

医患同心五载路 温情聚力护安康

市中医院肿瘤科举办爱友会五周年专题活动

本报讯(记者 郭凡)1月16日,市中医院肿瘤科爱友会举办了以“爱友聚力 生生不息”为主题的五周年专题活动,新老病友、家属代表与医护人员齐聚一堂,通过纪念短片展播、理念分享、互动交流等环节,共同回顾五载相伴的温暖历程,重温“医患同心 病友相助”的点点滴滴,展望中西医结合抗癌的光明前景。

整场活动温情满满、暖意融融,现场播放的五周年纪念短片《爱友路》,将一张张珍贵的照片串联起五年时光:病友们专注聆听健康讲座的身影、晨光中练习八段锦的挺拔姿态、节日联欢时绽放的笑容……每一个瞬间都凝聚着并肩前行的力量,每一张脸庞都洋溢着对生命的热爱。“看着这些照片,就想起了五年来和大家一起并肩抗癌的日子,这里就像一个温暖的家。”现场一位老病友感慨道。

市中医院副院长仇丽伟在致辞中回顾了爱友会的发展历程,她说:“爱友会是我们怀着‘以患者为中心,构建和谐医患关系,普及肿瘤防治知识,增强患者康复信心’的初心,播下的一颗交流与希望的种子。五年来,大家不仅见证了肿瘤科在医疗技术、服务质量、人文关怀等各个方面取得的长足进步,更见证了医患之间深厚情谊的



医护人员为病友发放爱心礼品(本报记者 郭凡 摄)

不断升华,见证了病友在科学治疗和积极心态下走出阴霾、重拾生活信心的历程。”

仇丽伟表示,举办此次活动,正是为了搭建一个医患沟通、知识共享、互助共进的平台。希望通过专家的讲解、经验的交流和情感的慰藉,帮助患者更科学、更理性地认识疾病,更积极

地配合治疗,更有效地管理健康,从而提升生活质量,增强战胜病魔的信心和勇气。希望今天的活动能成为大家健康路上的“加油站”和“指南针”,为大家带来实实在在的帮助和温暖。

活动中,该院肿瘤科医生详细解读了科室独创的“中西医结合五位一体”抗癌模式,该模式以“中西医协同

治疗”“中药内外合治”“中医食疗营养”“心理与人文关怀”“导引康复”为五大支柱,构建起贯穿治疗全程的温情照护体系。市中医院肿瘤科作为市重点专科,始终秉持“以患者为中心”的服务理念,拥有一支经验丰富、技术精湛的医疗团队,配备了先进的诊疗设备,在肿瘤的规范化诊疗、个体化治疗、多学科协作(MDT)以及中医人文关怀等方面不断探索和进步,力求为患者提供更为优化的治疗方案和温暖的医疗服务。

多位病友代表也在现场分享了抗癌心声。“确诊肿瘤后我一度陷入绝望,是爱友会让我找到了归属感。”一位病友含泪说,“是医护人员的专业治疗,让我减轻了病痛,是病友们的相互鼓励让我重拾信心。”

该院肿瘤科主任袁毫表示,科室将继续深化“五位一体”抗癌模式,探索更多中西医结合康复新方法,持续完善服务体系,努力为每一位患者提供更精准、更便捷、更温馨的医疗服务。全体医护人员将以更加饱满的热情、更加专业的技术、更加负责的态度,与大家携手并肩,共同抗击病魔。相信在专业守护与爱友会的温暖陪伴下,让更多患者重燃生命希望,走出属于自己的康复之路。

内黄县卫生健康委 中医药文化进校园 双向奔赴传承文脉



活动现场(内黄县卫生健康委供图)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)1月15日下午,内黄县卫生健康委牵头组织内黄县中医院、亳城镇卫生院,共同走进该县亳城镇第七小学,开展“中医药文化知识进校园”主题活动。该校师生及家长代表沉浸式感受了中医药文化的独特魅力,接受了专业优质的中医药知识熏陶。

活动现场,内黄县中医院主任中医师孙志卿以“神奇靓丽中药材”为主题开展了科普讲座。他结合本地中药材的药用特性,从中药材的药用价值延伸到日常食物中的药食同源知识,用生动活泼的语言、贴近生活的案例,为孩子们搭建起一座通往中医药世界的桥梁,让原本略显深奥的中医药知识变得通俗易懂、趣味盎然,赢得了现场师生与家长的阵阵掌声。

为帮助同学们更好地掌握养生保健知识,亳城镇卫生院还为参与活

动的学生精心准备了儿童养生保健知识手册,将科学的养生理念与实用的保健方法传递到每个孩子手中,助力青少年健康成长。

2025年,亳城镇中医社团成立,为中医药文化传承搭建了基层平台,而此次内黄县卫生健康委牵头的专业科普活动,正是行政推动与基层实践的有机结合,形成了文化传承的强大合力。这种双向奔赴的模式,既让中医社团获得了专业资源支撑,也让校园中医药文化教育更具深度与实效。

