

市卫生健康委

筑牢健康防线 全力护航高考

高考期间，市卫生健康委提前谋划、周密部署，对突发的二十余起师生健康异常状况现场快速处置、精准施治，完成紧急转运救治2例，以专业高效的服务筑牢高考医疗卫生安全健康防线。

高位谋划，构建全链条保障体系。成立多部门协同的专项工作领导小组，下设医疗救治、公共卫生2个工作组，制订普通高考卫生保障工作方案，明确各医疗卫生机构职责与分工，科学合理调度医疗卫生资源，构建“统一指挥调度、现场待命保障、院内快速救治”三位一体的医疗保障体系。会同教育部门健全考前、考中、考后等各个重点环节

医疗保障，确保医疗保障工作机制顺畅。

精准施策，织密医疗保障安全网。优化应急救治流程，严格实行责任分包制，每个考点均明确一家医院作为定点救治医院，统筹市中心医院等6家医院医护人员，抽调涵盖急诊、心内科等专业的54名业务骨干，调配6辆急救车辆，在每个考点配备2名医务人员和1辆急救车辆，根据考生可能出现的紧张焦虑、中暑、低血糖等情况，配置急救专业设备和药品，筑牢考点现场的安全防线；医院开设高考医疗保障绿色通道，120急救中心时刻待命，预留应急床位，针对考试期间出现紧急情况的考生实行“点对点”的闭环对接，确保“即

到即检、即诊即治”，真正实现“零等待”救治。各医疗卫生机构加强值班值守，落实24小时应急值守制度，选派专人参与市级联合值班、集体办公，随时掌握工作动态，确保遇到突发公共卫生事件快速反应、有效应对。

强化监督，筑牢卫生安全防护墙。组织卫生监督执法人员对全市14个考点

的生活饮用水安全保障情况、传染病防控措施落实情况等进行现场监督检查。共派出执法人员42人次，下达卫生监督意见书14份，重点检查了各考点传染病防控“一案八制”的建立落实情况、教室环境通风消毒记录等，切实维护考场及周边的卫生安全秩序。

刘 蕊



在毫厘之间“植”出希望

——记河南省医学重点培育学科、漯河市临床重点专科市二院显微外科

■本报记者 刘彩霞

市二院显微外科（烧伤整形科）历经30余年不断创新与发展，断指（趾）再植技术及各种游离皮瓣移植技术全市领先，完成了多例高难度手术，服务能力辐射漯河及周边地区。

1993年，市二院在外科病区设立显微手足外科专业组。2003年5月，显微手足外科独立成科。2006年，该科被确定为河南省医学临床特色专科。2011年，该科被确定为河南省医学重点培育学科，

牵头成立漯河市医学会显微手足外科分会，并一直为主委单位。同时，该院设有漯河市显微外科重点实验室，在科研和临床工作中发挥重要作用。

目前，该科医护人员共16人，其中正高级职称2人、副高级职称2人、中级职称4人，医学硕士1人，漯河市拔尖人才2人，正高级护理1人。该科室先后荣获漯河市青年文明号、漯河市巾帼文明示范岗等称号，获得省、市级科研成果十余项。该科室主要开展断指（肢）再植及拇

（手）指再造，血管、神经、肌腱损伤的修复，四肢皮肤缺损的皮瓣移植修复，骨髓炎、骨折不愈合的显微外科治疗及四肢血管疾病和糖尿病足的诊断治疗。

曾经，一位70岁老人双手被机器严重损伤，有七指完全离断。在主任医师沈卫军的带领下，显微外科团队分为两组同步对患者双手进行手术，历经10小时20分钟，为患者成功实施了断指再植术。术后，在医护人员的精心护理和治疗下，患者的七指全部成活，让老人重新燃起对生

活的希望。

今年1月起，该科新增烧伤整形业务。至今，他们已成功接诊数百名烧伤整形患者，为他们提供了高效且规范的治疗。

从挽救肢体残缺的患者，到修复受伤的创面，市二院显微外科用显微技术与艺术审美为患者重塑健康与自信。未来，该科将在精细化的道路上继续深耕，拓展烧伤整形、先天性疾病诊疗、专业康复等业务，不断提升医疗技术水平，为更多患者提供优质医疗服务。

