



持续提升医疗服务 不断强化行风建设 市人民医院再获“河南省群众满意医院”殊荣

喝咖啡、吃酱油皮肤变黑？

本报记者 朱颖江

近日，小王约闺蜜去咖啡店喝咖啡，闺蜜点了牛奶，还劝她把咖啡戒了，理由是：喝咖啡会使皮肤变黑。小王表示怀疑，但听了闺蜜的解释，心里有点动摇。

“咖啡是黑色的，喝多了色素沉着，会导致皮肤变黑。在日常生活中，炒菜尽量少放酱油，因为酱油也是黑色的，吃多了皮肤会变黑。”闺蜜说得有鼻子有眼，小王当即就将咖啡换成了牛奶。但听了闺蜜的解释，心里有点动摇。

咖啡是黑色的，喝多了皮肤会变黑？酱油也是黑色的，吃多了皮肤也会变黑？坊间流传的说法是真的吗？

营养师协会秘书长李波说，咖啡、吃酱油不会使人体皮肤变黑，喝牛奶也不会让人变白。李波表示，人体肤色一般受黑色素细胞所产生的黑色素数量及颜色所决定，与个人体质有关。

咖啡是黑色的，喝多了皮肤会变黑？酱油也是黑色的，吃多了皮肤也会变黑？坊间流传的说法是真的吗？

浅谈骨质疏松

每年6月24日是“世界骨质疏松日”，旨在引起大众对骨质疏松症防治的重视。

骨质疏松的原因主要有五种。1.遗传。骨质与遗传因素关系密切，父母若骨质较疏松，子女患骨质疏松的概率就会增加。

2.年龄。骨量从出生后就逐渐增加，35岁左右达到巅峰，之后开始不断流失。

3.疾病。骨质疏松可导致身体各处疼痛，以腰背多见。疼痛与活动相关，多在久坐、久站、久卧、劳累后出现，用力咳嗽、大便时加剧。

4.药物。糖皮质激素、抗癫痫药等会影响骨细胞活性、降低骨质量。

5.生活习惯。饮食不均衡、生活不规律，会影响机体营养摄取和代谢，导致骨质疏松。

骨质疏松不是老年专利，近年来很多年轻人也开始出现这一问题，主要和坏习惯有关。

1.不良饮食。很多人常吃的外卖食品含高钠、高脂肪，会增加钙的流失。

2.熬夜一族用咖啡提神。过量咖啡因会增加尿钙排泄，造成钙流失；有些爱喝酒的人士，酒精摄入过多会抑制骨细胞活性、妨碍钙吸收，导致骨质疏松。

3.易骨折。随着年龄增长，骨质疏松可导致身体各处疼痛，以腰背多见。疼痛与活动相关，多在久坐、久站、久卧、劳累后出现，用力咳嗽、大便时加剧。

4.骨质疏松的两大措施是饮食营养、勤于运动，骨质疏松患者做到这两点的同时，还要在医生指导下服药治疗。

5.骨质疏松的两大措施是饮食营养、勤于运动，骨质疏松患者做到这两点的同时，还要在医生指导下服药治疗。

6.骨质疏松的两大措施是饮食营养、勤于运动，骨质疏松患者做到这两点的同时，还要在医生指导下服药治疗。

7.骨质疏松的两大措施是饮食营养、勤于运动，骨质疏松患者做到这两点的同时，还要在医生指导下服药治疗。

8.骨质疏松的两大措施是饮食营养、勤于运动，骨质疏松患者做到这两点的同时，还要在医生指导下服药治疗。

本报讯(记者孙闻河)日前，河南省卫生健康委召开2023年全省卫生健康系统党风廉政建设暨清廉医院创建工作会，市人民医院在会上被授予“2021-2022年度河南省群众满意医院”荣誉称号。

