

安阳市中医院锦旗背后的故事

千里之外邮寄而来的锦旗

——记发生在市中医院康复医学科的一则暖心故事

□本报记者 张武杰

日前,市中医院康复医学科收到一个特殊而温暖的快递——一面从千里之外邮寄而来的锦旗。红绒金字的锦旗上,“医术精湛 医德高尚”的赞语格外引人注目。这面锦旗是曾在该科接受治疗的陈阿姨特意嘱咐家人寄来的,这份跨越时间与空间的“特殊礼物”,在无声中诉说了一段历时5年都未曾褪色的医患情深,让市中医院康复医学科全体医护人员为之欣喜与温暖。

时光回溯到5年前,陈阿姨于一次骑电动自行车出行时不慎摔倒,造成颈部受伤,在我市一家医疗机构紧急接受手术治疗后,转入市中医院康复医学科进行后续康复治疗。“陈阿姨刚入住我们科室时,情况十分棘手,不仅面临四肢瘫痪、生活完全无法自理的严重功能障碍,还要承受巨大的生活压力,身心都备受煎熬。”9月22日,回忆起当时的场景,市中医院康复医学科康复治疗师长、主管治疗师李新仍历历在目。

陈阿姨入住市中医院康复医学科后,该科主任武文渊带领团队为其进行了全面评估,制订了系统、精准的个性化康复治疗方案。一场围绕“功能恢复、回归生活”的康复攻坚战就此展开。



李新为患者进行康复治疗(医院供图)

“咱们不赶时间,慢慢来,多一点耐心,多一点关注,身体就会逐渐配合您,完成希望的动作。”康复治疗的过程是一场与希望同行的生命重启之旅,患者是披荆斩棘的行者,医护人员则是照亮前路的灯塔。每当陈阿姨因为不能完成肢体运动有些气馁的时候,李新总会积极鼓励她,引导她一步步完成训练。“看,您

做到了!”“来,我们再试一次! 您可以的!”“很棒! 有进步!”病床旁,李新一边用双手稳稳护住陈阿姨的膝关节与脚踝,为她筑牢安全支撑,一边用坚定的目光传递力量,轻声指引她下肢发力,将腿缓缓伸直。在日复一日的陪伴与守护中,陈阿姨紧绷的神经渐渐放松,坚定了重获健康的信心。

“面对不同的患者,医护人员的鼓励方式可能不尽相同。有的患者需要温和安抚,有的患者适合玩笑调动,只有真正理解他们,才能给予他们合适的帮助。”市中医院康复医学科护士长尚明霞说。在医护人员精心护理下,陈阿姨度过了长达数月的艰难康复期,肢体功能恢复显著,顺利回归家庭。目前,陈阿姨跟随家人在浙江生活,每天都坚持锻炼。

“这面来自远方的锦旗跨越5年时光, 承载的不仅是患者对过往治疗的感谢, 更是对医者初心与专业精神的致敬, 比任何荣誉都显得沉重。这不仅是患者对我们过往工作的肯定, 更是对康复治疗长效期性的有力证明, 将激励我们继续坚守初心, 以精湛技术和人文关怀服务更多患者。”武文渊感慨道。

一面锦旗,串联起5年时光里的深厚情谊;一次邮寄,续写了跨越山河的医患情缘,无声地诉说着康复的价值与意义,也生动诠释了“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”的医学人文内涵。市中医院康复医学科将继续秉承“以患者为中心”的服务理念,用爱心、耐心和责任心为更多需要康复的患者点亮希望之光,助力他们重享健康人生。

名师授课传技艺 夯实基础促提升

安阳市太极拳协会举办会员技能提高培训班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 吴桂云)9月20日,安阳市太极拳协会会员技能提高培训班“陈氏太极拳班”在市老年文体苑二楼举办。

开班仪式上,安阳市太极拳协会会长田凤丽发表了讲话。她说,协会自今年3月8日成立以来,在上级领导的关怀支持下,通过协会领导班子的共同努力,呈现出良好的发展态势,不断有新人加入,协会骨干也多次走进县区传拳授艺,使县区的太极拳技术水平有了很大进步。今后,协会将不断开展会员培训活动,助力安阳市及县区的太极拳技术水平不断迈上新台阶。

培训现场,百余名会员身着统一的协会会员服装,精神抖擞,队形整齐,展现出良好的精神风貌。

本次培训特别邀请安阳市东方太极拳俱乐部理事长马洪福担任主



培训现场(宋广庆 摄)