健康课堂

如何预防高血压年轻化

日常的饮食习惯往往直接关系到身体健康，尤其是骨骼健康。长期高盐饮食不仅加重心脏负担诱发各种心血管疾病，还可能增加患骨质疏松的风险影响骨骼健康。

高血压是最常见的慢性病之一，需要长期关注和管理。近日，北京大学人民医院高血压科主任、主任医师刘靖在接受记者采访时表示，近年来，高血压年轻化日趋明显。这与中青年群体工作和社会生活压力较大，体内交感神经系统相对活跃，以及饮食不节制、作息不规律、缺乏运动等因素有关。他建议，中青年群体应调整不健康的生活方式，主动调节精神状态，保证血压和血管健康。

刘靖介绍，临床上高血压人群一般分为原发性和继发性高血压患者。前者在患病总人数中占比高达80%~90%，患病原因包括遗传因素、年龄增长、个人行为因素。例如，长期高盐饮食、不运动、睡眠少、紧张焦虑等。此外，环境因素，如生活在高海拔地区也会对血压造成影响。这些因素交织，最终导致血压升高。

继发性高血压通常是指由某种疾病导致的血压升高，例如：甲状腺功能亢进、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、肾动

脉狭窄、原发性的醛固酮增多症，以及肾上腺的一些疾病等。不同于无法根治的原发性高血压，继发性高血压在临床中可以祛除病因。

高血压通常没有特别的症状，相当一部分患者可能出现头痛、头晕，还有一些患者表现为胸部不适。发现患有高血压后应及时进行管理，否则长此以往可能对全身重要脏器造成损害。

“高血压是一个全身性、系统性疾病，针对其治疗要做好长期甚至终身治疗、终身管理的准备。”刘靖说，对于多数高血压患者来说，是否需要治疗，理论上要结合血压水平和整体心血管风险综合判定。如果是心血管疾病高风险人群，哪怕血压不太高，也要尽早启动药物治疗。

针对高血压年轻化趋势，刘靖解释说，过多摄入含盐量高的食物、油炸食品、脂肪含量高的食品，以及睡眠时长偏短、睡眠状况不佳、缺乏运动等都会加速血压的升高，加速对血管的损害。他建议中青年群体从改变不健康的生活方式做起，饮食方面尽量做到低盐饮食，适当减油减脂减糖，适量摄入蛋白质。此外，还要保障睡眠健康和心理健康。

据《工人日报》

漫说健康



爱眼护眼，从日常细节做起。预防近视要记住“一拳一尺一寸”和“20-20-20”原则；养成户外活动习惯；均衡饮食，多吃蔬菜水果。

新华社发 刘 敏 作

“中式养生水”你喝对了吗

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何？它们与中药代茶饮有何区别？如何科学选择中式养生饮品？记者就此采访了专家。

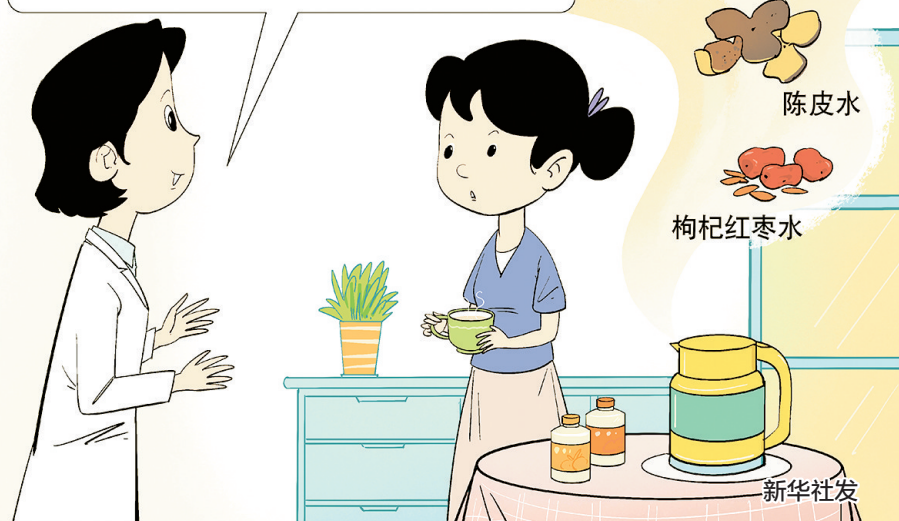
一些中医专家认为，市售瓶装中式养生饮料含有一些食药同源的物质，若严格遵循生产标准，合理搭配原料，有一定养生价值；同时也应注意，这些物质含量通常较低，无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例，中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说，传统中医应用中，薏米常与其他药物配伍且用量较大，而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素，其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量；而受原料质量、加工工艺影响，此类饮品的有效成分含量也因产品而异，总体含量有限。

