让独居老人不再孤独！

12月5日 星期一 阴有小雨

每个人都有老去的那一天，这是无法逃避的现实。年轻人需要多体会一下老人的心情，不能忽视了老人的孤独。老人要求的其实并不多，多一些倾听，多一些陪护，多一些安慰，老人的笑容就会多一点儿。

不知道大家有没有想过：当我们老了，孩子们都在忙自己的事业，我们独自一人在家时，会有什么感受呢？

北林路社区卫生服务中心辖区内就有这么一位87岁老人——史老太太，老伴已过世，只有一个工作比较忙的儿子。我们知道老人独居后，每个星期都会去看望她。每次去看她，也没做过什么特别的事，就是问问老人最近的身体、生活状况，陪老人聊聊天。

“孩子，真的不知说什么好，总之真的太感谢你们了！”老人不由自主地流着泪说，“晚上静得掉一根针都能听见，连个说话的都没有……”看着老人那渴望、无助的眼神，我们心里也酸酸的。

每次倾听她的烦恼，我们都会说：“奶奶，不是还有我们吗？我们天天来看您，这是我们的职责。”“傻孩子，你们还得工作呢！你们还年轻，要做大事，要为国家做贡献……”老人说。

每次在回来的路上，我都会想很多很多。我想到了年老后的自己，想到了渐渐老去的父母，想到了那些孤寡老人……在工作中，虽然我们并没有为老人做什么大事，但是我相信只要坚持不断地去关爱老人，他们会因我们的一句话或短短几分钟的聊天，而摆脱生活中的孤独，从而让晚年生活更美好。

减少一次玩乐的机会去陪陪父母，找一个合适的时候听听老人的心事，多照顾一下老人的感受，我们扪心自问：真的就那么难吗？但愿我们能让老人们不再孤独！

郑州市北林路社区卫生服务中心 王鹏帅

感谢咱们的贴心报

每周六傍晚，郑州市郑东新区天赋路与天瑞街交叉口的小广场上，就会非常热闹，来这里锻炼身体的老姐妹们，会争先恐后地找我领取《社区家庭医生周刊》。

报纸一到手，大家就会迫不及待地翻阅起来，并不时地议论着，这个说：“看！这一期的‘品味’栏目又介绍新菜了！”那个说：“快看！‘养生坊’栏目又介绍了两种保健方法。”

自从接触了《社区家庭医生周刊》，大家都从中受益匪浅。我们每次聚在一起锻炼身体时，都会交流自己看报纸的收获，评论哪个栏目办得好，哪篇文章帮了自己的大忙，对报纸的热爱之情溢于言表。大家心里共同的感触就是：这份免费的报纸，是我们居民的贴心报！

郑东新区绿地社区金融花园 李金晔

读者参与评报 我们给您发奖

尊敬的读者：

《社区家庭医生周刊》自今年7月1日诞生以来，已成为一份集专业性、贴近性、实用性、趣味性于一体的健康类报纸，深受广大读者的喜爱！

但是，一份报纸只有读者参与和支持才能茁壮成长，成为读者越来越喜爱的报纸。因此，希望您能拿起手中的笔，像评价自己的孩子一样，向我们说说这份报纸的优点在哪里？不足是什么？您最喜爱的栏目是什么？您还希望报纸增添哪些方面的内容？您也可以就报纸刊登的具体内容进行评价和交流。

凡是我们认为有代表性或建设性的意见和建议，我们将在本版“读者评报”栏目刊登。为表示感谢，我们将对提供有代表性或建设性意见和建议的读者，奖励一套(3本)精美的《婚育与健康》杂志。欢迎您踊跃来信评报！

我们的联系方式：郑州市纬五路47号医药卫生报社《社区家庭医生周刊》编辑部；邮政编码：450003；电话：(0371)65589226；电子信箱：sqjtys@163.com；QQ：215765700。

《社区家庭医生周刊》编辑部

非药无痛治疗 自然绿色疗法

第二届汪氏中药竹罐排瘀疗法、套管针灸刀新疗法培训班通知

主办单位：河南省医学科学普及学会、医药卫生报社、北京御舜堂医学研究院

培训时间：2011年12月13日～18日，其中13日是报到时间。

一、汪氏中药竹罐排瘀疗法

汪氏中药竹罐疗法第六代传人汪萍女士出身于中医世家，中药竹罐疗法一直是其祖上秘而不宣的绝技，在当地负有盛名。汪萍女士自幼耳濡目染，深得家传中药竹罐疗法之精髓。

为了弘扬祖国医学精粹，汪萍女士自主研发了数控中药竹罐工艺，使中药竹罐可以进行规模化生产，这为中药竹罐的普及推广奠定了良好的基础。北京华清池引进中药竹罐疗法，被候选为“人类非物质文化遗产名录”，名声鹊起，誉满京城，单项业务日收入超过万元！