讲老师。马洪福是河南省一级拳师、一级社会体育指导员,师承陈家沟太极拳大师陈世通。本次培训

班上主讲的陈氏太极拳19式是马洪福在老架一路的基础上由博归约、取精就简而成的,易学易练,有利

于新学员学习。

课堂上,马洪福根据学员的不同程度,在两个助教的协助下,抓住要点,反复讲解,不断示范,形象比喻,深入浅出,使学员们看得明白、听得懂、学得会。学员们学习劲头十足,即使课间休息,也纷纷围住马洪福和助教提问题、求指导,学习热情高涨。通过一天的学习,学员们收获颇丰。

培训班即将结束时,应大家的邀请,马洪福演练了自己改编的这套太极拳,刚柔并济、快慢相间、松活弹抖、折叠缠绕的陈氏太极拳特点得到了一定展现。

在学员们的热烈掌声中,培训结束了。大家表示,回去后将坚持练功,不断进步,不辜负老师的辛苦付出和会市太极拳协会为大家提供的学习机会,助力我市太极拳和全民健身事业发展。

银球跃动展风采 桑榆未晚乐安康

——安阳市第三十四届“长寿杯”老年人乒乓球邀请赛掠影

□本报记者 张武杰 通讯员 钱坤文

秋高气爽,丹桂飘香。9月21日,内黄县文化体育中心内人头攒动,掌声、喝彩声与乒乓球撞击台面的清脆声交织成一曲活力四射的乐章,安阳市第三十四届“长寿杯”老年人乒乓球邀请赛在这里举行并取得圆满成功。来自全市各县(市、区)、有关单位、乒乓球协会及俱乐部的32支代表队近200名老年乒乓球爱好者齐聚桑榆大地,以球会友,切磋技艺,共同演绎了“夕阳无限好、运动正当时”的精彩华章。

简短的开幕式后,比赛正式拉开帷幕。本次比赛为乒乓球混合团体赛,旨在突出协作与交流。赛场上,虽已华发苍颜,但运动员们个个精神矍铄,斗志昂扬。他们之中,有久经沙场的乒坛老将,也有退休后才培养起兴趣的新锐力量。

比赛紧张激烈,精彩纷呈,直拍、横拍、扣杀、削球、弧圈球……各种技法被选手们运用得淋漓尽致。只见银球上下翻飞,划出一道道优美的弧线;选手们步伐灵活,移动迅速,专注的眼神紧盯着来回跳跃的小球,每一个精彩回合都引来观众的阵阵喝彩声与掌



比赛现场(鉴玉民 摄)

声。场馆内,运动的激情与比赛的紧张感弥漫在每一个角落,更多的是友好交流、相互鼓励的和谐氛围。赛场上是对手,赛场下是朋友,选手们通过比赛增进了友谊、愉悦了身心。

经过一天的激烈角逐,各个奖项花落有主。最终,安阳酒在线酒业有限公司代表队凭借出色的整体实力和稳定的发挥勇夺桂冠,滑县老年乒协

二队荣获亚军,安阳市丹泉乒乓球俱乐部一队获得季军。获得第四名至第八名的队伍分别是安阳盛德利队、内黄老年乒协一队、安阳市北关区老年乒协一队、滑县老年乒协一队、滑县老体协乒乓球队。

比赛名次虽有前后,但所有参赛选手都展现了极高的竞技水平和良好的体育道德风尚。他们用实际行动诠

释了“我运动、我健康、我快乐”的现代养老理念,证明了年龄从来不是追求健康与快乐的障碍。这场赛事不仅是一场乒乓球技术的较量,更是一次老年朋友欢乐的聚会、健康的展示和精神的升华。

该项赛事已成功举办了三十四届,成为了全市老年乒乓球爱好者期盼的传统品牌赛事和重要交流平台。它有效提升了老年乒乓球运动的竞技水平,激发了更多老年人参与体育健身的热情,促进了各县(市、区)老年体育工作的交流与合作,形成了全社会共同关心、支持老年体育事业的良好氛围。同时,赛事落户内黄也展示了内黄县优越的体育设施条件和高水平的赛事组织能力,对推动当地文旅融合发展起到了积极作用。

此次赛事的成功举办,不仅为全市老年乒乓球爱好者提供了一个展示风采、切磋技艺、增进友谊的平台,更生动描绘了一幅健康中国背景下老年人幸福生活的的美好图景。期待未来有更多这样的赛事活动,让广大老年朋友在体育锻炼中享受快乐、增强体质、丰富生活,为安阳市的老年体育事业和全民健身运动书写更加辉煌的篇章。