内黄县卫生健康委中医股负责人彭志娟表示,下一步将以此次活动为契机,进一步完善中医药文化进校园长效机制,推动中医药文化教育向规范化、常态化方向发展,让中医药优秀传统文化在青少年心中生根发芽,为中医药文化传承注入蓬勃的青春力量。

传承文化 乐享生活

——文峰区老年体育协会代表团赴厦门参加全国中老年文体艺术会演载誉凯旋侧记

□本报记者 张武杰 通讯员 黎明

1月7日的厦门惠风和畅,暖意融融,文峰区老年体育协会代表团一行260余人远赴这座海滨名城,代表我市亮相2026年全国中老年文体艺术会演的璀璨舞台,与来自全国20多个地市的代表团同台竞技。代表团成员以饱满昂扬的精神风貌和精湛娴熟的舞台技艺,充分展示了我市老年人老有所乐、老有所为的时代风采。

本次代表团由文峰区老年体协主席尚红军带队,队伍阵容强大、人才荟萃。成员涵盖大美文峰艺术团和该区健步走专委会、柔力球专委会、摄影专委会以及市老干部大学摄影二班等240余名文体骨干;同时特邀市老干部大学书画研究会乔玉英老师率24名书画学员骨干倾情加盟,进一步丰富了代表团的才艺维度与展演内涵。

为了充分彰显我市老年文体事业坚实的根基与蓬勃向上的发展活力,文峰区老年体育协会代表团精心排练,推出14个兼具地域特色与艺术水准的精品节目参加比赛,节目内容有机融合健身与艺术展演的双重特质,形式丰富多元、亮点交相辉映。经过激烈角逐,文峰区老年体育协会代表团斩获1项银奖、6项铜奖、7项优秀奖,在参赛规模、节目质量及获奖总量等方面均位居各参赛团队前列。

展演现场,文峰区老年体育协会



演出现场(黎明 摄)

代表团的节目凭借鲜明的地域特色与强烈的艺术感染力,赢得评委与观众的广泛赞誉。大美文峰艺术团的表现,巧妙融合传统韵味与时代气息于一体,翩跹舞步踏出千年文脉的悠长回响,尽显深厚文化底蕴;健步走团队步伐铿锵、队列整齐,步步昂扬间生动诠释着银发一族健康向上、乐享生活的精神风貌;柔力球团队表演则行云流水,球拍起落间将力量的刚劲与姿态的柔美完美糅合,展现力与美的和谐统一。市老干部大学书画班学员带来的《墨韵华彩》节目尤为亮眼,创

作者们以传统工笔重彩技法为骨,兼收没骨法的灵动与破墨法的写意,于尺幅画卷间铺展“一花一世界”的艺术哲思,笔墨流转处,尽是儒雅才情与人文情怀的自然流露。这些节目不仅多维度展现出文峰区乃至我市老年群体深厚的艺术修养与昂扬向上的精神风貌,更生动诠释了“老有所学、老有所乐、老有所为”的幸福底色,尽显银发一族的别样风采。

与此同时,摄影专委会及市老干部大学摄影二班的学员们,既是活动的记录者,也是舞台的参与

者。他们用镜头定格每一个精彩瞬间,将银发风采镌刻成永恒;更以一曲嘹亮激昂的大合唱《没有共产党就没有新中国》,抒发了对党和祖国的赤诚热爱。

本次厦门全国中老年文体艺术会演以“传承文化、乐享生活”为鲜明主题,不仅为中老年群体提供了绽放活力、展示自我的广阔舞台,更构筑起一座跨越地域文化交流、经验互鉴的坚实桥梁。文峰区老年体育协会代表团的出色表现,既充分展现了我市老年人昂扬向上的精神风貌,也为全国老年文体事业的创新发展贡献了宝贵经验。其间,代表团成员更是怀着谦逊热忱的态度,主动与各兄弟代表队深入交流切磋,在思想的碰撞与经验的分享中,汲取先进的节目编排理念、科学的团队训练方法以及独具特色的艺术表现形式,在交流中收获了经验、拓宽了视野,圆满达成“展示风采、交流学习、提升水平、扩大影响”的既定目标。

“能够与全国优秀的老年艺术团队同台竞技、并肩交流,对我们而言是一次难得的成长契机。在这个过程中,我们既清晰看到了自身在节目创作、表演呈现上的特色与优势,也客观认识到了存在的短板与不足,从而精准明确了未来的提升方向。这次宝贵的经历,为我们今后的节目创新突破与品质提档升级,奠定了坚实的基础。”尚红军深有感触地说。

戏韵贺新春 银龄展风华

滑县老年体协戏曲器乐歌咏专委会举办“迎新年贺新春”演唱会

本报讯(记者 张武杰 通讯员 陈芳军)1月14日上午,滑县老干部活动中心内丝竹悠扬、掌声阵阵。滑县老年体协戏曲器乐歌咏专委会精心筹备的“迎新年贺新春”演唱会在温馨开幕。来自全县的戏曲爱好者与老年朋友们欢聚一堂,在经典唱段中辞旧迎新,共赴一场充满传统韵味的文化盛宴。

