

策划 陈琳君 执行策划 胡晓军 张晓华

执行记者 刘 畅 索晓灿

受访者

国家级名老中医、河南中医药大学第一附属医院周围血管病科名誉主任 崔公让

郑州大学第一附属医院综合重症监护室主任 孙同文

郑州人民医院急诊科护士 李笑展

郑州人民医院门诊部主任 赵 华

郑州市紧急医疗救援中心医学科科长 谢永富

中华骨髓库河南分库相关负责人 文梅英

河南省妇幼保健院健康教育科主任 刘芙蓉

郑州市肿瘤康复协会会长 董彩云

养生处方

冬季晨练
宜迟不宜早

时间

冬季晨练宜迟不宜早,最好9时以后开始。

防病

运动开始前,最好先在室内做热身运动,然后外出运动。

饮食

运动之前,最好喝150~200毫升水或牛奶。

茶饮治便秘

肉苁蓉、巴戟天、麦冬各20克,制梨四五个。用养生壶煮茶后即可饮用。老年人每天喝一壶,能有效缓解便秘。

预防心脑血管疾病

原因

冬季天气寒冷,容易对血管和神经造成刺激,使交感神经兴奋、血管收缩,从而使血压升高;早上,人体水分减少、血液黏度增加,易引发心脑血管疾病。

提醒

老年人和心脑血管疾病患者要注意防寒、保暖。

防治感冒妙招儿

搓后颈可出汗

如果感觉全身发冷,就用手掌使劲儿搓颈后发际,每只手握100次,出汗即可。

体式呼吸增强抗寒能力

将两手抬至胸前,做深呼吸,吸气时意想四肢吸气,并将两手臂向外扩张。

感冒就擦葱、姜、盐

如果感觉快感冒了,可将葱白20克、生姜20克、盐3克捣烂,用纱布包好,晚上临睡前依次擦前胸、后背、手心、肘窝、肘窝、脚心6个部位,夜间出汗后,第二天早上起来就无大碍了。

编者按

当前,健康话题正成为一个时代的强音。在风起云涌的卫生与健康改革进程中,医者的职责不仅是疾病的治疗者,同时还是健康的引领者。因此,医者身体力行的健康实践显得尤为重要。健康是一种生活态度和一种生活方式,让我们跟随医者的脚步,行动起来,从改变饮食、作息和运动方式开始,走上新的健康征程。

祝您健健康康过春节

平平淡淡才是真

1月21日近6时,深冬的清晨,天色依然很暗。窗外,少了车水马龙的热闹,偶尔经过的车辆打破了宁静。此时,国家级名老中医、河南中医药大学第一附属医院周围血管病科名誉主任崔公让已经准备起床了。

崔公让推开房门,天天(一只白色的小型犬)就向他跑来。天天头上的“冲天辫”有些蓬松,却也正好映衬了它的可爱。

“天天,走,咱们出去遛弯儿。”崔公让带上手机,跟天天一起开始了今天的锻炼。当天是周六,不用上班。崔公让在小区院子里转悠着,看着太阳渐渐地温暖大地。街灯关闭后,天空明亮起来。“今天是个好天气,过一会儿再出去一趟!”崔公让跟天天一起回到家里,开始进行当天的“功课”。

家里的茶几上,放着一个小小的养生壶,壶的旁边是肉苁蓉、麦冬等中药材,还有一些茶叶。崔公让泡好茶,又打开养生壶的盖子,大约放了肉苁蓉、巴戟天、麦冬各20克,还有四五个制梨。对于上了年纪的他来说,用这壶养生茶治疗便秘再好不过了。

