

马艳芹：书香润童心

■本报记者 李文姣



马艳芹生活照。

图片由学校提供

马艳芹是舞阳县第五实验小学语文老师，2001年9月走上三尺讲台。她发现学校里的留守儿童不重视学习、自由散漫，学习能力普遍较差。“当时我想，先培养他们的阅读习惯吧。对读书有了兴趣后，他们就会在空闲时间多读书，陶冶情操，拓宽知识面。”马艳芹说。

于是，她组织学生找了几张空闲的课桌，在教室建立了图书角，并把自己平时看的书摆在书桌上，又自己花钱买来新的课外读物，还把学校图书室的旧书搬来。在马艳芹的影响下，学生也把家里哥哥姐姐用过的课本、连环画等带来充实图书角。马艳芹用毛笔在红纸上写下“智慧图书角”五个大字并贴在墙上，把建立“花园式书香班级”当作自己的目标。

教一年级时，马艳芹带领学生诵童谣、唱童谣、编童谣。她说：“诗歌、童谣内容丰富，涉及知识面很广，可以让孩子从浅显易懂的语句中感受朴素的道理，认识真善美，分辨假恶丑。”教二年级时，她会在早读课上带领学生诵读《笠翁对韵》，给他们讲美丽的童话、讲聪明的阿凡提；教三年级时，她带领学生读《乌丢丢的奇遇》《夏洛的网》《绿野仙踪》等书籍；教四年级时，她带领学生诵读现代诗《水乡行》《乡愁》《心海》等，还经常组织开展读书交流、讲故事比赛等。

现在，马艳芹担任语文教研组组长并教高年级语文课。阅读和写作并驾齐驱，是她教学的重点。她说：“阅读和写作相辅相成，读别人的文章是为了写出自己的所想所思。但写好作文不能只抓阅读，还要培养思考能力，然后多进行练习。”马艳芹很少让学生读范文，她怕范文会限制学生的思路。因此，她在作文课上着重讲各种类型的作文如何开头、如何观察生活、如何思考，并用生活实例启发学生。马艳芹说：“这样的教法出效果慢，需要耐心，但学生有了大量的阅读积累，就犹如利刃在手。我只要教会他们如何使用这把利刃，就能无往不利。”

为让家长认识到阅读的重要性，马艳芹每接手一个新的班级就会第一时间与家长沟通，引导家长培养学生良好的生活和学习习惯，向家长传授家庭教育的方法。慢慢地，很多家长都把马艳芹当成了朋友，经常咨询教育方面的问题。

我市中职学校达标建设获省奖补资金2160万元

本报讯（记者 姚晓晓）日前，省教育厅、省人力资源和社会保障厅、省发改委、省住建厅、省财政厅联合对全省中职学校达标建设情况进行验收。我市7所中职学校一次性通过达标验收，喜获奖补资金2160万元。

我市高度重视中职学校标准化建设，成立漯河市中等职业学校标准化建设工程工作领导小组，出台《漯河

市2022年至2025年期间中等职业学校标准化建设工程实施方案》；召开全市中职学校标准化建设工作部署会，市委教育工委书记，市教育局党组书记、局长王海东亲自带队多次主动摸排调研，召开现场观摩推进工作会，采取有力措施强力推进中职学校标准化建设，中职学校办学水平进一步提升。

漯河实验高中党员明师工作室获2023年度漯河市青年文明号荣誉称号

近日，市人力资源和社会保障局、共青团漯河市委授予漯河实验高中党员明师工作室“2023年度漯河市青年文明号”荣誉称号。

2023年，该校党员明师工作室围绕主题教育开展了“立足岗位建新功”系列活动，激发了青年党员教师干事创业的激情。该工作室推行“对分课堂”教学改革，在磨课、上课、

听课、评课中打造学科“对分课堂”精品课。工作室成员积极推行教学改革并撰写教学反思，定期在公众号上进行推送。该工作室始终把培育学习型青年教师作为创建活动内容，常态化开展“共读一本书 各谈各自的书”活动，组织工作室成员定期整理读书笔记和思想心得。

