

应对雨雪冰冻天气 守牢安全生产防线

2月19日上午，省住建厅召开全省住建领域低温雨雪冰冻灾害天气防范应对工作视频调度会议，市住建局相关负责人在漯河分会场收听收看。随后，市住建局立即组织召开全市住建领域低温雨雪冰冻灾害天气防范应对工作调度会议，就做好该项工作进行了调度。

要加强风险预警防范。密切关注天气变化趋势，及时做好灾害性天气信息全过程收集、传递、预警，认真分析研判持续低温天气带来的风险。

要增强防灾减灾意识。针对性落实

安全防范措施，完善应急预案，全力做好突发险情应急处置工作；围绕在建工程复工复产以及物业小区、自建房、农村危房、老旧公房等方面可能存在的安全隐患进行全面排查。重点做好房屋建筑和市政工程项目施工现场的大风、降温、雨雪天气的防范应对工作，对所有在建工程逐一排查，指导企业根据情况及时停止户外作业，加固临建工程，加强用电用火管理，确保建筑施工工地和工人生产生活安全。

要督促指导物业服务企业重点做好物业管理区域内的大风低温雨雪天气防

范应对，并配合市政公用企业做好供水、供热、供气等安全运营的相关工作。

要督促指导乡镇（街道）强化属地管理责任，重点聚焦乡村区域房屋，特别是老旧危房安全，落实排查和管控责任，坚决落实“危房不住人”的要求；坚持“谁拥有谁负责”的原则，坚持产权人为房屋安全第一责任人的原则，加强房屋日常管理，定期开展安全自查，及时整治各类安全隐患。加强对城中村、城乡接合部、学校医院周边、工业园区等重点区域的房屋建筑安全隐患排查，及时整改巡查发现问题，切实消除

安全隐患。

按照“三管三必须”要求，对重点行业开展精准排查，发现问题及时督促整改到位，对违法违规又不积极整改的要坚决查处并移交执法部门；严格落实24小时值班领导带班和信息报告制度，加强沟通协调，形成工作合力，及时报告遇到的问题和困难，杜绝漏报、迟报和瞒报。同时要密切关注舆情，及时受理和回应群众诉求，做到积极引导、正面发声，坚决守牢住建领域安全生产防线。

王 勇 梁文琦

市政集团 湘江路超级充电站投入运营

2月7日，市政集团湘江路超级充电站正式投入运营，将为漯河新能源车主提供便捷安全的“一站式”充电服务。

该站采用了特来电群管群控系统，能够实现电力和功率的集中调度与智能分配。站内共设直流快充16台、超级快充2台、特惠直流快充5台、交流慢充7台、V2G充电一体机4台，满足不同车型需求。

充电站内设多功能休息室、卫生间、便利店、洗车间等，打造了

新能源汽车服务生态闭环。

智慧充电站项目是多种技术的集成和创新，能为市民提供智能、高效、便捷的汽车充电体验，真正让新能源车主充电无忧。

近年来，市政集团积极推进对漯河市新能源绿色低碳领域的投资布局，始终秉持“以客户为中心”的理念，不断满足客户多元化消费需求，打造友好、方便、快捷的充电场所，持续提升客户满意度，以实际行动为漯河美好生活加油。

刘培培

市中医院 坚守岗位 护航生命

春节是阖家团圆的日子。万家团圆之时，市中医院医务人员舍小家为大家，坚守岗位，为生命守岁、为健康护航。

春节期间急诊工作量较大。为应对可能出现的紧急情况，该院采取一系列措施，积极做好患者的救治工作，全力以赴保障人民群众的 health 需求。

该院急诊科医护人员坚守岗位，院前急救及时出车，院内抢救正常进行，全力做好各项诊疗工作，确保为患者提供安全、高效、优质的医疗服务。据统计，农历除夕至正月初八，该院急诊科共接诊826人次，急救车出车86车次，抢救危重患者189人；正月初五当天出车13车次，住院10人。除了常规疾病患者外，交通事故、急性心梗、急性脑卒中、酒精中毒和危重病患者明显增多，其中胸痛病人62人、卒中7人、创伤65人。

