



焦作市名中医、市人民医院科教 科主任、主任中医师梁宝慧。 本报记者 陈天昊 摄

焦作市名中医梁宝慧简介

焦作市名中医、市人民医院 科教科主任、主任中医师、河南 省中西医结合学会消化分会常务 委员、方剂专业委员会委员, 焦 作市中医药学会中医肝胆脾胃病 专业委员会主任委员。从事中西 医结合治疗肝胆脾胃病的临床研 究30余年,对浅表性胃炎、萎 缩性胃炎、消化性溃疡及脂肪 肝、酒精肝、慢性肾炎、肾功能 不全等内科疑难杂症的治疗有独



50g、羊肉 500g

主治: 虚寒型腹痛 功能: 暖胃健脾, 温中止痛 【专家支招】

虚寒腹痛指腹痛绵绵,时 作时止,食后作胀,脉沉细无 力等症状。中医素来讲求"冬 病夏治",而伏天喝羊肉汤就属 于"三伏补"的一种。"当归生 姜羊肉汤"的制作过程并不复 杂:将羊肉洗净,除去筋膜, 切成小块,生姜切成薄片,当 归洗净,用纱布捆扎好一起放 在锅里。加水后先用大火煮 开, 再用微火煨两小时左右即 可。服用前可以适当加一点日 常调料,吃肉喝汤。一年中有 两个时间比较适合服用当归生 姜羊肉汤,分别是冬至前后和 三伏天,目前正处于三伏天, 所以此时喝当归生姜羊肉汤最为 适宜,不仅可以补充身体所需要 的营养物质,还可以起到驱寒祛

【主播结语】

湿气的作用。

本期节目中, 焦作市名中 医、市人民医院科教科主任、主

药方名称: 当归生姜羊肉汤 任中医师梁宝慧现场教大家熬制 药方组成: 当归10g、生姜 治疗虚寒性腹痛的当归生姜羊肉 汤,真的是好喝又健康。屏幕前 的朋友们如果有虑寒性腹痛类症 状,不妨动手试一试。更多节目 详情, 欢迎大家关注本期节目的 焦作日报全媒体平台, 扫码即可

当归生姜羊肉汤治疗虚寒性腹痛



想了解详情 扫码看视频



焦作市名中医、焦作市人民医院科教科主任、主任中医师梁 宝慧 (右) 现场教主播熬制治疗虚寒性腹痛的当归生姜羊肉汤。 本报记者 **陈天昊** 摄

●总策划: 王爱军 ●总统筹: 王静锋

●策 划: 吕正军 ●执 行: 曾琳琳 ●脚本执笔: 石媛媛 龚紫璇(实习)

●录 制: 陈天昊 杨铭 龚紫璇(实习) ●摄 影: 陈天昊 杨铭

●技 术: 陈 婷 王雪静 赵银 刘 佳 杨 铭 龚紫璇 (实习)

●剧 务: 王雪静 ●探访话题线索征集电话: (0391)

●链 接: 登录焦作网 www.jzrb.com

进入网络直播收看本期节目

"十年的类风湿病终于治好啦!"

本报讯(记者张璐)近日, 风湿病导致左侧膝关节疼痛10 工表面膝关节置换术,将损坏的 瑞骨科中心主任景峰介绍,类风 中站区人民医院出现了令人欣慰 的一幕:一位59岁的类风湿病患 者,看到自己的复查结果正常 了,激动得眼含热泪:"10年 了,可算摆脱它了!感谢景主 任, 多亏遇到你们!"这位女士 发自肺腑的话语和颤抖的声音让 瑞骨科中心,经检查确诊为左膝 在场的医护人员倍感欣慰。

年,经过多家医院治疗,病情反 反复复,半年前左膝关节疼痛加 重,经过各种治疗后,疼痛仍未见 明显好转,逐渐出现行走障碍。

今年7月,路女士听朋友介 绍来到中站区人民医院北京美德 类风湿性骨关节炎。专家经术前 记者了解到,路女士因患类 详细检查后,给予路女士左膝人

膝关节更换为人工膝关节,并完 整地把构成膝关节的大部分骨质 和周围韧带保留下来。术后两 天,路女士开始下地行走并进行 功能锻炼,10天左右基本能正常 行走, 左膝关节渐渐疼痛消失。