董亚辉

简 讯

●1月8日，郾城区淞江街道许

洼小学举办读书分享会。于江珊
●1月9日，郾城区东街小学开展形式多样的共读分享交流活动。赵世杰

市中心医院成功为急性心肌梗死患者开通三支闭塞血管

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 王前胜）近日，市中心医院内科冠脉介入团队接诊了一位三支冠脉闭塞的极高危急性心肌梗死患者。经过救治，患者已经恢复正常生活。

急性心肌梗死是冠心病的一种严重类型。它是因供应心脏血液的三支主要血管前降支（LAD）、回旋支（LCX）、右冠状动脉（RCA）的任何一支在一定因素作用下导致管腔急性闭塞或严重狭窄而引起的心肌损伤坏死。如果不及时救治，院外死亡率可达30%。如果这三支心脏主要血管同时出现闭塞病变，不及时行冠脉血运重建术，患者的生存希望更是十分渺茫。

近日，市中心医院胸痛微信群里突然上传了一张外院的心电图，一位58岁的男性患者主诉间断胸痛8年，再发病情加重，持续4小时不缓解。正在值班的胸痛中心二线主任医师金鹏迅速分析作出“急性下壁、侧壁心肌梗死”的诊断。

金鹏等人立即对病人进行会诊，与家属沟通病情及进行急诊手术预谈话，同时通知医院心内科介入导管室术前准备。该科护士长杨春香带领的护士及

常憋尿会引起六大疾病

一是尿路感染。长时间憋尿会使膀胱内的尿液越积越多，容易引起膀胱炎、尿道炎等疾病。严重时，尿路感染还能向上蔓延到肾脏，引起肾盂肾炎甚至影响到肾功能。

二是引起“心”病。在憋尿引起的生理和心理双重紧张因素作用下，高血压病人的血压升高、心跳加快，冠心病病人会出现心绞痛、心律失常等症状，且有可能成为心脑血管病的发作诱因，严重的还会导致猝死。

三是膀胱损伤。憋尿太久会小便疼痛、尿频或尿不干净。如果神经受损严重，膀胱括约肌无力，甚至会造成排不出小便的后果。

四是诱发排尿性晕厥。排尿性晕厥多发生于20岁至30岁的男性，偶见于老年人，主要是突然、用力性排尿引起胸腔内压力增加，导致脑缺血所致。此外，天冷及憋尿使膀胱中的尿液太多，在迅速排空时，通过迷走神经反射引起心动过缓，也可诱发排尿性晕厥。

五是膀胱癌。排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的概率越大。因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间，有憋尿习惯者患膀胱癌的可能性要比一般人高3倍至5倍。

六是前列腺炎。男性患前列腺炎的主要病因，就是泌尿系的细菌通过前列腺管逆行至前列腺，引起感染，导致前列腺炎。

最如意

术医生迅速植入了IABP球囊导管对患者心脏进行机械循环支持，并植入一枚支架。整个手术过程仅用了一个小时左右。术后患者的胸痛、胸闷症状明显缓解，生命体征平稳。

术后患者立即被转入CCU病房继续进行监护治疗。虽然开通了闭塞血管，患者生存的希望大大增加，但急性心肌梗死后可能出现的恶性心律失常、心脏破裂等严重并发症，以及围手术期可能出现的手术并发症同样会再次夺走患者的生命。CCU病房主任吕云霞带领医护团队对患者进行精心护理，密切监测其生命体征及病情变化，制订有效药物治疗方案，预防急性心肌梗死及术后严重并发症，患者病情逐渐平稳。经过约一周的监护治疗，患者转危为安度过风险期。

患者病情稳定后被转入心内科三病区普通病房继续进行巩固治疗。尽管已经度过风险期，但是患者的前降支中段CTO病变及右冠状动脉中段次全闭塞还未血运重建，心血管缺血情况还会发生。管床医生、主治医师张红雷耐心与患者及其家属沟通，告知他们再次手术的紧迫性和必要性。患者及其家属同意

再次行经皮冠状动脉介入治疗（PCI）术。经过充分的术前准备，冠脉介入团队手术医生王前胜顺利为患者完成介入治疗，右冠状动脉也顺利完成PCI术。最终，患者三支冠脉闭塞血管得以完全血运重建。术后患者复查心脏彩超显示，心功能明显恢复。