该院妇产科医务人员恪尽职守，护佑孕产妇、新生儿健康。正月初一当天，该科共迎来7名新生儿。他们为这个特殊的节日增添了一份别样的喜庆和温馨。2月18日是节后第一天，一名子宫脱垂的患者术后3个月来该科复查。得知自己恢复情况良好，患者向医护人员表示感谢。

该院外一科医护人员在科主任段晓峰的带领下，秉持以病人为中心、以质量为核心的理念，坚持为患者提供专业、全面的医疗服务。正月初二至正月初八，该科共做手术15台，新收治患者37名。该科医生李本心放弃休假为患者进行手术，耿鹏下夜班后又连续做了三个小时的手术，外科团队和麻醉科团队成员凝心聚力完成多例手术……该科医护人员尽职尽责、无私奉献，用实际行动彰显了全心全意为人民服务的理念。

朱晓晴

老年人健康科普系列之三

老年人饮食注意事项

老年人日常饮食应该注意哪些事项？一是合理安排餐次。用餐时间应尽量固定，有利于养成良好的生活习惯。最少保证三餐，尽量按照早餐、中餐、晚餐2比2比1的热量分配方式。上午或下午可以有个小加餐，如水果、酸奶、坚果等。

二是主食粗细搭配。主食是膳食中主要的能量来源，谷类食物是碳水化合物的主要来源，其他淀粉类食物如土豆、山药、芋头、粉条、凉粉等所含的碳水化合物也较多。可适当用粗杂粮如玉米面、荞麦、燕麦等代替部分米面，因为它们体积大、饱腹感强，对控制血糖、血压和血脂有利。但不建议完全用粗粮，以免引起腹胀、腹泻等不适症状。同时，选择粗粮时应尽量采用粗粮细做或粗粮细粮混合的方法。粗粮和杂豆的蛋白质生物学效价低且嘌呤含量略高，慢性肾脏功

能损伤或伴有高尿酸血症者应少吃粗粮和杂豆。

三是适量选择肉、蛋、奶。肉、蛋、奶等摄入不足，可能会导致肌少症，出现肌肉减少、肌力衰退和活动能力下降等现象。牛奶及奶制品含有较多的钙和维生素B2，最好每日选用250ml至500ml。乳糖不耐受的老年人可多选择舒化奶、酸奶或奶酪等发酵乳制品。大豆及豆制品含有较多的优质蛋白及植物营养物质，补充优质蛋白的同时不易引起高脂血症及冠心病等，但大豆不易于咀嚼及消化，因而老年人可多食用豆腐。深加工的豆制品含有较多的油和盐，在选择时应加以注意。从有益于心血管系统健康及易于咀嚼的角度来看，老年人首选的肉类应为鱼类和禽类等白色肉类；但红肉及内脏中含有更多的铁质，可以每周吃2次至3次。老年人可以每天吃一个鸡蛋。

四是蔬果不可少。蔬菜选择上一方面要够量，建议每天一斤左右；另一方面种类不要过于单一，可以任意食用常见的叶类、茎类、瓜类蔬菜。建议每天在两餐之间食用一两左右的水果。如果老年人患有糖尿病等疾病，则要根据血糖情况酌情选择。

五是坚果不宜多吃。花生、核桃等坚果类含有丰富的营养物质（15粒花生、30粒瓜子、2个核桃约相当于10g油脂），老年人不宜吃太多。

六是少油少盐。成年人每天食盐控制在6g以内。对于伴有高血压、高脂血症和糖尿病的老年人来说，尤其需要注意控制盐的摄入量。动物油中含有较高的饱和脂肪酸，吃着香但不健康，建议用植物油替代动物油。