“这类饮料并非适用于所有人，需要根据体质来判断。”曾文颖举例说，红豆薏米水适合湿气较重人群，但薏苡仁性凉，脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用；枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者，而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝，否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说，过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担，心肾功能不全的人群更要谨慎；若饮料中添加了糖、食品添加剂等成分，长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

仅靠喝“中式养生水”就想达到健康目的可谓舍本逐末，与之相比，更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态



除了市售瓶装中式养生饮料之外，时下，一些中医医院根据时令节气特点也推出各具特色的中药代茶饮，同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息，该院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0Plus，在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调，中药代茶饮的原料通常以中药材为主，或依据医院协定方制作，或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固

定、只适用于特定体质人群不同，中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状，且有效成分含量符合药典规定，但也不宜长期饮用，应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮？曾文颖举例说，阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药，不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮；阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药，不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮；针对有特殊病史、复杂病情或特

殊体质的人群须仔细研判，例如同样是失眠，心脾两虚者适合用桂圆红枣茶，而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍，医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群，并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测，相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下，一些常见代茶饮可以自行调配，可从以食药同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说，如不具备相应知识，则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮，都应秉持科学理性的态度。

专家认为，部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题，理性看待；某些饮品将根基类药材泡在瓶中，如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集，长期饮用或导致重金属在体内蓄积，引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题，选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒，由于中药存在配伍禁忌，正在服用药物或保健品的人群，特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群，应慎重选择中式养生饮料，防止对健康造成影响。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末。与之相比，更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

据新华社

健康快讯

市实验小学市中医院 中医药文化实践基地揭牌

本报讯（记者 郭嘉琪）6月5日上午，市实验小学市中医院中医药文化实践基地揭牌仪式举行。

市中医院党委书记、院长杨轶代表该院与市实验小学签署中医药文化实践基地项目合作协议。此次中医药文化实践基地揭牌，既是推动中医药文化融入校园、浸润童心的重要举措，也是落实“弘扬中华优秀传统文化”教育理念的生动实践。

根据协议内容，市中医院将与市实验小学协作互助、共同发展，实现资源深度融合与优势共

享，积极探索中医药文化与小学教育融合发展的新路径，努力打造具有特色的中医药文化课程，为传承和弘扬中华优秀传统文化贡献智慧和力量。

“中医药文化进校园”是弘扬中华优秀传统文化的重要途径，也是推动健康漯河、健康中国建设的有力举措。作为一家国家三级甲等中医医院，市中医院高度重视中医药文化普及和传播，深度挖掘“中医药+”多维路径，推动中医药文化在小学教育领域的传承与发展。

漯河医专二附院（市骨科医院）完成首例阿尔茨海默病手术治疗

本报讯（见习记者 张赢）“没想到手术这么成功！术后当天晚上我父亲已经认识不少字了，也想起来我们了。非常感谢张医生，给我们全家带来了希望。”6月6日上午，在漯河医专二附院（市骨科医院）急诊外科病区，患者家属刘女士将一面锦旗送到副主任医师张晓光手中，言语间充满了感激和喜悦。

这感人一幕的背后是漯河医专二附院在阿尔茨海默病治疗领域取得的重大突破——成功完成该院首例阿尔茨海默病手术治疗。

6月1日，张晓光接诊了这名患有阿尔茨海默病的老人。老人认知功能严重受损，神经内科量表评分几乎为0分，甚至连“1+1等于几”这种基础的数学问题都无法回答，面对常见物品也是一脸茫然。此前，老人曾辗转多地尝试各种药物治疗，效果都不尽如人意，病情持续恶化。

面对如此棘手的病症，漯河医专二附院早有谋划。半年前，医院派遣张晓光前往全国最早开展该项手术的浙江省人民医院，进行了为期三个月的系统学习，重点钻研阿尔茨海默病的手术治疗——颈部颈深淋巴静脉吻合术（LVA）。经过不懈努力，该院今年成功将这项先进技术引入，结合神经内科相关治疗手段，为攻克阿尔茨海默病难题奠定了基础。