据悉，市中心医院内科冠脉介入团队是一支奋发向前、笃行不怠的队伍，目前除了开展常规急性心肌梗死的急诊PCI术、冠脉内支架植入术、冠脉球囊扩张术，左主干病变、分叉病变、慢性闭塞病变等复杂病变的介入治疗术，以及合并糖尿病、肾功能不全、心衰等合并症的高危病变的介入治疗术外，还开展冠状动脉严重钙化病变的旋磨旋切术、冠状动脉血管内冲击波能量钙化碎裂术、经皮冠状动脉腔内激光成形术（ELCA）等国内先进的冠脉介入治疗技术。此外，冠脉血管内超声（IVUS）、冠脉光学相干断层扫描（OCT）、冠状动脉血流储备分数测定（FFR）等冠脉腔内影像学及功能学技术也正常开展，整体冠心病介入诊疗水平处于省内先进水平。

中医养生健康科普系列之四

手脚冰凉的人冬天如何养生

不少人一到冬天就手脚冰凉，即使穿厚衣服、盖厚被子也不易缓解。有些人甚至在被窝里躺到半夜，手脚还是冰凉的。这究竟是怎么回事呢？

手脚冰凉常见于这三类人。一是体重较轻、体型较瘦的人。因为脂肪相对较少，热量容易散失，从而导致手脚冰凉。二是阳虚的人。阳气是人的动力，有温煦作用。阳虚的人，气血再充足也利用不起来，从而导致手脚冰凉。这类人除了怕冷，还可并发面色苍白、受凉易腹泻、小便清长等症状。三是气血不足的人。气可以推动血液运行，血可以运载气，气血不足则推动无力，气血不能布达四肢百骸，从而导致手脚冰凉。

冬天手脚总是冰冰凉，“冬为寒气所主”是其外部因素。寒为阴邪，易伤阳气。若冬日疏于保暖，受寒太过，就会伤及我们的阳气，阳气不足就无法温煦和推动人体气血运行，导致四肢末端缺乏气血的温养，从而手脚冰凉。寒性凝滞，易凝结气血津液。若冬天被寒邪入侵体内，我们体内流动的气血津液也会被不同程度地“冻结”，特别是四肢末梢。

出现手脚总是冰凉怎么捂也捂不热的情况，通常身体内部有两个问题。一是“不荣”而冷。阳气的温运和阴血的濡养作用为我们手足温暖提供保障，而“不荣”就是指阳气虚弱和阴血不足，若失去阳气和阴血的温运和濡养，就会出现手脚冰凉。阳气虚弱、阴血不足、脾胃虚弱的人特别容易出现“不荣”的情况。二是不通则冷。要想保持人体温暖，就要同时满足两个条件：能量充足、“道路”通畅。如果人的气血旺盛，但是流通不畅，气血不能顺利流通至四肢，也会出现手脚冰凉，即“不通则冷”。气机郁结、瘀血内阻两种体质的人特别容易出现“不通”的情况。

六招教你改善“怕冷”体质。

一要运动。坚持规律运动可增强心肺功能，从而有效改善末端循环、促进血液流动。平时依据个人爱好、体力强弱选择运动方式，以有氧运动为佳，如瑜伽、散步、太极拳、八段锦等，微微出汗即可，不要大汗淋漓。二要晒太阳。中医讲“背为阳”。冬天人处于“阴盛阳衰”的状态，宜进行“日光浴”。背对阳光，肾与膀胱、一脏一腑，互为表里，膀胱经脉行于背部，“日光浴”可暖背，温通膀胱经脉，有助于肾中阳气升发。三要泡脚。肾之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴。冬夜睡前最好用具有补肾作用的中药（如菟丝子、淫羊藿、仙茅等）煎煮后泡脚，水温控制在40度左右，水漫过脚踝。浸泡20分钟左右，就会感觉到全身发热。如果在泡脚的同时再揉搓双脚，效果会更好。该法可以温肾阳，防寒痹。四要艾灸。艾灸可祛除体内阴寒病邪，恢复阳气。具体可艾灸大椎穴、足三里穴、关元穴这三个穴位。五要呵护脾胃。在寒冷的冬日早晨，推荐慢慢喝一杯温开水，呵护脾胃。这也是一个养护脾胃阳气的小方法。容易手脚冰凉的人，尽量不要在冬天一大杯凉水下肚，这是最容易直接损伤脾胃阳气的。六要作息规律。经常心情不畅、烦躁易怒、手脚冰凉的人，要早睡早起，不要熬夜。夜晚阳气应收藏，熬夜会导致阳气损耗。