崔公让年近八旬,如今仍然干劲十足。他定期在医院坐诊,还带了不少研究生、看病、教学两不误。

吃过早饭后,崔公让泡上一杯茶,打开电视收看新闻,然后换个频道听广播,还时不时地呼上两句。这样悠然自得之后,崔公让打开电脑登录凤凰网,看看各地的新闻。

“再老也不能跟社会脱节,更要了解国内、国际新闻。”崔公让经常跟家人这么说。

10时许,冬日的暖阳已经透过窗户,在客厅里洒了一地阳光,天天也懒洋洋地躺在阳光下。崔公让仍然带上手机,与天天一起到楼下遛弯儿。

“崔老,您下来啦!天气不错!”一样是带着狗在院子里遛弯儿,它是一个小区的老人,偶然碰到了,他们就搭伴儿聊着、走着,渐渐地,影子变短了,太阳升高了,互

留下记忆乐分享

农历新年前后,是中华骨髓库河南分库相关负责人文梅英最忙的时刻。联系志愿者、统计新年假期前后捐献志愿者的数量、与受捐方确认捐献时间……农历新年前后,总是集中捐献的高峰时段。可这样的繁忙,文梅英总是应对自如。

“在我们手上记录着一次次生命的交接。趁着过年前医院排班,确认后后具体的捐献人员和捐献时间是年前的最重要工作。”文梅英说,她从一名记者转行,成为

农历新年前,河南省妇幼保健健康教育科主任刘芙蓉参加了全国大型公益活动——“寻找曾经的年味儿”。她和60多位同事下基层,在农家院里搞调研、治病、做宣传,也寻找着依然保持在北方乡土文化

一名专门为造血干细胞捐献志愿者服务的医疗志愿者,既荣幸又自豪。

确认捐献时间后白血病患者需要提前一周进入隔离舱,接受一次大剂量化疗或联合大剂量的放疗,为造血干细胞的植入腾出必要空间。“这种‘清仓’对患者是不可逆的,我对工作不能马虎,要精准对接捐献、交接和移植的时间。”文梅英说,连续多个春节,她的时间都不是按农历新年计算的,而是按志愿者捐献时间的间隔来计算的。

农历新年前,郑州市肿瘤康复协会举办了一次特殊的生日聚会,主角是郑州市100多位经历5年肿瘤康复期的患者。“我们每年都会让康复期满5年的患者聚一聚,因为5年就意味着一次成功的新生。”郑州市肿瘤康复协会会长董彩云说。

“我们在这里帮助他们记录与疾病抗争的过程,帮助他们制订康复计划,帮助他们回归家庭和社会。”董彩云这样讲述自己做的事情。

在董彩云看来,为肿瘤患者搭建一个平台,并在新年聚在一起,可以让越来越多的温暖回来。

新春出行天地宽

湛蓝的海水映着蔚蓝的天空,高大的棕榈树被烈日晒弯了腰……这一幕幕南国特有的风光,让几位来自北方的游客赞不绝口。

“没想到三亚的海这么蓝,没想到南方的冬天这么温暖,没想到我们也能自驾环岛游!”郑州市人民医院门诊部主任赵华从心底感叹,“以前总觉得旅行总有一次,可以说着说着就快退休了。这一次我就是想多陪伴家人,多看一些风景,才从河南跑到了海南。”

“时间赶巧了,但机会确实难得。”赵华这样解释在春节前带家人出行的原因。

“我在医院工作了30多年,从来没有休过假,这是第一次!”腊月二十三,第一次带家人自驾开启海南环岛游的赵华将一组海南风光照片发到微信朋友圈,无数人为其点赞。

有着“老赵导医”“老赵帮忙团”多个微信群管理权的赵华,在郑州医疗圈是有名的热心肠。他和团队一起,利用网络、电话、微信、微博等手段,为郑州市及周边城市、周边省份的患者搭建就医服务平台,提供线上到线下“一对一”就诊陪诊服务,让患者“找对医生、看对病”。

赵华说:“一开始觉得帮助患者是自己的职责,没想到却打造了郑州人民医院的一个品牌。渐渐地,这

些公众号和朋友圈承担起医院导诊、健康咨询、专家出诊信息、“一对一”导诊服务等方面的责任。”于是,赵华也越来越忙了。

其实,赵华也有自己的诗和远方,陪伴家人是他的新年愿望。

现在,“老赵帮忙团”微信群成员已经达到350人,在微信群及官方微信后台共解答患者咨询近2万条。“‘老赵导医’‘老赵帮忙团’不是我自己的。这是医院的一个服务品牌,无论我在不在都能正常运转。”赵华说,临近退休的他特别欣慰,自己的事业已经由年轻一代接力,终于可以享受自参加工作以来的第一次休假了。

