

秋冬交替如何科学养生防病

秋冬交替,气温骤降,易引起关节不适、心率和血压波动以及呼吸道传染病。人们该如何科学养生防病呢?

科学进补重脾胃 辨清误区避风险

霜降前后进补是为身体能够安然度过寒冬打下坚实的基础,有效进补依赖于强健的脾胃来吸收运化。专家介绍,要养好脾胃,让他能顺利将食物精华转化为营养全身的气血。过量进补会损害脾胃,加剧血压波动,引发缺血性脑血管病的风险。

针对“喝醋能软化血管”这一说法,专家表示,长期大量喝醋会刺激消化系统,引发和加重胃炎、胃溃疡,影响钙等矿物质的吸收和代谢,对骨质疏松患者尤其不利。

对于有心脑血管病的老年人,推荐多吃温和的食物,如鸡肉、鸭肉、深海鱼肉等,并

搭配黑木耳、香菇等菌菇类食材。这些食材富含膳食纤维和多种活性物质,不仅能补益气血,还具有活血、化痰、降脂的药理作用。

重视慢性病管理 识别预警莫迟疑

秋冬交替,气温下降时,人体血管收缩,心脑血管病患者可能会增加心绞痛、心肌梗死、心衰加重和脑卒中的风险。专家建议,老年患者要注意规律用药和动态调整。

凭感觉服药是一个误区。慢性病服药的目的不仅是要短期内缓解症状,还要控制危险因素。专家说,老年慢性病患者服药时应遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则,如有不适或其他不良反应,应由医生评估进行药物调整。

专家建议老年患者在气温比较暖和的时间段进行轻度体育活

动。专家表示,喜欢走路锻炼的人应从基础步数开始,循序渐进调整。

另外,专家介绍,发生脑卒中时要牢记三个核心步骤:立即拨打120;让患者平卧,头偏向一侧;不要喂食喂药。

警惕呼吸道传染病 及时接种疫苗

秋冬季是流感等呼吸道传染病的高发期。专家表示,疫苗是预防呼吸道传染病经济、有效的措施之一,建议结合个人健康状况和接种禁忌,及时接种相关疫苗。

专家表示,儿童和青少年是呼吸道感染的高发人群,除完成国家免疫规划疫苗接种外,建议6月龄以上儿童和青少年每年接种流感疫苗,并按免疫程序完成肺炎球菌疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、水痘疫苗等接种。老年人群由于免疫力下降,

且大部分伴有基础性疾病,是感染呼吸道传染病后造成重症和死亡的高危群体。建议每年接种流感疫苗,同时推荐接种肺炎球菌疫苗。

专家提醒,患有呼吸道感染

病的孩子,退烧仅代表体温恢复正常,并不等于疾病完全康复。建议广大家长在孩子体温恢复正常、其他症状消失后,再考虑让孩子返校上课。

据新华社



秋冬降温,老年人注意防护。

新华社发

市二院被评为全国肺栓塞和深静脉血栓形成防治能力建设项目优秀单位

10月31日,全国肺栓塞和深静脉血栓形成防治能力建设项目办公室、协同医疗健康基金会联合主办的2025年中国VTE防治大会在北京举行。市二院凭借扎实的防治成效与规范的管理体系被评为全国肺栓塞和深静脉血栓形成防治能力建设项目优秀单

位。这也是目前我市唯一通过此项国家评审的医疗机构。

2024年7月启动VTE防治中心建设以来,该院充分整合资源优势,推动多学科通力协作,一方面完善硬件设施、加强学科建设与人才培养;另一方面细化服务流程,将VTE防治融入患者

诊疗全周期。在该院各部门的共同努力下,VTE风险评估率、出血风险评估率、预防措施实施率持续攀升,相关性VTE发生率、致死性肺栓塞发生率显著下降,为医疗安全筑牢了坚实防线。

今年8月7日,全国VTE防治能力建设项目办公室组织专家

团队对市二院开展线上评审,专家团队通过查阅制度文件、追溯病例诊疗过程、核查数据库真实数据、访谈在院患者及医护人员等方式,对组织管理、技术能力、质量控制等工作进行全方位考核,最终一致认可该院VTE防治体系的完整性与实效性,同意授

予其“优秀单位”称号。下一步,市二院将持续推动VTE防治工作迈向科学化、规范化与精准化运行轨道,竭力降低VTE发生率及相关疾病死亡率,大力提高VTE综合防治水平,全面提升医疗服务水平。

尹红娅 胡明航

市麻醉质控中心 开展现场指导评价回头看

近日,市麻醉质控中心主任、漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)麻醉科主任毕路甲带领专家组成员,对全市19家二级以上医疗机构麻醉科开展现场指导评价回头看工作,旨在检验前期评价中发现问题的整改成效,推动麻醉质量持续改进,确保医疗安全。

聚焦问题整改,确保措施落地。专家组成员深入各医院麻醉科,通过资料查阅、现场访谈等方式,围绕麻醉科管理、设备配置、技术规范等,重点检查了此前指出的不足之处的改进措施和执行效果。其间,专家组成员走进手术室,观察麻醉操作流程,检查设备维护记录,与医护人员深入交流。