近年来，市人民医院高度重视党风廉政建设，坚持“管行业必须管行风”的原则，将行风建设和业务工作发展紧密结合。

市人民医院多名员工获得市级荣誉

本报讯(记者孙闻河)日前，市人民医院多名员工获得市级表彰，其中，泌尿外科二区主任种庆贵荣获“焦作市先进工作者”称号。

种庆贵为河南大学硕士生导师，曾先后获得市科技进步奖3项、市级科技成果三等奖1项、发明专利1项、实用新型专利4项。

“焦作市卫生技术状元”称号。程军杰在工作中脚踏实地、任劳任怨，时刻坚持以病人为中心。

除住医所在团队率先在全市开展了病原菌十三项核酸检测、呼吸道病毒十三项核酸检测、真菌十项核酸检测等一系列病原学检测项目。

开启新征程 谱写新篇章 ——郑州澍青医学高等专科学校附属焦作市中医院揭牌仪式暨兼职教授聘任大会见闻

本报记者 朱传胜

“牵手”成功！5月26日，市中医院发展史上又迎来一桩喜事，该院召开挂郑州澍青医学高等专科学校附属焦作市中医院揭牌仪式暨兼职教授聘任大会。

河南省最早一批民办普通医学高等专科学校，建校39年来，为基层医疗卫生和健康服务业培养了7万余名高素质技术技能人才。

双向奔赴 推动医教协同高质量发展 活动举办现场，前来参加活动的市中医院人沉浸在浓浓的喜庆气氛之中。

郑州澍青医学高等专科学校是河南省最早一批民办普通医学高等专科学校，建校39年来，为基层医疗卫生和健康服务业培养了7万余名高素质技术技能人才。

市中医院与郑州澍青医学高等专科学校曾于2021年12月27日签订共建中医学教育合作协议。

为适应医学教育事业发展、医学教育体制改革、为社会培养更多优秀的复合型、应用型医学人才。

“郑州澍青医学高等专科学校附属焦作市中医院揭牌，我院将与郑州澍青医学高等专科学校在学术、人才、科研、教学等方面开展多形式、多渠道、深层次的交流与合作。

“郑州澍青医学高等专科学校附属焦作市中医院揭牌，我院将与郑州澍青医学高等专科学校在学术、人才、科研、教学等方面开展多形式、多渠道、深层次的交流与合作。



科学赋予的职责，为打造‘有综合实力、有专业亮点、有核心文化’的现代化三级甲等中医院。

揭牌仪式上，市卫健委二级调研员薛慧庆宣读了《焦作市卫健委关于同意焦作市中医院作为郑州澍青医学高等专科学校附属医院的批复》。

郑州澍青医学高等专科学校执行董事长、常务副校长王晨表示，学校附属焦作市中医院的揭牌暨兼职教授聘任大会，标志着双方合作关系再升级。

河南省教育厅职成处副处长张俊丽在讲话时说，当前的医学教育中，院校合作医学教育模式是大势所趋。

省卫健委二级调研员薛慧庆宣读了《焦作市卫健委关于同意焦作市中医院作为郑州澍青医学高等专科学校附属医院的批复》。

强强联合 搭建医校融合人才培养体系新样板 “首先颁发教授聘书，请邵磊、杨明军上台；下面颁发副教授聘书，请赵明、谈建新、冯文涛、王雪利、付斌、王海琴、张亚辉上台；

一步营造风清气正的医疗环境；召开“清廉医院创建行动”工作推进会，制定《清廉焦作建设“清廉医院创建行动”工作推进制度》。

“线上+线下”相结合的形式，开展职工满意度调查，并利用第三方平台，对医院行风评议问题进行监督；

为党员干部配发《习近平著作选读》《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》主题教育理论学习书籍。

为强化服务，确保颗粒归仓，市粮食和物资储备局也做好了准备。

为打赢三夏农机攻坚战，市农机部门积极行动、精心部署，做到了机具检修、技术培训、作业准备和服务落实到位。

三夏工作事关全年、涉及小麦、种、管问题，市把三夏生产摆在事关发展全局的重要位置。

三夏工作事关全年、涉及小麦、种、管问题，市把三夏生产摆在事关发展全局的重要位置。

三夏工作事关全年、涉及小麦、种、管问题，市把三夏生产摆在事关发展全局的重要位置。

焦煤中央医院成立河南首家骨组织移植与再生技术转化医学中心

本报记者 朱传胜

本报讯(记者朱传胜)5月31日，河南首家骨组织移植与再生技术转化医学中心在焦煤中央医院举行揭牌仪式。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史，多年来配合临床治疗骨肿瘤、骨折等骨缺损患者。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史。

北京积水潭医院作为国家骨科医学中心主体医院，其骨科组织库成立至今已有20余年历史。

马怀仓：坚持献血 奉献爱心

在繁忙的工作中，坚持抽出时间奉献爱心，今年40岁的马怀仓很快乐。

马怀仓是河南滑县人，目前在我市中医院从事护理工作。

马怀仓是河南滑县人，目前在我市中医院从事护理工作。

马怀仓是河南滑县人，目前在我市中医院从事护理工作。

马怀仓是河南滑县人，目前在我市中医院从事护理工作。

马怀仓是河南滑县人，目前在我市中医院从事护理工作。

成分献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(焦作市中医院西院区)	周一至周五	3933317 18339102035
博爱县爱心献血屋(博爱县中医院)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县中医院)	周一至周五	15003911823
市中心献血屋	周一至周五	2856516 2856517

无偿献血 挽救生命 欢迎您定期参加无偿献血