市疾控中心健康宣教科提供



相约六院·健康相伴

绝经后需要取环吗

什么是宫内节育器（俗称“环”）？宫内节育器（IUD）是一种放置在子宫腔内的避孕装置，具有高效、长效、可逆、简便等特点，是一种可恢复性的避孕工具，在我国十分常用。据世界卫生组织统计，我国女性使用宫内节育器避孕的总人数占全世界的三分之二。

宫内节育器的种类有哪些？宫内节育器（IUD）的种类很多，临床上常用的有含铜 IUD 和含药 IUD 两大类。含铜 IUD 包括带铜 T 形宫内节育器（TCu-TUD）、带铜 V 形宫内节育器（VCu-IUD）、母体乐（MLCu-375）、宫铜宫内节育器、含铜无支架宫内节育器（吉妮环）、爱母环。含药 IUD 主要有左炔诺孕酮宫内节育器（LNG-IUD）和含孕激素宫内节育器。节育器种类不同，使用年限、价格也不同。

什么情况下要取出宫内节育器？任何东西都有一定的有效期，宫内节育器也是。如果放置时间过长，节育器可能会出现老化、断裂、脱落、嵌顿、异位、外游走等情况，增加取环难度。绝经后，女性体内雌激素水平下降，宫颈、子宫逐渐萎缩变小，节育器不仅不会缩小，反而会与子宫内膜产生摩擦，使子宫内膜发生炎症的概率增加，从而影响女性的身体健康，可能出现分泌物异常、子宫出血、腹痛等症状，甚至会出现子宫内节育器嵌入子宫肌层，甚至穿出子宫进入盆腔、膀胱等严重情况，引起肠粘连、肠梗阻等。因此，绝经后的女性，最好做手术将宫内节育器取出。

正常情况下，女性取出宫内节育器的时间是在绝经后6个月至12个月内。当患者存在宫内节育器异位、嵌顿、断裂时，可采取超声引导下取环术，或行“宫腔镜检查+取环”术；宫腔镜下操作视野清晰、直观，可判断宫腔内状况、宫内节育器类型、位置及有无异常等，然后作出相应的处理。当患者存在特殊情况，如宫内节育器异位至子宫肌层或游走至盆腔内，需住院行宫、腹腔镜联合手术。当患者出现紧张的情绪时，可以实施静脉麻醉下取



■专家链接

陈楠，市六院（市中心血管病医院）妇产科主任，主任医师，漯河市中心产科和腹腔镜微创妇科科学带头人之一，任河南省妇幼保健协会生育保健委员会常务委员，省妇肿瘤、妇女盆底功能障碍防治、抗癌协会腔镜与机器人妇科等专业委员会委员，漯河市医学会妇产科、生殖医学、围产医学等专业分会副主任委员，医疗事故技术鉴定专家成员，市健康科普专家。她先后被评为省十大科技医学学科带头人、省健康中原好卫士、漯河市十佳健康卫士等。她从事临床工作三十多年，先后进修于首都医科大学北京妇产医院、首都医科大学附属复兴医院国际宫腔镜培训中心，擅长妇产科疑难杂症、妇科肿瘤、不孕不育、女性内分泌疾病、女性盆底障碍性疾病的诊治以及妇产科腹腔镜、急危重症救治，在妇科宫腔镜、腹腔镜、阴式手术等方面有独到之处。



漯河弘济医院

诊疗科目

内科、外科、妇科、儿科、口腔科、医学检验科、X线诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、中医科、内科专业、妇产科专业、儿科专业、中西医结合科。

地址：1.漯河市人民路100号 2.漯河市解放路139号
电话：0395-2658866（豫）中图版【2023】第04-12-04号