



体验水上桨板，邂逅诗意山水。

## 云台山初夏图鉴：

# 丹崖碧水成就避暑胜境

本报记者 韩静森

5月初夏，万物并秀，绿树繁荫，清溪玉泉，层峦叠嶂的山峰换上翡翠色的新衣，一汪碧水倒映着两岸群山，水光山色融为一体。此时的云台山凭借“峰林叠翠、碧水映天”的诗意风光，成为避暑览胜的热门目的地。

### 丹崖碧水映蓝天

行走在14亿年的峡谷奇观——红石峡内，赤壁如火的丹霞地貌与翡翠般的湖泊相映成趣。初夏的溪水裹挟着山间的凉意，在峡谷间蜿蜒流淌，时而化作银纱般的瀑布倾泻而下，时而汇聚成

碧潭映照蓝天。游客们沿着峡谷漫步，感受着大自然的鬼斧神工，无不惊叹于云台山的神奇与美丽。

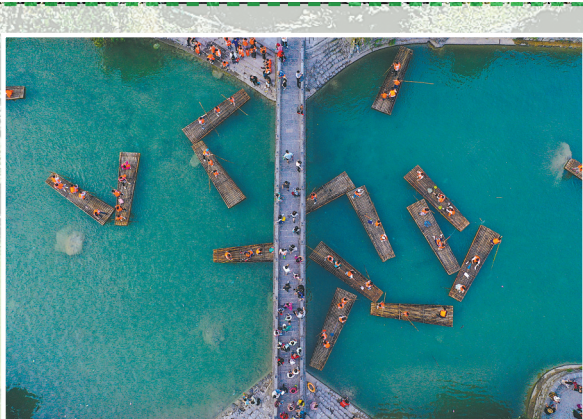
### 飞瀑流泉舞翠谷

移步小寨沟，看到的是另一番充满趣味与诗意的景象。溪水潺潺，游人或乘坐竹筏漫游湖面，或体验桨板激起涟漪，充分感受“舟行碧波上，人在画中游”的意境。循着泠泠水声深入潭瀑峡，三步一泉、五步一瀑、十步一潭，情人瀑的柔美、丫字瀑的奇崛、不老泉的澄澈……串联成一条天然山水画廊。溪潭成群，清可见底，游鱼、细石历历可数，赤足涉水而行，沁凉之意瞬间驱散暑气，令人心旷神怡。

### 登高览秀话诗情

若想领略云台山的磅礴气势，登顶茱萸峰是不二之选。海拔1297.6米的茱萸峰，此时展现出“初夏胜春朝”的别样生机。远眺太行群峰如涛，近观原始次生林涌动着深浅不一的绿浪。流云时而化作仙人衣拂过断崖，时而聚为白鹿群饮于林中小溪。采药人遗落的竹篓里，连香树的新芽正与孙思邈的药方私语，而岩壁上未干的墨迹，还留着七贤对弈时拂过的松风。

山水知时节，初夏正相逢。初夏的云台山，是一首未完的诗，是一幅待续的画。这里的一山一水、一草一木，都在以最热烈的姿态，邀您共赴一场关于诗意、清凉与治愈的山水之约。



乘坐竹筏，漫游湖上，享受惬意的夏日时光。



潭瀑峡内，游客们踏入浅溪，感受清凉夏日。



行走在丹崖碧水间，感受太行峡谷奇观的魅力。  
(本栏照片由云台山景区提供)

彰显『想您所想、尽我所能』服务理念

## 云台山暖心善举频现

本报讯（记者韩静森）风景因人而暖，服务精益求精。5月初以来，云台山景区员工热心助人的事迹不断涌现，从烈日下的紧急救助，到深水中的无畏打捞，再到轮椅旁的全程守护，他们用行动书写了景区温情服务的答卷，生动诠释着“想您所想、尽我所能”的服务理念。

紧急救助，危急时刻显担当。5月2日，正值旅游高峰期，云台山景区内骄阳似火。焦作永游旅行社导游蒋伟伟带队游览时，因高温突发中暑晕倒。紧急时刻，景区工作人员赵晶、井智平迅速伸出援手。井智平毫不犹豫地背起蒋女士，在烈日下快步向医务室奔去。赵晶则一边安抚蒋女士情绪，一边协调救治，后续还贴心跟进安排。在他们的及时救助下，蒋女士身体逐渐好转。事后，蒋女士专程送来锦旗与感谢信，信中称赞：“正是因为有这样一支优秀团队，云台山才能成为游客心中安全、贴心的旅游胜地！”锦旗上“尽职尽责、贴心服务、热情帮助、温暖人心”的字样，正是景区温情服务的生动写照。