"真是太神奇了,一下子根治 了我10年的病根。"路女士感慨道 据中站区人民医院北京美德

湿性关节炎是生活中一种比较常 见的骨关节病变,如果患者不能 及时发现这些症状,就会导致后 期的治疗难度增加,一般临床上 此病的早期症状有关节僵硬、关 节肿痛以及关节畸形等,需要及 早发现、及早治疗。

据悉,自2017年中站区人民 医院与北京美德瑞骨科医生集团

形成技术帮扶以来,该集团派驻 骨科专家将先进的骨科技术带到 中站区人民医院,形成以微创骨 折手术、人工髋膝关节置换、微创 关节镜手术、微创脊柱手术为特 色诊疗的专业化骨科,让患者在 家门口即可享受"京"字号服务。



本报记者 朱颖江

网络时代,如果不会上网、不会使用 APP, 很多事儿办不了, 可一旦真的学会了, 却又担心掉人不法分子的陷阱。为了增强群 众的安全防范意识,公安部门通过各种渠道 提醒大家如何防止网络诈骗, 可在面临诱人 的骗局面前,总是有人抱着侥幸心理,认为 自己是"聪明人"不会上当,现实情况如 何? 听听网友怎么说。

■新闻热线:8797000 | ■编辑:刘振毅 | 版式:汪 洋 | 校对:张雪晖 | 组版:杨 杰

网友"明白人"说,网络诈骗种类繁 多,有黑客攻击直接盗取财产,但更多的是 被"熟人"诈骗。当你和QQ或微信好友有说 不完的话,对方又对你关怀备至的时候,这 个朋友可能会成为你的噩梦。

他说,不久前,他的一个微信好友留 言,称公司需要资金周转,想借1万元钱应 急,他多了个心眼,特意看了对方的朋友 圈,了解借钱朋友的情况。这位朋友在朋友 圈里发了几个转账记录的截图,还写了一段 很煽情的话,感谢大家在他最困难的时候, 给予无私的帮助……他选择相信自己看到的 内容,转给朋友1万元钱。后来,这位朋友就销 声匿迹了,接着他就被拉黑。被骗后,认真回 忆事情的经过,他才意识到,从认识这位朋友 开始,对方就在设局,等着他往网里钻。

"只有时刻保持高度警惕,增强自我安全 意识,才能防范网络诈骗。"网友"明白人 说,希望大家引以为戒,不要上当受骗。

"信息时代,骗局层出不穷,防不胜 防。"网友"穿越时空"说,近期一则新闻报道 说,乌鲁木齐市一名男子因接到某快递公司客 服的电话,称其快递包裹丢失需要理赔。他信 以为真, 按对方的提示操作, 结果对方通过 银行卡、扫二维码等方式,先后8次从该男子 账户共转走239万元。该男子报案后,乌鲁木

齐市公安局刑侦支队民警辗转多地将涉案嫌疑人抓获。没有互联网 的时候,街头小偷往往只是偷个钱包啥的,损失也是有限的,在信息 时代,一旦被骗子盯上可能会被骗得倾家荡产。大家必须提高警惕, 遇事不要慌乱,更不要想着天上掉馅饼的好事,才能避免被骗。

网友"来来去去"说,许多人认为,只要自己不贪心、不投 机,认真做事儿就不会上当,可事实并非如此。他的一位朋友听商 家介绍后下载一款APP,帮助商家刷单便可赚佣金。想着不用投资 就可以挣钱,感觉挺美的,可做刷单业务时才知道,需要反复购买 商家的产品才能显示刷单成功,刷单成功后,商家按业务量返钱。 刚开始刷单时, 商家非常守信, 按时返钱。过了一段时间后, 他的 朋友认为双方已经达成默契,虽然商家偶然延迟返款,他仍选择信 任。但没想到当他累计付款1.3万元后,突然被商家拉黑,这才意 识到上当被骗。人总是有侥幸心理,不相信自己会被骗,而骗子正 是利用一些人的自信屡屡得手。

记者近日从国家反诈中心官网上看到一组数据,各地公安机关 开展夏季治安打击整治"百日行动"以来,精准施策打击治理电信 网络诈骗犯罪,全力挤压犯罪空间,该中心推送预警指令2102万 条,预警准确率达79.2%;拦截诈骗电话1.3亿次、短信1.6亿条, 紧急拦截止付涉案账户103万个。警方提醒各位网友,任何时候都 不要放松警惕,多看公安部门发布的防诈骗信息,在心中筑起一道 安全防线,才能避免上当受骗。