“没有目的地,走到哪儿算哪儿。”赵华和家人每天6时就出发,总是到深夜才回到住处。

“我们就是为了多看不一样的风景,简简单单休假而已。”赵华说,他和家人会在除夕之前赶回河南过年,融合南北风光和风味,在新年里延续更多的诗与远方。

与赵华一样,郑州市紧急医疗救援中心医学科科长谢永富也选择从北方到海边过年。

祖籍广东的谢永富老家就在海边。可自从与急救结缘,谢永富就离开了家乡。现在,他已经在郑州工作十几年了,成了地地道道的北方女婿,但南方的

“一定要减肥!”2015年9月,李笑展的体重达到最高值——125千克,血压值、血糖值达到临界值。经过多次外出急救患者、上三四层楼就喘个不停的经历后,他终于下定了减肥的决心。

2015年9月底,李笑展把决心变成实际行动——在家门口跑步,距离从3千米慢慢增加到10千米。抵抗着雾霾和低温天气,他的减肥成绩却不是很好;4个多月瘦了不到5千克。因此,寻找专业人士的帮助成为他的必然选择。在附近的健身房,听教练讲解运动方式、器械运动要领、健康食谱等内容后,李笑展开始了自己的减肥计划。

渐渐地,李笑展瘦了不少。2016年10月,李笑展的体重为85千克,比1年前整整瘦了40千克。说到如何更加健康地运动和减肥,李笑展轻松地回答:“第一,多做有氧运动,可以选择跑步、爬楼梯、跳绳等,让身体的肌肉群运动起来;第二,做器械运动,如举哑铃、应用腹肌轮等;第三,控制饮食,多吃蔬菜、粗粮和谷物,少吃猪肉和鸡肉等。”这些“条条框框”不难懂,难的是付诸行动。

现在,每天15时许,只要不值班,李笑展都会来到健身房进行锻炼。虽然春节期间健身房不营业,但是运动不能停。李笑展准备根据自己之前的“运动处方”每天在家里坚持锻炼——爬30分钟楼梯,举25千克的哑铃12~15次,再练练腹肌轮。

在一个胖子瘦身的故事里,最让人感动的就是坚持。运动和瘦身成功,带给李笑展最多的是自信,是更加健康的心理。他之前太胖了,不自信,现在感觉机遇和机会更多了。自律和自信将带给李笑展一个全新的自己。

新年即将来临,李笑展给自己定了一个“练出肌肉”的小目标。

“现在,爬楼梯、抬患者对我来说都不是太难的事情了。”李笑展说,他近期去医院查了一下血糖值和血压值,都已经“双双回落”,降到了正常值。

不过,85千克的体重,对于身高1.78米的李笑展来说,仍比《男子标准体重对照表》里的“66千克”重一些。“我的体重还有下降的空间,我还会坚持锻炼,减到正常值就好。”在积极控制体重的同时,李笑展还准备继续进行器械运动,“练出肌肉”。

每年尽量跟父母一起出去旅游一次,是孙同文的目标。

新年即将来临,李笑展给自己定了一个“练出肌肉”的小目标。

“现在,爬楼梯、抬患者对我来说都不是太难的事情了。”李笑展说,他近期去医院查了一下血糖值和血压值,都已经“双双回落”,降到了正常值。

不过,85千克的体重,对于身高1.78米的李笑展来说,仍比《男子标准体重对照表》里的“66千克”重一些。“我的体重还有下降的空间,我还会坚持锻炼,减到正常值就好。”在积极控制体重的同时,李笑展还准备继续进行器械运动,“练出肌肉”。