飞身跳水，展现无畏本色。无独有偶，5月2日11时30分，中牟县一位游客在小寨沟广场不慎将手机掉入深水区。巡查至此的景区工作人员贾小虎发现后，立刻上前查看。面对水深难测、工具无法打捞的情况，他没有丝毫犹豫，纵身跳入水中。经过多次潜水摸索，他终于成功捞起手机，交还到游客手中。游客感动不已，对贾小虎的行为连连称赞。

细微之处，彰显贴心服务。5月6日，来自北京的一队游客在云台山小吃城二楼就餐，服务员王静留意到其中一位游客乘坐电动轮椅，行动不便，便主动上前询问是否需要帮助。在得到肯定答复后，王静及时向部门领导反映，并持续关注游客动向。游客就餐结束后，她与同事共同护送其下楼，并帮忙将其物品带至小寨沟游人广场。两小时后，游客返程前，专程赶来致谢，对王静和小吃城工作人员的热情服务表达诚挚感谢。

服务铸就山水名片。这些看似平凡的小事，汇聚成云台山景区优质服务的暖流。云台山人用实际行动，将服务理念融入每一个细节，真正做到想游客之所想、急游客之所急。在文旅融合发展的当下，云台山景区以优质服务为笔，以人文关怀为墨，绘就最美风景线，让山水之美因人文更动人。未来，云台山这张山水名片的温情故事，必将继续书写，为游客带来更多温暖与感动。

# 专业守护 幸福起航

——市母婴康养照护中心打造专业化、高品质产后母婴康养服务新模式工作纪实



市妇幼保健院资深专家团队为产后宝妈们和新生儿制订护理方案。 本报记者 毋干举 摄

本报记者 朱颖江

新生命诞生原本是件喜事，可宝妈们产后坐月子却常被一些矛盾所困扰，因而身心俱疲。面对这些难题，宝妈们该怎么办呢？市母婴康养照护中心日前获

心、家庭放心！

该中心为宝妈们开启了一种全新的、科学的坐月子模式。在这里，宝妈们能享受到全方位的专业呵护。最重要的是，在该中心宝妈们可以远离因观念差异产生的家庭矛盾，在温馨舒适的环境中安心休养，尽情享受新生命带来的喜悦，开启一段温馨、安心的月子之旅。

该中心环境温馨，不同的房间可满足宝妈们不同的需求。而规范的管理则为母婴的健康提供了坚实保障。在规范管理方面，该中心严格遵循医院整体质控管理标准，从环境的清洁消毒到设施设备的安全检查，每一个环节都严格把控，为母婴提供安全、无隐患的康复环境。

强大的学科支持，是该中心的核心竞争力。妇科、产科、儿科、康复科、中医科、营养学、护理学、心理学8大学科专家齐聚，“零距离”为母婴提供服务。该中心医护人员均经过严格的临床

经验，部分护理人员还持有国际认证的母婴护理证书，确保为母婴提供最优质的服务。无论宝妈们在产后遇到身体恢复问题，还是宝宝出现健康状况，专家团队都能迅速响应，给予精准诊断和有效治疗。

在饮食方面，专业营养师会根据宝妈的个人体质、口味偏好和产后恢复阶段，个性化定制搭配多款月子餐食。而专业级月子管家24小时陪伴在宝妈们身边，及时满足生活需求、疏解心理困惑。

对于产后宝妈们来说，恢复优雅体态也是重要期待。该中心拥有科学的产后修复体系，配备高端仪器设备，还有中医徒手骨盆修复、背部按摩、中药头疗、药浴等特色服务，借助秘制中药调理，让宝妈们重拾自信。



扫码看视频

## 市妇幼保健院集采电子耳蜗让听障者重启“声”命

本报记者 朱颖江

“听见了！我又可以听见了！”3月20日，河南省人工耳蜗类医用耗材集中带量采购中选结果正式落地执行。5月17日，在市妇幼保健院耳鼻喉科诊室内，70多岁的听障老人在电子耳蜗开机瞬间，布满皱纹的脸庞瞬间绽放出灿烂的笑容，他紧紧攥着市妇幼保健院耳鼻喉科学术带头人钟彦的手，眼睛里写满惊喜。

这一幕，是国家集采政策落地后，市妇幼保健院医疗惠民行动的生动缩影。钟彦始终关注着听力障碍患

者的治疗难题。当得知电子耳蜗被纳入国家集中带量采购，价格从平均20余万元骤降至6万元以下时，这位深耕耳鼻喉领域40余年的专家敏锐意识到，这将有利于改写焦作市听障患者的治疗格局。

“对于先天性耳聋患者、重度、极重度和全聋感音神经性耳聋患者，电子耳蜗植入手术是重建听力的有效选择。但过去，高昂的费用让很多家庭望而却步，导致一部分先天性聋儿陷入‘因聋致哑’的困境。国家集采通过‘以量换价’机制大幅降低费用，让优质医疗资源真正普惠于民，造福广大耳聋患者。”深耕临床一线的钟彦说起电子耳蜗进入集采的意义，难掩内心的激动。