2022年8月8日 星期-

动真碰硬让"躺平式"干部"躺不住"

JIAOZUO DAILY

招商合作电话: (0391) 8797000



【今日话题】

孕妇吃偏方住进 ICU

近日,四川成都一位孕妇发布视频称,因轻信偏方,吃了橄 榄炖猪肚后当晚出现不适反应, 先是胎动异常, 后频繁官缩, 肚 子很痛,严重缺氧,马上赶去医院挂了急诊,医院复查后安排其 住到ICU保胎。对此, 你怎么看?

【观点1+1】

@刚柔B: 服偏方被送ICU, 差点就进鬼门关。用药须慎命 关天,执迷偏方惹祸端。治病求医须业专,除疾不能路走偏。是 药有毒别乱咽, 对症下药保平安,

@刚柔v: 说实在的,在民间有些偏方药,确是对有些疾病 有疗效, 但它未得到科学和临床验证, 安全性还是存在疑问。是 药三分毒,必须慎用,否则,孕妇吃偏方住进ICU就是教训。 有病到正规医院, 遵医科学用药, 才能确保用药安全。

@kellykeron: 这位孕妇实在是太任性, 明知自己处于特 殊时期,居然还敢轻信偏方,导致最后住进ICU,这是自酿苦 果。相信科学,相信医生,我们才能少走弯路,避免造成不必要

@一更时分:这种事情,听着就让人后怕。孕妇并非普通 人,在用药问题上更应该小心,可她竟然轻信偏方,出事是必然 的。不是每次伤害都能够补救,与其后悔,不如谨慎,用药时三 思而行, 才是对自己最大的负责。

@风开季节:每个人都不能随意服药,何况是孕妇?这是拿 自己和胎儿开玩笑,后果会很严重。偏方往往缺少科学依据,身体 真的有不适,一定要去正规医院治疗,别让自己承受意外的伤害。

@益昌人: 不要迷信所谓的偏方, 特别是孕妇等特殊人群 对偏方的使用更应慎之又慎, 千万别任性, 避免由此造成不必要

@老吕飞刀:偏方虽好,要因人而异,切不可盲目使用, 最好在医生或专业人士的建议下使用。孕妇吃偏方住进ICU,真 是得不偿失,好在没出人命,也算是万幸了。

【下期话题】

网络直播间唱歌如何不侵权

前不久,"PDD直播唱歌被起诉"上了热搜。原因是PDD 在一次直播中唱了《向天再借五百年》,被歌曲著作人起诉,要 求赔偿10万元。PDD是某直播平台的一名游戏主播,拥有1900 多万粉丝。PDD在直播中表示,没想到唱歌会被起诉,以后不 会再唱了。对此, 你怎么看?

(参与热点话题讨论,请关注《焦作日报》官方微博:@焦

本期栏目主持人 本报记者 石 萍

作日报)

能摆脱多年的颓势, 把握不好就会成绩下

标任务

在日前召开的全市上半年经济运行调 有少数干部不推不动,甚至推也不动,见 为"躺平式"干部的,扣减年度考核奖, 度暨优化营商环境工作会议上,市委书记 到任务"两手一摊",碰到问题"两眼一 暂缓职级晋升,对"躺平式"中层干部原 葛巧红指出:当前全市上下信心恢复、士 黑",只要不出事、宁愿不干事。干部作风 则上予以调整交流。 气高涨,全市经济正处于企稳向好、蓄能 问题不解决,一个地方的政风民风就难有 进位的关键时刻和"窗口期",持续向上就 起色,高质量发展更无从谈起。

滑。我们一定要增强危机意识,积极进 题,也是千帆竞发、百舸争流的新征途 生态的恶果。我市雷厉风行,及时开展 取、埋头苦干,提振精神、迎难而上,下 上,各地都不能容忍、必须解决的问题。"立足本职、真正负责"专项整治,积极营 非常之功、施非常之策,确保完成全年目 据报载,日前,江苏省滨海县委组织部面 造人人有责、人人尽责、真正负责的干事 向全县各级机关和国有企事业单位在编在 创业氛围;动真碰硬,加大奖惩力度,激 "把握不好就会成绩下滑",必须引起 岗的县管干部和中层干部,开展寻找身边 励先进、鞭策后进,对突出问题和典型案 全市人民的警醒,其中最大的变量就是干的"躺平者"活动,引发热议;8月4日,例,一律点名道姓通报曝光,可谓靶向发 部作风问题。干部干部,"干"字当头。干 浙江省临海市发布评定"躺平式"单位、 力、精准施治,对于转变干部作风、激发 事担当是干部的职责所在,然而现实中仍 项目、干部的《实施方案(试行)》,被评 工作热情、培养敬业精神,必将产生广泛