促进经验交流,实现共同提升。本次回头看工作还为各医院麻醉科提供了交流互鉴的平台。专家组成员将典型经验和做法在其他医院进行推广,促进共同提高。

市麻醉质控中心将持续开展此类回头看活动,建立常态化督导机制,推动全市麻醉质量稳步提升。

质量。专家组采取“一对一”“点对点”的指导方式,为各医院麻醉科提供专业性、针对性的改进建议。专家组成员特别关注全麻患者术中体温监测等质控重点环节的执行情况,现场演示规范化操作要领。专家组成员建议要增强质控意识,建立长效机制。各科室要定期开展质控自查,建立问题台账,实行销号管理,确保问题得到有效解决。

唐永胜



新加坡一项新研究显示,儿童若能每天规律睡眠不少于9小时,其肥胖风险比睡眠不足的同龄人更低。这种关联在男孩中更为明显。

新华社发



多彩校园生活



上图:10月28日,郾城小学举办了“卓尔不凡,舞动童年”班级课桌舞大赛。曹晶杰 摄

左上:10月29日下午,郾城东街小学空灵鼓社团成员在老师的带领下认真学习。新学期开学以来,该校对社团活动进行了周密组织与全面升级,开设了科学、美食、编程、茶艺、管乐等30余项校级与班级社团,为孩子们个性化成长搭建了广阔舞台。马威成 摄

左下:10月28日上午,郾城区向阳小学开展了防震减灾应急演练。杨晓娜 摄

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台

- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

河南省青少年科技运动会 漯河高中学子获一等奖

10月24日,在第二届河南省青少年科技运动会的竞技舞台上,漯河高中的杨明奇、丁梓松、刘青霖三名学子携“水火箭”逐梦,一路过关斩将取得一等奖的好成绩,创下我市在该赛事中的历史最佳成绩。

赛前,三名学子一次次调

整机身结构、一遍遍测试发射参数——失败时查找原因,成功时总结经验,将青春的汗水滴落在科技创新的土壤里。

赛场上,他们沉着应对、配合默契,精准操控每一个环节,最终脱颖而出。

王怡婷

漯河五高 举办亲子关系专题讲座

10月26日,漯河五高家长学校举办亲子关系专题讲座。该校特邀家庭教育指导师闫无非老师以“并肩高中:亲子沟通破局”为主题,为家长带来了一场富有深度且实用的沟通课程。

讲座中,闫无非指出亲子沟通中常见的两大误区:一是将“沟通”变为“说教”。二是将“关心”变成“追问”。她提醒家长,高中学生的核心需求是“被尊重”,而非“被管理”。围绕“尊重”这一核心,闫无非分享了三个实用沟通技

巧:“闭嘴倾听法”“时机选择法”和“成绩绕着说”。她建议家长的角色应从管理者转变为支持者,先拉近关系,再解决问题。

本次讲座是漯河五高家长学校系列课程的组成部分。家长学校作为学校构建“家校社”协同育人体系的关键一环,始终聚焦家长在家庭教育中的实际困惑与需求,定期邀请专家举办专题讲座、工作坊与沙龙活动,为家长提供持续的学习与交流平台。

张运良 李银辉

课堂表扬信

■陈用敏

课堂评价是教师必须具备的一项专业技能。课堂上,教师习惯运用语言、动作、奖品等方式激励学生,但这些都属于即时评价,评价效果维持的时间较短。

为此,我引入了课堂表扬信作为延时评价的手段,通过书面语言对学生在课堂中的表现进行描述并给予正面反馈。

为充分发挥课堂表扬信的作用,在具体实施中,我有意识地将其划分成三个阶段。

第一阶段为教师书写阶段。每天,我有针对性地选择4名至6名学生作为表扬对象,亲自工整地手写表扬信,做到情真意切。写完后,我把信郑重地装在信封里,在下次上课前的几分钟时间里,当着全班学生的面以富有仪式感的方式发给表扬的学生。受表扬的学生拿到这封信时,光荣与自信溢于言表。

第二阶段为格式化勾选阶段。为扩大表扬覆盖面,我设计了格式化的表扬信,即不需

要组织针对个体的语言,只在信中显示学生基本能力、学习态度、参与程度、核心素养等几个方面的发展水平,采取勾选的方式每天选择8-10名学生进行表扬。

第三阶段为学生书写阶段。我鼓励学生加入评价行列,让学生互写表扬信。为让学生言之有物,我提醒他们上课时注意同学的个性化表现,学会发现别人的优点。课后,学生及时将感受转化成文字,写成表扬信。教师在筛选后,将其中的佳作当众发给受表扬对象。

每次筛选后,我都要组织

开展一次“你评我点”活动,让学生交流表扬信的撰写心得。教师再结合具体的表扬案例进行评价指导,引导学生内化评价标准、把握评价尺度,在评价中提升评价能力,让同伴互评越来越精彩。

课堂表扬信主要对日常教学中学生写字、阅读、习作、朗读、背诵、讨论、汇报展示、课本内容表演等方面的过程性表现进行表扬,不仅能增强学生的学习内驱力,还能在同伴互评阶段创设真实的语言表达情境,锻炼学生的书面表达能力。

作为对学生课堂学习的一种评价方式,课堂表扬信较好地践行了“教—学—评”一体化的理念。

简讯

- 10月28日,郾城区许洼小学志愿者到纬一路爱心粥屋开展“童心敬老 爱满重阳”志愿服务实践活动。侯林燕
- 10月28日,郾城实验中学组织九年级学生开展了一场辩论赛。张新元
- 10月27日,郾城中学第三届地理手抄报、海报比赛落下帷幕。李湛滢 李浩琼