汪氏中药竹罐疗法作为独特的自然疗法，有较高的普及推广价值。首期学员普遍反映良好，其鲜明特点如下：

1.绿色疗法：水磨精细天然竹罐，天然活血化瘀煮剂、无痛排瘀工具，治疗过程无痛苦、风险小。

2.易于普及：有无医学基础均可，简易手法触诊易于掌握；投资小、效益高，从业、创业项目独特。

3.疗效显著：综合拔罐、刺络、排瘀、药熏手法，效果显著，某些病痛可一次痊愈。不留疤痕，不伤神经、血管、内组织，无不良反应。

4.疗效直观：风、寒、痰、湿疼痛患者可以直观看到瘀邪异常。

适宜范围：神经性头痛、血管性头痛、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰肌劳损、青春痘、妇科疾病、女性下肢寒凉、胃部不适、高血压、各类慢性疼痛、失眠多梦、记忆力衰退等。

二、套管针灸刀新疗法

套管针灸刀新疗法是北京御舜堂医学研究院石洪印教授历时5年的专利研发成果，该疗法有效回避了针灸针刀治疗弊端。前3期学员普遍反映良好。特色如下：

1.无痛进针见效快：借助套管快速进针，患者无痛觉，3分钟完成治疗，针出病缓，当场见效。

2.特制针具无风险：最长针体1.5厘米，短针1厘米。不伤神经、血管、内组织，培训结束随时可以临床操作。

3.好学易懂，对资质要求不高，适合各级医院特色门诊、康复诊所、按摩针推门诊、医学美容机构、社区门诊、基层诊所、家庭保健理疗等引进推广。

适合病症：适用于颈椎病引起的头晕、上肢麻木，腰椎病引起的腰疼、下肢疼，以及肩周炎、膝关节炎、乳腺增生、中风、气管炎、面神经炎、胃病、鼻炎、高血压、失眠、痔疮、肠炎、近视、耳鸣、记忆力减退等，针到病缓。

本次培训另传授：1.静脉曲张简易疗法。2.乳腺增生简易疗法。

三、培训费用

每人1900元(含培训、考试、合影)，需办理卫生人才专业证书和会员证书者另付900元；协助安排交通食宿，费用自理；可为学员开具正式发票，供回单位报销使用；可为有学分要求者办理省级一类学分。

四、时间安排与联系地址

时间安排：12月13日全天报到。

12月14日~15日，学习套管针灸刀疗法；12月16日~18日，学习中药竹罐疗法。

办公地址：郑州市纬五路与经二路交叉口河南省卫生厅卫生监督局511室。

报到地址：郑州市纬五路河南省人民医院斜对面河南省医学会505教室。行车路线：火车站乘101路公交车到河南省人民医院下车，过经三路口向东步行100米路南(丽声助听器招牌右侧胡同向南20米)即到。

联系方式：

(0371)65962891 15037197983

QQ：442835059 孟老师

好消息！发表职称晋升论文“快速通道”开通

《实用诊疗》征稿启事

《婚育与健康》(标准刊号：ISSN 1006-9488 CN 41-1245/R)学术理论版《实用诊疗》(月刊)，由河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办。本刊主要刊登医学教育、科研、临床中医、西医、中西医结合、公共医学、民族医药、预防保健、护理、检验、药学、卫生管理等相关的医学论文。

主要栏目：论著、临床经验、医学教学、学术探讨、老中医经验、医学研究、中西医结合、临床护理、医院管理、病例报告、医学影像、药物与临床、综述等。

来稿需知：

一、来稿应能反映该学术领域的最新进展与水平。论点明确，论据充分，数据可靠，条理清晰，题文相符，文字简明。论著、综述、讲座一般不超过4000字，病例报告1000字左右，其余2000字左右为宜。

二、严格按照论文写作格式，注明作者名字、性别、年龄、单位、职务、研究方向、联系方式。如果是多个作者，应注明顺序。

三、著作权相关事宜：作者文责自负；本刊根据需要对来稿做文字修改、删节，凡有涉及原意的修改，则征求作者同意；来稿刊登后，赠送当期杂志两册。

四、快速通道：重大研究成果及国家自然科学基金等论文，可使用“快速通道”在最短时间内发表。

五、稿件请以附件形式发送至电子邮箱。

咨询电话：(0371)88882571

高玉元 **QQ：**270034961

投稿邮箱：syfezl@126.com

来信地址：郑州市纬五路47号院医药卫生报社601室

邮政编码：450003