

让中医药文化瑰宝“潮”起来

——焦作市首届中医药文化周暨焦作市中医院第六届膏方周活动见闻

本报记者 朱传胜

能吃、能看、能玩、能逛、能治未病、能学养生……连日来，焦作市首届中医药文化周暨焦作市中医院第六届膏方周“人间烟火”熬煮出一顿丰盛中医药文化大餐，以丰富的新潮活动“花式”圈粉，引得广大市民驻足围观、沉浸式体验，充分领略到中医药的独特魅力。

一场中医药文化的“饕餮盛宴”

融入中医药文化知识的文艺表演，不挂号就能享受中医专家服务的义诊，健康养生的DIY药膳茶饮……10月26日的市龙源湖公园北广场，人头攒动，热闹非凡，处处弥漫着中医药文化的气息。“传承岐黄薪火，守护健康你我”焦作市首届中医药文化周启动仪式在这里举行。此次活动由市卫生健康委、市文广旅局、市体育局、市农业农村委、市园林中心主办，市中医院承办，各城区卫生健康委协办，近百余家涉及中医诊疗、康复、中草药制作等多元领域的医疗机构和生产企业参与，现场共设有中医专家义诊咨询区、中医特色诊疗体验区、中医健身功法互动区、常见中医药产品展示区、中医药文化科普互动区、非物质文化遗产六大展区，为全市市民展示了一场异彩纷呈的中医药文化盛宴。

今年2月，国家卫生健康委等部门联合印发《关于进一步加强新时代卫生健康文化建设的意见》，其中明确提出“推动中医药文化融入生产生活”“推动中医药文化加快从内容供给向产品供给转化”。与往常的市集不同，这里弥漫着淡淡的中草药香，医护人员变身“摊主”为市民义诊，吸引了市民排队把脉看诊。从中医义诊到推拿刮痧，从体质辨识到养生药膳，从中医传统养生教学到传统知识讲解，医生们一边免费为群众提供健康咨询和诊疗服务，一边深入浅出地传播中医药文化，让中医药文化看得见、摸得着、可体验。活动现场还开展了一系列丰富多彩的活动，让传承千年的中医药“潮”起来。看，穿着汉服的小“太医”自豪地向大家展示着自己用各种中草药制作的绘画作品。小“太医”投壶游戏，也让小朋友兴奋不已；太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀、易筋经等中医传统健身功法一一展示，专业人员现场互动教学、讲解动作要领。市民们跟着一起做动作，一招一式都透露出对健康生活的追求。在悠扬的音乐声中，大家仿佛穿越时空，与古人一同感受着中医药文化与健身的完美结合。

一场飘着药香的别样“烟火气”

10月28日上午，一抹别样的“烟火气”在市中医院人民区和解放院区同时升腾。一场“中医味道”药膳展正在火热举行，每个展位前都被市民围了个水泄不通。传统中医药学向来有“药食同源”理论，药膳正是中医药文化与饮食文化相结合的产物。百合杏仁雪梨糕、九味养生丸、健胃消食小饼干……现场，该院白衣天使化身“巧厨娘”，采用蒸、煮、炖、烧、炖、焖、熬等方法，制作了一道道以药材和食材搭配而成的药膳。这些呈现在展示台上的药膳作品，以精美的造型、独特的口感、图文并茂的介绍，吸引了众多市民驻足品鉴。该院以药膳为媒，推动中医药文化与城市烟火气碰撞出新，让市民充分领略“舌尖上的中医”。

同样升腾“烟火气”的还有市中医院于10月30日至31日开展的

意服用中药。”
据介绍，膏方起源于明清时期江浙、上海一带的民间，一直到现在，每到秋冬季节，很多市民都会服用膏方调养身体，这是顺应冬气、养护人体闭藏机能的方法，是顺应四时养生学术理论思想、遵循养生根本规律的体现。
一连六届应邀而来的上海膏方名医贯剑博士，见证了焦作这座城市的老百姓在接受膏方到热捧膏方的过程。他说，6年来，他已经与焦作不少患者因膏方而结识了朋友，如今到焦作如同到家一般。
在第六届膏方周期间，除了开展膏方制作过程演示、膏方现场制作试吃等活动，市中医院还推出了膏方免费熬制、买一赠一等惠民活动，让不少市民闻讯后赶赴“膏方盛宴”。

