者。

- 3.穴位按压。点按中脘、足三里等穴,手掌轻揉神阙穴,适用于各证型患者。
- 4.中药药膳。脾胃湿热证患者可将等量黄连、黄芩、大黄磨粉后用水调成糊状敷脐。寒湿困脾证、脾气虚证、脾阳虚证患者可将等量干姜、肉桂、豆蔻磨粉后用生姜汁调成糊状敷脐。
- 5.中药足浴。选择中药足浴,脾胃湿热证患者可选用黄连、藿香各20克和六一散30克;寒湿困脾证患者可选用紫苏、陈皮各20克,藿香30克;脾气虚证、脾阳虚证患者可选用白术、干姜、茯苓各20克;胃阴虚证患者可选用北沙参、玉竹、麦冬各20克。

者。

1.拔罐。治疗脾胃湿热证、寒湿困脾证可经膀胱经走罐,在脾俞穴、胃俞穴、中脘穴留罐。

2.艾灸。隔姜灸中脘、足三里、神阙、关元、脾俞等穴,适用于脾气虚证、脾阳虚证患者;艾炷天枢、足三里、胃俞等穴,适用于寒湿困脾证患



■专家链接  
吴霖晖,市中医院内三科主任,主任医师。他从事内科临床工作近30年,曾在郑大一附院、华中科技大学同济医院进修,擅长内科系统尤其是呼吸、消化系统疾病的诊治;对各种急危重症患者的抢救经验丰富,现任中国红十字会急救专业培训师、河南省呼吸专业委员会委员、漯河市呼吸专业副主任委员。

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

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: 漯河市召陵区方集镇魏庄村 电话: 0395-5752120

# 黄斑变性的预防

- 1.注意生活调养  
研究表明,老年黄斑变性的发生与阳光照射、吸烟、饮酒、心血管疾病等均有相关性。日常生活中,要少用眼,避免眼睛疲劳;保证充足睡眠,失眠者或神经衰弱者要在医生指导下用药;不吸烟,少饮烈性酒。
- 2.注重饮食结构  
补充维生素含量高的食物可增强视网膜对自由基的防护作用,限制或减轻光照对视网膜黄斑组织细胞的分子损伤。因此,应选择富含蛋白质、维生素且易于消化的食物。同时,食用富含叶黄素和玉米黄素的食品能预防老年性黄斑变性的发生。玉米里玉米黄素的含量较高,老年人可多吃玉米。
- 3.补充抗氧化剂  
黄斑变性的发生和视网膜组织慢性光毒中毒有一定的关系。因此,想要预防该病,需要适当补充抗氧化剂,比如维生素E、维生素C等。这样可以避免黄斑细胞受到损坏,从而预防黄斑变性的发生。

■专家链接  
梁振华,漯河中西医结合眼科医院院长,市第六届、第七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进会委员。他从事眼科临床工作30余年,是我省较早采用中西医结合疗法诊治眼部疾病的专家之一,在治疗黄斑病变、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: 海河路与德山路交叉口向西30米路北 电话: 13939553238  
(豫)中医广[2021]第005-12-076号

# 尿路结石的症状

凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石。膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石的成分主要是无机盐和有机盐,大部分为晶体。由于结石发生的部位、病因、年龄、性别不同,预后也有很大不同。

形成尿路结石的原因主要有以下几个方面: 饮水水质欠佳、进食动物蛋白过多、先天性酶欠缺、长期卧床、代谢异常、长期服用药物以及尿路梗阻、狭窄、感染等。

尿路结石的主要症状为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,伴有血尿(多为镜下血尿)。镜下血尿因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事而疏于就医,结果结石越长越大,甚至引起肾积水、感染,严重的可导致肾功能衰竭、尿毒症。



■专家链接  
赵勇,漯河柳江医院副院长,外科主任,主治医师,擅长肾结石、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是我市第一届、第二届微创外科专业委员会委员,市首届血管外科专业委员会委员,市第二届、第三届显微外科专业委员会委员,曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。

漯河柳江医院

诊疗科目: 内科、外科、妇产科、妇幼保健科、儿科、耳鼻喉科、麻醉科、医学检验科、医学影像科、X线诊断专业、CT诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、脑电图及脑血流图诊断专业、中医科、中西医结合科。  
地址: 漯河市柳江路6号 电话: 15703956120  
(豫)中医广[2020]第07-29-013号

新品推介会

为帮助广大市民和设计师快速了解新产品,展会期间,主办方每天将在分享结束后安排两场新品推介会。

整点秒杀活动  
展会期间,每天举办两场整点秒杀活动。

设立公共洽谈区  
千人活动现场,主办方将搭建舒适的公共洽谈区,供所有参展商免费使用。

设计界的“分享盛宴”  
设计师讲座

设计柒月谈 点亮设计 筑美生活  
家博会期间,承办方将组织5场漯河设计师学术研讨会,欢迎市民前来观摩交流。

“设计+品牌”  
2021漯河家装博览会即将开幕

随着漯河市城市框架不断拉大、经济社会快速发展,建材家居行业也发展迅速,现特组织以“智能、环保、新型”为主题的建材家居行业展,一方面向广大市民展示漯河建材家居行业多年来的发展成就,另一方面帮助建材家居行业提升影响力。

时间: 2021年7月23日~7月25日  
主办单位: 漯河市住房和城乡建设局  
漯河日报社  
咨询电话: 17639509090 符女士

智能 环保 新型

符程瑞 赵强 王云龙 韩鹏远 杨光