而深远的影响。

■新闻热线:8797000 | ■編辑:石 萍 | 校对:张雪晖 | 组版:杨 杰

焦作高质量发展需要积极进取、埋头 苦干,提振精神、迎难而上的党员干部。 近期, 我市个别地方和单位对工作不 希望"躺平式"干部破除"躺平"思想, 认真、不负责, 层层把关、层层失守, 也 从"躺平"中"起身", 做一名站得起、立 干部作风问题是一个普遍存在的问 可以视为"躺平""佛系"等风气影响政治 得直、行得稳的"实干家",以开拓创新的 锐气、敢于斗争的胆气干出一番事业。

> 期待您对社会热点问题的思考与 评价,请把想说的话、想表达的观点 发给我们,本报将择优刊发读者来 论,共同碰撞思想的火花。

来稿邮箱:jzrbsp@163.com

世相愛话



消费监督

为进一步遏制月饼过度包装现象,中国消费者协会与中国焙烤食 品糖制品工业协会将在今年中秋节前联合对月饼过度包装开展消费监 督。 王 鹏 作 (新华社发)

0 0

让城市管理像绣花一样精细

0 0

为保障群众食品安全,做好垃圾分类工 城市管理的这些细节涉及大家的切身利益,关 收运餐厨废油的行为。这是该区首例适用《焦 幸福感 作市生活垃圾分类管理条例》依法查处的未进 行垃圾分类管理的案例。

无独有偶。市园林绿化中心与中国铁塔股 份有限公司焦作分公司近日决定携手将我市的 5G基站与绿地景观融为一体,保障群众既要信 职责分工明晰化,精准定位市民最急、最忧、 息时代便捷生活的"里子", 又要城市颜值的

5G基站、绿地景观、餐厨废油, 两条新 闻、三个关键词,看似风马牛不相及,实则却 有共同的指向:管理越精细,城市越宜居,百 姓越幸福。

于大厦有多高、道路有多宽、灯光有多亮,更 民忧,接受群众监督听民声 取决于如何让百姓的生活更便捷、感受更舒 适,把城市真正当作自己的家。

夫"做好城市管理工作,一处窨井盖、一条停车 细,把民生实 线、一个垃圾箱、一棵景观树、一座公交站……这 事办到百姓的 些看似不起眼的"小事"正是群众关心的"大事", 心坎上。

作,8月2日,山阳区城管局依法查处一起私自 系生活的点点滴滴,直接影响市民的获得感和

织密城市治理的"针脚",就要践行以人民 为中心, 把群众对美好生活的向往作为工作的 原点,综合运用市场、法律、行政、基层自治 等手段, 通过城管目标量化、管理标准细化、 最怨的问题, 办一件事成一件事, 一件接着一

件办, 让市民生活在焦作更舒适, 更有自豪感 "坚定两个依靠,闯出焦作新路,必须践行 宗旨,悟透以人民为中心的发展思想。"市委书 记葛巧红指出,千头万绪的事,说到底是千家 万户的事, 要把以人民为中心的发展思想铭记 "城,所以盛民也。"一座城市文明程度的 于心、见诸于行,把为民造福作为最根本的目 高低、是否宜居、是否具有吸引力,不仅取决 的,要密切联系群众察民情,办好民生实事解

城市发展为群众。广大党员干部要走出办 公室、走进群众中,深化践行"入户访民情" 人,是城市发展的基石。城市之间的竞"敲门行动""我为群众办实事"等好经验、好 争,不仅取决于人才,还取决于人口。一座环 做法,带着感情做实工作,带着热情服务群 境宜居、极具吸引力的城市,经济发展必定充 众,从困难的事做起,从微小的细节抓起,从 满活力。打造宜居之城,一定要拿出"绣花功 突出的问题攻坚,让城市管理像绣花一样精