演唱会以歌曲《为友谊干杯》的热烈旋律拉开帷幕,12个节目轮番登场,涵盖豫剧、京剧、京歌等多个品类。既有《朝阳沟》《大祭桩》《秦香莲》《红灯记》《泗水相思》《绣鞋》《人生在世孝当先》等豫剧经典选段,也有《状元媒》《打龙袍》等京剧名段,更有京歌《泰山

关》这样融合红色文化与国粹艺术的精彩演绎。演员们虽多为中老年爱好者,却个个精神矍铄、功底扎实,《朝阳沟》里“双上山”的欢快活泼、《大祭桩》中“恼恨爹爹心不正”的悲切控诉、《花木兰》中“用巧计哄元帅他出帐去了”的飒爽英姿,每一段唱腔都韵味醇厚,每一个眼神都饱含深情,将传统戏曲的魅力展现得淋漓尽致。

戏韵悠悠润心田,其乐融融贺新春。这场演唱会不仅是一次艺术的展演,更是一场情感的相聚。新的一年,滑县老年体协戏曲器乐歌咏专委会将进一步深化队伍建设、打磨精品节目,努力为全县老年朋友带来更多更精彩的文化盛宴。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

冬季守护心脑血管健康指南

眼下正是寒冬时节,气温骤降,心脑血管疾病进入了高发期。这是因为寒冷天气会使人体血管收缩、痉挛,导致血压升高,心脏负荷加重,同时血液黏稠度增加,极易形成血栓,从而诱发心肌梗死或脑梗死等意外。因此,在这个时节养生保健尤为重要。

1. 注意保暖 护好头颈
寒冷是心脑血管疾病的主要诱因之一。外出时务必穿戴齐全,戴好帽子、围巾、手套,重点保护头部和颈部。室内温度建议保持在18℃至22℃,避免室内外温差过大。清晨和夜晚是心梗和脑卒中的高发时段,应尽量避免此时外出。

2. 科学饮水 降低血液黏稠度
冬季出汗少,人们饮水也相对减少,这会导致血液黏稠度增加。应保证每日充足的饮水,每天饮用1500至2000毫升温水,晨起可喝一小杯温开水,有助于稀释血液,预防血栓形成。

3. 合理膳食,遵循“低盐、低脂、低糖”原则
冬季要避免过多摄入高热量、高脂肪的食物,饮食宜清淡,每日盐摄入量控制在5克以下,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的

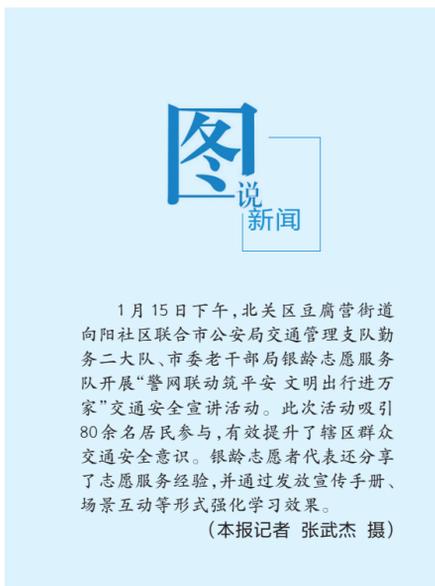
食物,以及富含精氨酸的食物如海参、芝麻、山药等,有助于调节血管张力。

4. 适度运动 选对时间与方式
患者不宜晨练,因为睡眠时人体神经系统处于抑制状态,晨起突然大幅度锻炼易诱发意外。最好在上午10点后,太阳出来、气温回升时再进行锻炼。选择散步、太极拳等温和的有氧运动,运动前充分热身,让身体微微出汗、不感到疲劳为宜。

5. 规律作息 保持心态平和
情绪激动是心脑血管病的大忌,应避免过度焦虑或兴奋。保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。清晨醒来后,不要猛然起身,应在床上躺一会儿,再慢慢坐起,给身体一个适应过程。

6. 监测指标 遵医嘱服药
高血压、糖尿病等慢性病患者须遵医嘱服药,并每日定时监测血压。如发现血压持续偏高或波动明显,应及时咨询医生,切勿随意停药或更改药量。

冬季是对心脑血管健康的一次考验,但科学的预防能显著降低风险。守护健康,从每一天的细微之处开始,让身体安稳度过寒冬。(本报记者 郭凡 整理)



1月15日下午,北关区豆腐营街道向阳区联合市公安局交通管理支队勤务二大队、市委老干部局银龄志愿服务队开展“警网联动筑平安 文明出行进万家”交通安全宣讲活动。此次活动吸引80余名居民参与,有效提升了辖区群众交通安全意识。银龄志愿者们还分享了志愿服务经验,并通过发放宣传手册、场景互动等形式强化学习效果。(本报记者 张武杰 摄)



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