七是多饮水、少喝酒。保证充足的饮水量很有必要。很多老年人担心小便多不爱喝水，但饮水量不足容易引起便

秘，可尽量避免晚上或睡前大量饮水。酒精热量高，老年人最好不饮酒或少饮酒，以免引起高脂血症等。

八是饭菜以松软清淡为佳。老年人的咀嚼和消化功能较差，因此饭菜宜煮软、煮烂一些。此外，要尽可能选用新鲜食材作为原料，少食用腌制食品。

市疾控中心健康宣教科提供



诚信二院·健康万家

得了带状疱疹怎么办

什么是带状疱疹？带状疱疹是由带状疱疹病毒引起的，病毒经呼吸道黏膜进入人体，在皮肤上出现水痘或呈隐性感染。成为病毒携带者后，病毒会长期潜伏在脊髓后根神经节，当携带者的机体受到某种刺激（如创伤、疲劳、恶性肿瘤等）导致抵抗力下降时，潜伏病毒会被激活，并沿感觉神经轴索下行到达该神经所支配区域的皮肤内复制产生水疱，同时受累神经发生炎症、坏死，产生神经痛。

通常来说，带状疱疹的多发人群为老年人或免疫力低下者。一般来说，年龄越大病情会越严重。

带状疱疹的临床表现为一般先有轻度乏力、低热、食欲缺乏等全身症状，局部淋巴结肿大，患处皮肤灼热感，感觉过敏或神经痛等前驱症状，也可能无前驱症状。典型皮损的特点：红斑基础

上簇集而不融合的粟粒至绿豆大小的丘疱疹，迅速变为水疱，疱液澄清，疱壁紧张，各簇水疱间皮肤正常，皮损沿某一周围神经呈带状排列，多发生在身体的一侧，一般不超过正中线。

神经痛为本病特征之一，有电击样痛、烧灼样痛、针刺样痛等。有的患者会感觉每呼吸一次痛一次，称它为“会呼吸的痛”。神经痛可在发病前或伴随皮损出现，老年患者较重。除疼痛外，部分患者还会出现瘙痒。

带状疱疹会传染。带状疱疹患者应采取接触隔离措施，水疱和免疫功能低下的播散性带状疱疹患者还应采取呼吸道隔离措施直至皮损全部结痂。

得了带状疱疹要在早期足量地给予抗病毒药物治疗，从而有效抑制病毒复制、阻止病毒播散，减少对于神经的损伤。若带状疱疹后遗神经痛产生，以止

痛和营养神经等对症支持治疗为主。神经的修复是一个漫长的过程，因此要早发现、早治疗。此外，接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹的有效措施。目前，推荐50岁及以上免疫功能正常的人群接种。

胡雪英



专家链接

胡雪英，市二院皮肤科主治医师，医学硕士，河南省中西医结合学会皮肤科分会委员。她擅长湿疹、荨麻疹、痤疮、带状疱疹、银屑病、白癜风、脱发、带状疱疹、银屑病、白癫风、过敏性紫癜、天疱疮、结节性红斑等疾病的诊治。

相约六院·健康相伴

脑血管病患者饮食应该注意什么

节假日期间，亲戚朋友经常聚餐，动物肝脏、油炸食品、甜食等很容易摄入过多，加重血管负担。那么，脑血管病患者应该注意什么呢？

低脂饮食。低脂饮食是指膳食脂肪占膳食总热量的30%以下或者全天脂肪摄入量小于50克的食物方式。在生活中真正应该减少的是高脂肪类食物的摄入，例如黄油、内脏、油炸食品、腌制食品等。脑血管病患者每日进食油脂不要超过20克。

低糖饮食。低糖饮食主要是指在日常饮食中减少糖分和其他碳水化合物的摄入量而增加蔬菜和水果的摄入量。水果不能代替蔬菜，每日进食400克至500克的新鲜蔬菜才能保证每日足够的维生素和纤维素摄入。

低盐饮食。每天的膳食中大多数食物如米、面、蔬菜、水果、肉类等均含有少量的天然食盐，并且一些食品在制作过程中已加入盐或含钠的调味品。因此，从健康角度出发，应限制烹调盐在2克至4克或酱油10ml至20ml。

适量饮水。在温和气候条件下，

从事轻体力活动的成年人每日最少饮水量为1200毫升至1500毫升，从事高温或强体力活动者应适当增加饮水量。要主动饮水，不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白开水，不喝或少喝含糖饮料，有助于降低血液黏稠度和降低发生脑卒中的风险。

地中海式饮食。地中海式饮食是以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。研究发现，地中海式饮食可以减少患心脏病风险，还可以保护大脑免受血管损伤，降低发生中风和记忆力减退的风险。