每年尽量跟父母一起出去旅游一次,是孙同文的目标。

新年即将来临,李笑展给自己定了一个“练出肌肉”的小目标。

“现在,爬楼梯、抬患者对我来说都不是太难的事情了。”李笑展说,他近期去医院查了一下血糖值和血压值,都已经“双双回落”,降到了正常值。

不过,85千克的体重,对于身高1.78米的李笑展来说,仍比《男子标准体重对照表》里的“66千克”重一些。“我的体重还有下降的空间,我还会坚持锻炼,减到正常值就好。”在积极控制体重的同时,李笑展还准备继续进行器械运动,“练出肌肉”。

每年尽量跟父母一起出去旅游一次,是孙同文的目标。

新年即将来临,李笑展给自己定了一个“练出肌肉”的小目标。

“现在,爬楼梯、抬患者对我来说都不是太难的事情了。”李笑展说,他近期去医院查了一下血糖值和血压值,都已经“双双回落”,降到了正常值。

不过,85千克的体重,对于身高1.78米的李笑展来说,仍比《男子标准体重对照表》里的“66千克”重一些。“我的体重还有下降的空间,我还会坚持锻炼,减到正常值就好。”在积极控制体重的同时,李笑展还准备继续进行器械运动,“练出肌肉”。

每年尽量跟父母一起出去旅游一次,是孙同文的目标。

新年即将来临,李笑展给自己定了一个“练出肌肉”的小目标。

“现在,爬楼梯、抬患者对我来说都不是太难的事情了。”李笑展说,他近期去医院查了一下血糖值和血压值,都已经“双双回落”,降到了正常值。

不过,85千克的体重,对于身高1.78米的李笑展来说,仍比《男子标准体重对照表》里的“66千克”重一些。“我的体重还有下降的空间,我还会坚持锻炼,减到正常值就好。”在积极控制体重的同时,李笑展还准备继续进行器械运动,“练出肌肉”。

每年尽量跟父母一起出去旅游一次,是孙同文的目标。

新年即将来临,李笑展给自己定了一个“练出肌肉”的小目标。

塑形健康两相宜

腊月二十八,孙同文在早上查完房后开车回到封丘老家,陪父母吃完中午饭就要往回赶,以免耽误第二天的工作。“十几年都没有陪父母过年了。”父母都支持孙同文的工作,孙同文则觉得对不起父母。父母年纪大了,孙同文想多陪陪父母,又想让父母的身体变得更好,旅游是个不错的选择。如今,“带着父母去旅行”已经列入孙同文的日程表。

遗失声明

淇县计划生育服务站靳妍妍的助理医师资格证书(编号:200441210410622 770407050)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758 网址:www.okkj.net 地址:郑州市花园北路新汽车站南300米

辞旧迎新 郑州新华医院撸起袖子加油干

□梁冠山 丁丽红 文/图

2017年1月20日,郑州新华医院召开了2016年工作总结表彰大会,并安排部署了2017年的工作。

会上,郑州新华医院院长陈延斌总结了2016年的工作,提出了2017年的工作目标。会议宣读了该院对先进集体和先进个人表彰的决定。此次会议在团结、和谐的气氛中进行。

2016年,郑州新华医院各项工作都取得了可喜的成绩。该院重症医学科成为郑州市

2016-2020年县级医院临床重点专科;成功抢救危重患者300多人,医疗服务水平大大提高。该院越来越受到重症患者和家属的信赖,让患者在接受康复治疗的同时感到舒心。该院被患者称为“和谐温馨的港湾”。

在过去一年中,陈延斌带领全院干部职工努力拼搏、开拓创新,取得了累累硕果;以彩霞室主任姚宁、内科主任李凤道等为代表的专家团队获得了省、市有关部门的好评;23人晋升高级技术职称。

在表彰会上,郑州新华医院对2个先进集体、3个先进科室、40名优秀党员、优秀专家、敬启标兵、先进工作者等进行了表彰和奖励;对29名荣获有关部门表彰的职工和2016年晋升高级技术职称的医务人员进行了通报表扬。

新的一年孕育着新的希望,新的一年将创造新的辉煌。在新的一年里,陈延斌又有了新目标,将为新密人民群众的健康事业做出更大贡献。