安阳市“百市千县”中医药文化惠民活动即将启幕

本报讯(记者 张武杰)昨日,记者从市中医院获悉,为深入贯彻落实《河南省中医药文化弘扬工程实施方案》,推动中医药文化传播,按照《国家中医药管理局综合司关于开展2025年“百市千县”中医药文化惠民活动的通知》要求,根据市卫生健康委统一部署,一场以“精彩中医药、健康惠万家”为主题的中医药文化惠民活动将于本周六在殷墟考古文旅小镇广场举行,届时将为广大市民带来一场集健康服务、文化科普于一体的惠民盛宴。

活动期间,现场将开展中医药文化科普宣传,邀请资深中医专家开展义诊服务,免费为群众把脉问诊,解答各类健康疑问,并依据个体情况提供专业、个性化的中医调理方案。此

外,现场还将设立中医特色治疗体验区,为群众提供拔罐、刮痧、推拿按摩、艾灸、耳穴压豆、中医贴敷等中医特色疗法体验,让群众亲身感受中医特色技术的疗效。

同时,活动现场将开展中医药特色产品展示与推广,中药茶饮、中药炮制标本、药食同源产品、中药挂件等各类特色产品将集中亮相,并有专业药师为市民介绍中医药产品的特点、功效、使用方法,帮助市民了解中医药在疾病治疗和预防保健中的实用价值。此外,有趣的中医药知识有奖竞答活动也将同步开展,市民现场参与答题,答对即可获赠精美礼品,以此激发人们学习中医药知识的热情。欢迎广大市民届时前往,共享中医药文化惠民成果。

重点疾病 防控专栏

怎么预防慢阻肺

□杨林

1.戒烟

戒烟是预防慢性阻塞性肺疾病最重要的措施,在疾病的任何阶段,戒烟都有助于防止慢性阻塞性肺疾病的发生和发展。

2.减少有害气体或颗粒的吸入

避免接触有害气体或颗粒,空气污染指数高时,不要到户外或减少体力劳动;如果有过敏症,请远离花粉或其他致敏源;调整家里的湿度,避免滋生霉菌。空气污染或工厂粉尘可损伤气道黏膜上皮,使纤毛清除功能下降、黏液分泌增加,为细菌感染增加条件。

3.积极防治呼吸道感染

病毒、支原体、细菌等感染是慢性阻塞性肺疾病发生和发展的重要原因之一。这些感染因素同样会造成气管、支气管黏膜的损伤和慢性炎症。接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等可防止慢性阻塞性肺疾病患者反复感染。

4.适当锻炼

对于慢阻肺患者,心肺功能的锻炼要做到循序渐进,避免高强度锻炼,避免雾霾天外锻炼。

5.定期体检

发现呼吸系统有问题,宜定期进行肺功能检查,以便早发现、早干预、早治疗。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

心理健康无小事 别让误解拖后腿

老年期抑郁症本身并不是难治的心理疾病,但由于很多患者和家属对它的认识存在误区,忽视了及时干预治疗的必要性,从而影响了疾病的治疗,导致不良后果。只有正确认识、科学应对,才能帮助老年人实现“老有所乐、老有所为”的美好晚年。

误区一:上了年纪心情不好很正常,不是病

真相:持续、显著的情绪痛苦和功能损害就是疾病,需要干预。没有得到积极关注和有效治疗的抑郁症老人常常陷入“自我否定和自我伤害”的怪圈之中,易导致不可控的意外。

误区二:啥心理问题,就是太闲了,想太多

真相:心理问题有深刻的生物学基础和社会心理诱因,并非主观意愿能完全控制,简单归因只会加重老人的自责。

误区三:以爱为名对老人过度保护,这不让干,那不让干

真相:这种过度保护型养老会摧毁老年人的自我价值感,让他们不知不觉地陷入自我否定的泥沼,长期下去易引发抑郁、焦虑等心理问题,甚至觉得“活着就是拖累子女”。

着就是拖累子女”。

误区四:治也没用,老了都这样

真相:老年情绪障碍特别是抑郁和焦虑症,经过科学规范治疗,如“药物治疗+心理调适+社会支持”,效果良好,能显著提升生活质量和幸福感。

误区五:吃药副作用大,会成瘾

真相:现代抗抑郁、抗焦虑药物的安全性已显著提高,医生会根据个体情况选择合适药物并密切监测,利大于弊。遵医嘱使用,成瘾风险极低。

下面,我们为老年心理健康支些招。

1.保持社交活动:老年人容易感到孤独,建议多去参与社区活动或培养兴趣爱好,有助于缓解孤独感。

2.养成健康生活习惯:定期锻炼,保持健康的饮食和规律的作息,可以有效改善情绪,预防抑郁和焦虑症的发生。

3.及时求助专业医生:当老年人出现长时间情绪低落、睡眠障碍或无法解释的身体不适时,应尽早寻求专业医生的帮助。

(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办