上海膏方名医在为民把脉。本报记者 林晓媛



市中医院医生在为民把脉。本报记者 林晓媛



上海膏方名医在为民看诊。本报记者 林晓媛

中医护理适宜技术免费体验活动。雷火灸、艾灸、火龙罐、刮痧、穴位贴敷……10多种中医护理适宜技术和特色养生疗法，吸引不少市民前来体验，该院护理人员细致的服务、娴熟的手法，赢得市民连声称赞。
一缕药香跨越古今、传承千年。举办焦作市首届中医药文化周暨焦作市中医院第六届膏方周，不仅是为了满足秋冬季的养生之需，更是我市探索如何让中医药文化跟上年轻人的生活节奏，与潮流共舞，让越来越多人更加喜爱中医药文化的惠民之举。

市人民医院成功开展首例房颤冷冻消融术

本报讯(记者孙闯河)日前,市人民医院成功为一位心律失常患者实施房颤冷冻消融术。据悉,这是该院首次开展此类手术,标志着该院在治疗房颤方面进入了一个新阶段。

据介绍,这位患者70多岁,前不久因心脏不适到市人民医院就诊。该院心血管内科副主任曾辉接诊后,根据患者左心房CT三维重建、心脏彩超、动态心电图及各项检验结果,确诊患者为心房颤动。随后,该院房颤中心立即组织相关专家进行会诊。会诊认为,由于传统的射频消融手术耗时久、难度高,患者比较适合采用新的消融方式——冷冻消融术。
该院专家介绍,根据消融能源不同,目前房颤消融术主要分为射频消融和冷冻消融。其中,冷冻消融术是近几年国内新兴的用于治疗心房颤动的介入手术方式,相较于传统的射频消融术,具有所用产品为球囊型设计,消融效果好,可保证手术疗效;手术时间短,减少了因手术时间长带来的系列风险;相较于传统射频消融术的高温消融,冷冻消融术采用的冷冻方式带给患者的疼痛感受更小,更适合老年患者;能量更加可控,并发症少等优势。
在征求患者和家属的意见后,该院心血管内科与相关科室共同制订了详尽的手术应急预案。术中,该院心血管内科专家分别在患者的左股静脉和右股静脉进行穿刺,置入鞘管,将可调弯十级电极送至冠状静脉窦顶端,将四级电极送至右心室心尖部。在成功穿刺房间隔后,又将Achieve电极送至左上肺静脉,以此为轨道将冷冻球囊分别依次送至左上、左下、右上、右下肺静脉开口处,然后于球囊中冲入N₂O气体,膨胀球囊封堵肺静脉开口,再利用冷冻消融的原理,对病变组织进行治疗。最终,成功将患者心脏传导的异常纤维予以去除,而心电图监护上也立即显示出患者整齐的窦性心律。手术历时1.5个小时,非常顺利。术后,患者恢复良好,目前已经出院。
据了解,心房颤动是临床最常见的快速型心律失常,发生房颤时,患者会感到心慌气短、胸闷不适,严重时还会出现头晕眼花、晕厥等现象,如果不及时治疗,会增加卒中、心功能不全的风险,严重影响患者的生活质量和预后,因此房颤也被称为“幕后黑手”。此次,市人民医院成功实施房颤冷冻消融术,让更多房颤患者多了一项新的手术治疗方式选择。

医院动态

市人民医院房颤中心再次通过国家级认证

本报讯(记者孙闯河)日前,记者从市人民医院获悉,该院房颤中心已经顺利通过中国房颤中心认证。这标志着该院的房颤诊治水平再次获得国家级认可,为今后心血管专业持续高质量发展奠定了坚实基础。
市人民医院心血管内科作为河南省医学重点学科、河南省医学重点专科,于2021年11月一次性通过国家级标准版认证,成为中国房颤中心现场认证通过单位。经过近年来的持续努力和不断改进,该院心血管内科团队在电生理领域实现了多项新技术和新项目的突破,其中房颤手术量处于全市领先地位。
认证过程中,该院副院长李辉向中国房颤中心联盟再认证专家组进行了房颤中心建设成果汇报。李辉表示,市人民医院一直不断完善房颤患者救治体系,强化房颤患者的筛查和管理,一如既往地重视临床技术研发和推广,并不断提升医疗质量和水平,为我市及周边地区群众的身心健康保驾护航。该院心内科主任郑海军则针对房颤中心建设概况、专科技术发展、随访管理、转诊流程、数据上报、院内培训、健康教育等方面进行了更为详细的介绍。
汇报结束后,专家组又进行了现场核查,通过检查台账、现场交流、调阅病历以及核对房颤中心数据库等多种方式,全面核查了房颤中心的建设情况。
反馈会上,专家组成员一致对房颤中心建设工作给予了充分肯定,并对部分工作提出了指导性意见和建议。专家组组长赵育涛表示,希望通过此次现场再认证,使市人民医院房颤中心建设工作得到持续改进,进一步推动房颤中心高质量同质化建设,为房颤患者提供更加优质、高效的医疗服务。
市人民医院有关负责人表示,将会以房颤中心再次通过认证为契机,继续推动房颤中心建设优化提升,进一步加强区域协同救治模式发展,发挥区域引领作用,为更多房颤患者诊治提供有力保障。
该院心血管内科、心胸外科、急诊科、神经内科等相关科室业务骨干和协议医院代表参与了此次认证活动。