“阿尔茨海默病的发生与大脑

代谢产物β淀粉样蛋白（Aβ）的排出受阻密切相关。在正常生理状态下，Aβ需要通过脑膜淋巴管汇集到颈部颈深淋巴，随后汇入静脉进行排泄，从而维持大脑的正常代谢环境。然而，随着年龄增长，老年人颈部淋巴容易出现堵塞，这就如同下水道被异物堵住，导致Aβ无法正常排出，在脑细胞周围大量堆积，进而严重影响细胞功能，最终引发阿尔茨海默病的一系列症状。”张晓光向记者详细解释了阿尔茨海默病的发病机制。此次实施的“颈部颈深淋巴静脉吻合术”就像是堵塞的下水道重新开辟了一条通道。医生在堵塞部位上方将颈深淋巴与静脉重新吻合，使Aβ等代谢产物能够顺利排出，有效改善脑细胞的生存环境，缓解病情。

在与患者家属多次深入沟通交流并征得同意后，6月5日下午，颈部颈深淋巴静脉吻合术在荧光显微镜的辅助下进行。手术历时约两个小时，患者颈部仅留下约3厘米左右的伤口，进一步减轻了患者的痛苦。

张晓光表示，后续将持续追踪观察患者的恢复情况，监测血液和脑脊液中Aβ的浓度变化，同时对残存脑细胞进行功能训练。目前，术前判断颈深淋巴堵塞部位仍是技术难点。他希望未来能够不断探索新型医疗技术，为更多饱受病痛折磨的患者带来治愈的曙光。

养生课堂

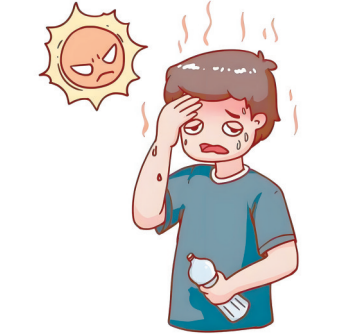
中医这样防治中暑

近期，一些地方出现高温天气，如果防护不当，容易出现中暑。中医认为，中暑多由外感暑热之邪、人体正气不足所致。中医防治中暑遵循整体观念，以清热祛湿为主、益气养阴为辅。

饮食调理。绿豆百合汤可以清热解暑、清心养神；酸梅汤可以生津止渴、消暑开胃；荷叶粥可以消暑利湿、生津止呕，缓解中暑烦渴、恶心呕吐等症状。

穴位按摩。用拇指或食指按压合谷穴、内关穴、曲池穴等，每次按压1分钟至3分钟，可有效治疗中暑。合谷穴位于手背虎口处；内关穴位于前臂内侧腕横纹上三横指宽处，两筋之间；屈肘时，肘横纹末端即为曲池穴。

刮痧通络。中医认为中暑属于“痧症”范畴，通过刮痧刺激经络，可“开腠理，透邪外出”，



促进局部血液循环，帮助散热，缓解头晕、胸闷、恶心等症状。从印堂往前发际正中刮痧，至局部潮红或者有痧点为止，可调通督脉、开窍醒神，适合头晕的患者。采用点刮法，从内关穴刮至局部腹胀或者潮红，可宁心安神、和胃降逆，适合胸闷心悸的患者。

据《人民日报》

中老年人跑步要注意什么

健康评估先行。有慢性病或长期未运动者，建议先体检并咨询医生。

跑前做好热身。先进行低强度运动，如慢跑、拉伸，让身体逐渐适应。

跑时注意安全。看清脚下有无障碍物；如果有不适，应立即停止运动并就医；掌握跑步节奏，尽量做到先慢后快或者匀速前进。

坚持循序渐进。刚开始跑不

要追求速度，频次上每周跑两三次即可。

做好关节防护。选择缓冲好的跑鞋，可佩戴护膝，优先在塑胶跑道、沥青路面跑步，用全脚掌或者前脚掌着地，以减少地面对踝关节、膝关节、髋关节的反作用力。

跑后整理放松。跑步结束后可继续慢跑或走一两公里再进行拉伸。

据《人民日报》

本版组稿：王夏琼