戒烟限酒。酒精会加速动脉粥样硬化的形成，导致血管功能障碍，从而引发中风；烟草是多种疾病的关键致病因素，尤其是癌症。

此外，建议

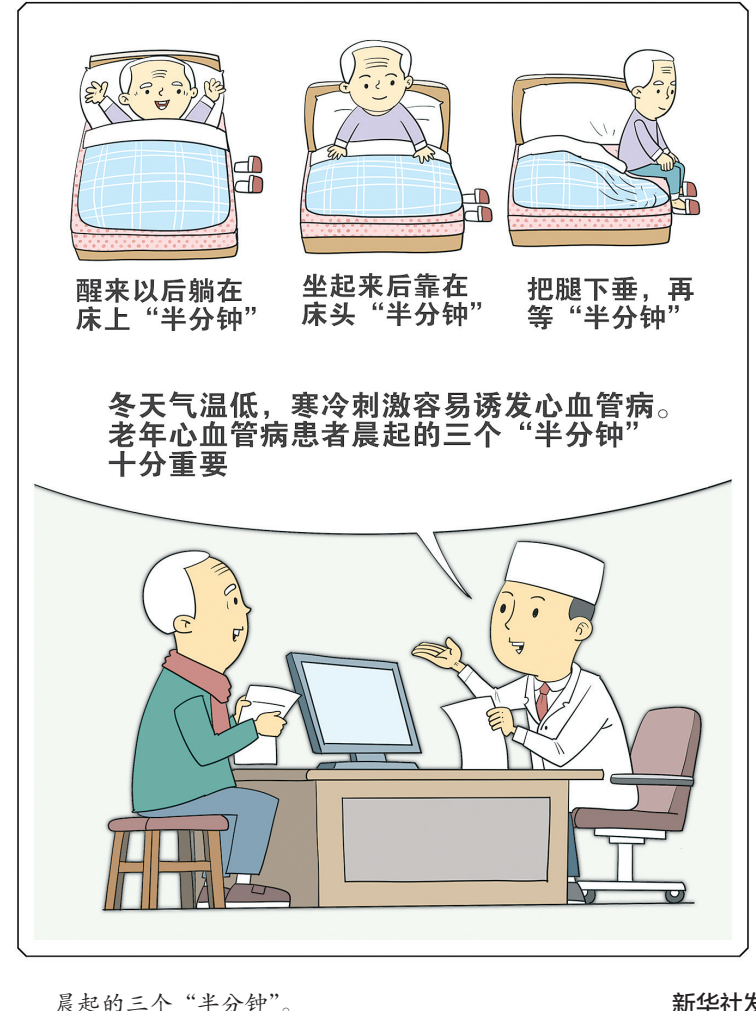
脑中风患者要少吃饼干、薯片、酥皮糕点和烘焙类的食物。因为这些食物中反式脂肪酸的含量较高，易诱发脑中风。熏肉和加工肉食也要少吃。因为这些食物在腌制过程中使用大量食盐，很容易破坏食物本身的营养；而且在制作的过程中会添加大量的防腐剂，其中硝酸盐和亚硝酸盐等物质对血管会造成一定的破坏性，导致人体血管出现硬化、变窄等问题，从而诱发脑中风。

段红霞



专家链接

段红霞，市六院（市中心血管病医院）神经内科主任、主任医师，河南省神经变性病学常务委员，省医师学会、癫痫学会青年委员，省睡眠障碍、卒中、神经介入等学会委员，漯河市神经内科学会、癫痫学会副主任委员。她曾获漯河市五一劳动奖章，被评为市青年岗位能手、市医德先进个人等。她先后在第四军医大学附属西京医院、河南省人民医院、郑大一附院进修，发表国家级论文十余篇，曾获漯河市科技成果奖五项，擅长急慢性脑血管病（脑梗死或脑出血）、癫痫、头痛、头晕、眩晕、帕金森病、脑炎、痴呆、肌肉病、周围神经病及睡眠障碍性疾病的诊治和后期康复治疗。



冬天气温低，寒冷刺激容易诱发心脑血管病。老年心脑血管病患者晨起的三个“半分钟”十分重要



晨起的三个“半分钟”。

新华社发