市人民医院举行主题义诊活动

本报讯(记者孙闯河)为提高群众对疼痛疾病的认识、普及镇痛知识,近日,市人民医院疼痛科、神经内科、骨科等相关专业专家组成多学科会诊团队,在门诊大厅开展“关注疼痛的性别差异”主题义诊活动。
义诊现场,吸引了很多颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出、头痛、带状疱疹神经痛、三叉神经痛、关节炎、软组织疼痛的患者前来咨询,该院专家团队一边为患者看诊、查体;一边耐心地为患者进行病情解析,提供专业的医疗咨询和治疗建议,并为患者讲解如何更好地管理疼痛。同时,护理人员为患者免费测量血压、血糖,发放宣传资料,为群众讲解疼痛的病因、症状、疼痛的性别差异,以及如何科学预防和缓解疼痛,引导患者树立正确的疼痛治疗理念。此次活动得到了广大患者的欢迎。
该院专家介绍,长期疼痛不仅严重影响患者的躯体、心理和社会功能,还严重影响其家庭。目前,为所有疼痛患者提供治疗,已经成为各国医疗服务的共同目标。但是,现实生活中,我国是身体疼痛的“重灾区”,有很多老百姓认为疼痛是生病的附属品,病好了痛就没了。其实,这是一种误区。因为,有些疼痛可能是疾病的信号,也有些疼痛本身就是疾病的临床表现。所以,身体一旦出现疼痛千万不要忍强,要及时到正规医院进行治疗。

科学运动,避免“卒”不及防

新华社沈阳10月29日电(记者于童)脑卒中又称中风,具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。10月29日是世界卒中日。专家表示,脑卒中并非无法预防,科学运动可有效避免“卒”不及防。
沈阳市红十字会医院神经内科主任王慧娟介绍,久坐等静态生活方式与心脏代谢危险因素增加相关,会显著增加心脑血管病风险,因此,科学运动对预防脑卒中有积极作用。
“科学运动可有效增强心肺功能,改善心血管系统的健康状况,促进血液循环,提高血管弹性,降低血管堵塞和破裂的可能性。”王慧娟说,通过运动减轻体重,也可有效降低患病概率。
科学运动还有助于稳定血压、血脂和血糖等关键健康指标,这些指标的稳定对预防脑卒中至关重要。
是不是只要多运动就可以预防脑卒中呢?专家提示,要科学运动并选择合适的运动方式,注意运动强度,避免超过身体承受能力的过度锻炼引发损伤。

沈阳市第五人民医院卒中中心医疗总监王金春建议,健康成人运动的频率为每周3~4次,建议单次运动总时间40分钟以上,运动过程热身、运动、恢复3个步骤。另外,日常工作以静坐为主的人群,建议每静坐1小时进行短时(2~3分钟)身体活动。
王慧娟说,大家还可以选择快走和慢跑、游泳、骑自行车等,这些运动能持续消耗热量,提升心肺功能,不会对身体造成过大负担。此外,还可进行瑜伽等柔韧性训练,不仅能提高关节的灵活性和稳定性,还可减少运动损伤风险。
专家提示,老年人、脑卒中高危人群应在进行最大负重运动检测后,制定个体化运动处方进行锻炼,已发生过脑卒中的患者应遵循医嘱调整自己的生活方式,逐渐加强恢复锻炼,预防脑卒中复发。