在钟彦的积极推动下，市妇幼保健院迅速响应，完成设备采购、外出考察学习、技术培训和术前实战演练等工作。4月13日，该院接连完成了两例具有标志性意义的手术：为一名13个月大的先天性耳聋患儿双侧植入电子耳蜗，该患儿术后将通过听觉重建实现语言能力正常发育；为一位71岁的老年性耳聋患者植入单侧电子耳蜗，帮助其重拾听力，恢复正常的生活。

据悉，该院采用的集采电子耳蜗具备22通道精细编码技术，能更精准模拟听觉神经信号，为患者提供接近自然的听觉体验。不仅如此，此次集采中选的人工耳蜗产品还支持高场强（3.0T）

核磁，植入的患者可以接受高场强核磁共振检查，为患者未来的医疗检查提供了更多便利；佩戴更便利的一体式言语处理器（外机）也同步中选，满足了患者多样化的应用需求。

市妇幼保健院电子耳蜗植入手术技术的开展，得到了河南省儿童医院的大力支持和帮助，该院院长张杰教授亲自主刀完成了全部手术。



扫码看视频

### 专家简介

宋汉秋，市中青年名中医、主任中医师、硕士研究生、焦作市市管专家。河南省脑病（焦作）区域诊疗中心学科带头人。擅长运用经方及扶阳理论治疗内科疑难急危病症。是获得河南省卫生健康委表彰的2022年中医专科建设工作优秀医师。

左图 焦作市中青年名中医、市中医院脑病科三区主任宋汉秋。 本报记者 陈天昊 摄



疗 法：穴位按摩、茶饮方  
主 治：调和气血，疏通经络

### 【专家支招】

宋汉秋：夏季预防中风，我送给大家36字的口诀。

防暑湿、护阳气，清淡饮、适度动；  
测血压、调药量，远烟酒、血管畅；  
多饮水、防脱水，按穴位、保健康。

主要意思就是夏季暑湿高温，人们喜欢贪凉饮冷，很容易损伤我们脾胃的阳气。饮食上要清淡，多吃蔬菜水果，适度补充蛋白质。避免辛辣、油腻、煎炸和甜腻的食品，这些食物，容易助湿生热。运动也要讲究一个度，要在不太炎热的时候适度运动。夏季血压容易波动，很多人会发现自己的血压会下降，所以要定期测量血压来调整药量，避免血压过低。要远离引起动脉硬化的所有的危险因素，包括吸烟、喝酒。在这个季节要多饮水，防止脱水。因为夏季容易出汗，如果血液粘稠，容易导致血栓的形成，大家注意补充一些电解质水、绿豆水之类的。中医药在中风病的防治上有很多办法，这里给大家推荐3个穴位，可以经常按摩。

一是足三里穴。取坐位屈膝，从外膝眼往下四横指，然后在胫骨前缘旁开一横指的位置。足三里穴有健脾胃益气血的作用，对于消化不好、容易疲劳的人，可以经常按这个穴位，一天按上两次，一次两分钟。二是风池穴。在我们枕骨下两根大筋的外侧凹陷处，和两个耳垂平齐。这个穴位可以清理头目，治疗头晕、头痛、迎风流泪、祛风，而且可以疏通局部的经络，治疗颈椎病引起的疼痛。三是太冲穴。它位于我们的第一、二足趾之间，沿着足趾间缝向上按压，在跖骨结合部凹陷处。这个穴位有疏肝理气、平肝熄风的作用。按压它可以治疗肝阳上亢引起的头晕头痛和肝气郁结引起的失眠焦虑，还可以治疗胆囊炎、肝胆湿热所致病症。经常按摩这些穴位，可以疏通经络、调整气血、平肝健脾，帮你安然度夏。

最后给大家推荐两款茶饮：一是天麻菊花茶。可以选天麻3g、菊花3g，泡茶饮，有平肝祛风清热的作用。二是丹参三七茶。取三七粉1g、丹参3g-5g，泡茶饮，有活血化痰的作用。这是我给大家分享的季节预防中风的口诀和小妙招，祝大家度过一个健康愉快的夏天！

### 【主播结语】

本期节目，市中青年名中医宋汉秋为大家详细介绍了夏季预防中风的小妙招，希望大家能牢记宋主任分享的这个防中风口诀，科学防治，远离中风。更多节目详情，欢迎大家关注焦作日报全媒体平台。

### 出品团队

●策 划：曾琳琳  
●脚本执笔：韩 笑  
●录 制：陈天昊 毋干举

●摄 影：陈天昊  
●技 术：刘 佳

石媛媛 李润生

施筱雯 王雪静

●链接：登录焦作网 www.jz-rb.com 进入网络直播收看本期节目，同时关注焦作日报全媒体矩阵。

中医大讲堂

## 夏季注意中风发生

市中青年名中医、市中医院脑病科三区主任宋汉秋为你支招



扫码看视频