瘫痪老人粪水直流命悬一线 医生上门抠出粪石转危为安 “大爱之举”意外治愈家属多年精神焦虑

本报讯(记者朱传胜)瘫痪老人身体流出粪水一周有余,医生上门诊治不嫌脏臭污秽,用手一点一点抠出老人体内坚硬的粪石,使其转危为安……这一幕医者仁心的“大爱之举”,不仅成功救了老人,还意外治好了老人女儿多年的精神焦虑。这个好故事,近日在市中医院成为一段佳话。
10月26日,老人的女儿拜女士向记者仔细讲述了她的心路历程——
她的母亲今年79岁,脑溢血开颅手术后偏瘫14年,近两年失能失智严重。8月中旬,老人低烧5天,退烧后连续一个多月卧床不起,精神萎靡、食欲不振,多日没有排便但身体一直向外流粪水。
为此,拜女士心急如焚,经朋友介绍向市中医院肛肠科主任廉文隆打电话求助。得知老人气息奄奄且瘫痪多年无法送到医院救治后,廉文隆当即向清地址上门服务。

病情正如廉文隆所料:粪便已在老人体内集聚成鸭蛋大的粪石,堵塞了排泄通道。这种情况多发生于卧床患者,持续下去就会导致夺命的肠梗阻。粪石“挡路”,只能用手将其弄碎、掏出,然后再灌肠,让患者自主排出宿便。与拜女士沟通后,廉文隆戴好手套,俯下身开始处理,一下又一下,艰难地用手掏出老人体内的粪石。臭气熏天、污秽肮脏,但他丝毫不在意,甚至连口罩都没来得及戴……
“廉主任救了我妈一命。要不是他来家里亲手掏出粪石,我妈可能过不了这一关。”拜女士连声称谢,“上门诊治不仅分文未收,还留了后缓药和灌肠袋,并教我如何做好操作,避免出现类似情况。这样的好医生,真的是心有大爱,令人敬佩啊!”
当天晚上,拜女士在微信朋友圈写下:素昧平生,医者仁心,大爱无疆!感动,感激,感谢!

廉文隆医者仁心的“大爱之举”犹如一道光,温暖和照亮了拜女士的整个世界。之后的一段时间,每当靠近床榻去给母亲处理大小便时,她的脑海里就会浮现出廉文隆俯身手抠粪石相救母亲的场景。“真的一股力量能让我的内心完全平静下来,没有一丝不良情绪。”她惊喜地发现困扰自己多年的精神内耗被治愈了。
“独生子女照顾失能失智老人太难了,十几年如一日,有时候特别崩溃。”拜女士说,自己几乎天天要做心理建设,读大量的鸡汤文进行心理暗示,坚持跑步释放压力,与心理咨询师交流纾解情绪,“这些方式很有效,但都没能彻底解决我的精神焦虑问题。没想到,廉主任的‘大爱之举’,能把我从精神内耗的牢笼里解救出来。不用再看鸡汤文,还能心平气和地照顾母亲,真是太开心了。”

焦作水务关于配合城市防灾减灾救灾能力提升项目建设需延长部分区域水源切换时间的公告

尊敬的用户:
为配合我市城市防灾减灾救灾提升项目中的田涧沟拓宽治理工程建设,我公司于2024年10月30日至11月15日,对现位于田涧沟(牧野路段)西侧的DN1200的主干供水管线进行迁建施工,进一步提升城市供水安全性。
因此次迁建供水管线与10月12日至10月31日合口施工处为同一供水管线,为尽可能减少对市民用水的影响,迁建施工期间我公司将继续使用新城、峰林、中站三座加压泵站的地下水备用水源,为我市影视路以南、塔北路—塔南路以西、天河北路以北区域以及中站区全域用户提供不间断供水保障,直至11月15日施工完毕后再切换回南水北调水。水源切换期间,切换区域用户用水量按照地下水供水价格计收。

特别提示:
我市的地下水备用水源均为开采深度超过600米的岩溶地下水,符合《国家生活饮用水卫生标准》,但其中矿物质和微量元素含量也明显高于南水北调水,烧开后因矿物质析出而形成的“水垢”与南水北调水相比也会出现较为明显的增加,这属于正常现象。
水源切换期间,如果遇到了用水问题或有任何疑问,您可随时拨打24小时供水服务热线3901000或通过焦作水务微信公众号“微客服”反映,我们会及时与您取得联系并进行答疑、服务。
焦作员工将竭诚为您服务!
特此公告。

焦作市水务有限责任公司
2024年10月31日

扫一扫 关注我们

焦作健康 微信公众号

车辆处置

焦作日报社现有部分车辆需要处理,有意者请报名。报名截止日期:2024年11月4日。
联系电话:8797642
13523350358(徐先生)
焦作日报社办公室
2024年10月29日