



第五届安阳市“环境健康杯” 征文绘画比赛评选结果出炉

本报讯(记者 张武杰)为帮助公众更好地了解气候变化对健康的影响,并提高适应能力,按照中国疾控中心环境所《关于开展2025年全国环境与健康宣传系列活动的通知》和河南省疾病预防控制中心《关于开展2025年环境与健康宣传系列活动的通知》要求,安阳市疾病预防控制中心、安阳市融媒体中心联合举办了第五届安阳市“环境健康杯”征文绘画比赛活动。昨日,记者获悉,在社会各界的广泛关注与积极参与下,该比赛于近日圆满落幕。

本届比赛以“气候变化健康适应”为主题,旨在通过艺术创作形式,引导公众尤其是青少年群体关注气候变化,增强防护意识与行动力,保障人民群众身体健康,助力健康安阳建设。

活动开展以来,全市中小学生对环境健康宣传系列活动的通知和河南省疾病预防控制中心《关于开展2025年环境与健康宣传系列活动的通知》要求,安阳市疾病预防控制中心、安阳市融媒体中心联合举办了第五届安阳市“环境健康杯”征文绘画比赛活动。昨日,记者获悉,在社会各界的广泛关注与积极参与下,该比赛于近日圆满落幕。

本届比赛以“气候变化健康适应”为主题,旨在通过艺术创作形式,引导

医者仁心护健康 巧施仁术解顽疾

——市第三人民医院神经内科五区团队精心救治94岁高龄患者侧记

□本报记者 张武杰

“感谢石福宏副院长、李东瀟大夫以及科室的全体医护人员,是你们精心治疗和悉心照顾,帮我父亲摆脱了疾病困扰。”日前,患者韦老先生的家人将一面写有“良医高尚解病痛 医术高明暖人心”字样的锦旗送到市第三人民医院神经内科五区,向医护人员表达谢意。而这温馨的一幕,则是源于一场针对高龄患者周围血管疾病的精准介入治疗。

故事还要从去年12月下旬的一天说起,年逾九旬的韦老先生因反复出现血尿,在家人的陪伴下来到市第三人民医院寻求帮助。“两个月前,老人开始出现血尿症状,虽给予对症药物止血治疗,但效果甚微。持续的血尿不仅让老人饱受折磨,更让家属忧心忡忡,迫切希望能找到安全有效的解决方案。”1月16日,谈及老人入院时的情形,市第三人民医院周围介入主治医师李东瀟记忆犹新。

韦老先生两年前确诊肾患恶性肿瘤,因老人年事已高,身体基础条件差,传统外科手术切除风险极高,因此一直未接受规范治疗。此次入院后,石福宏立即组织该院周围血管介入团队和泌尿外科专家进行联合会诊。考虑到患者已经94岁高龄,手术耐受度极低,如采取传统外科手术进行治疗,存在创伤大、风险高、恢复周期长等不利因素,老



患者家属送来锦旗表示感谢(医院供图)

人身体可能无法承受。专家团队全面评估患者的身体状况以及病情进展情况,反复研讨治疗方案后,决定采用肾动脉栓塞术为老人进行止血治疗。

“肾动脉栓塞术是一种微创介入治疗手段,创伤小、疗效确切、恢复快、并发症少,对于无法耐受传统手术的肾肿瘤患者来说,是比较理想且可行的治疗方案。”术前,李东瀟和韦老先生的家人进行了充分沟通,详细解释了手术的原理、流程、预期效果

以及可能存在的风险,耐心解答了家属提出的每一个疑问。

为确保手术万无一失,石福宏统筹协调周围血管介入团队与麻醉科、导管室等相关科室紧密协作,对手术流程进行反复推演,制订了周密的术中应急方案。2025年12月29日,手术顺利开展。在局部麻醉下,李东瀟和同事默契配合,从患者大腿根部的股动脉选取一个微小的穿刺点,将导管插入其肾动脉,在数字减影血管造影(DSA)影像设备的引导下,将微

管超选择至肿瘤的供血动脉,精准注入栓塞材料,成功阻断肿瘤血管,实现了迅速止血的治疗目标。整个手术历时约1.5小时,术中患者生命体征平稳,未出现任何不良反应。

术后,市第三人民医院神经内科五区护理团队为韦老先生制订了个性化的护理方案,给予严密的生命体征监测、伤口护理、饮食指导以及心理健康疏导,时刻关注老人的情绪变化,用温柔的话语和细致的服务缓解老人的紧张焦虑。在医护人员的精心照料下,韦老先生恢复顺利,术后第二天血尿症状便完全消失,精神状态也日渐好转,食欲逐渐恢复,很快就能自主下床活动。

“没想到手术这么成功,让我父亲恢复得这么快!”韦老先生的家人感慨地说。从入院时的忧心忡忡到术后的安心放心,这份转变的背后,是市第三人民医院医护团队用专业与担当交出的暖心答卷。出院前夕,韦老先生的家人专门制作了锦旗,以此向医护人员表达诚挚的谢意,于是便有了开头那温馨的一幕。

一面锦旗,既是一份认可,更是一份责任。“针对高龄、基础疾病多的复杂患者,我们始终坚持以患者为中心,精准制订个性化治疗方案,在保障医疗安全的前提下,尽全力为患者解除病痛。今后,市第三人民医院将持续深耕周围血管介入治疗领域,不断提升医疗服务质量,为更多疑难重症患者带来康复希望。”石福宏说。

冬春之交养生有道 做好四件事平稳衔接

眼下正值冬春交接之际,是“冬藏”向“春生”转换的重要节点,阳气渐升而未盛,寒气虽烈已近尾声。此时养生需“防寒不抑阳,进补不恋温”,为来年健康打好基础。

一、起居:闭藏养阳气,为迎接春天蓄力

继续遵循“早睡晚起”的冬令养生法则,保证7小时至8小时睡眠,让阳气充分潜藏。外出需重点防护头、颈、腰、足四部位,戴帽子,围围巾,穿厚袜和棉鞋,避免寒邪侵袭。每晚用40℃左右的热水泡脚20分钟,按揉涌泉穴,温通经络,滋养肾阳,改善手脚冰凉。中午阳光充足时晒背15分钟,助力阳气升发而不耗散。

二、饮食:温补转清补,以疏肝健脾为先

饮食方面,要从“大寒温补”逐渐过渡到“春生清补”,减少羊肉、火锅等燥热食材,增食木耳、芝麻等滋阴润燥食材,搭配山药、萝卜、山楂、陈皮等,和胃消滞。同时,在日常饮食中可适量增加一些有助于散寒通气的食材,如生姜、紫苏、花椒、胡椒等,驱寒的同时帮助阳气舒展,为适应春天生发特性做准备。

推荐龙眼粥、白萝卜排骨汤、黑木耳炒山药、白菜豆腐汤等药食同源的膳食,兼顾补养气血与温胃健脾,避免因春节前后饮食油腻而加重脾胃负担;或每天喝一杯生姜

大枣陈皮茶,清补不燥热,还能祛风散寒。

三、运动:舒缓不剧烈,疏通经络调气血

避免高强度运动导致阳气外泄,可以选择太极拳、瑜伽、慢走等舒展类运动,以微微出汗为度,达到舒展筋骨的目的即可。也可以通过敲打足三里和按摩大椎穴等进行自我保健。尽量选择阳光充足时进行运动,避开清晨严寒,减少心脑血管负担。运动前做好准备活动,防止运动损伤。

四、防护:预防“内火”,平稳度过转折期

冬季气候干燥,加上室内采暖,空气湿度降低,容易出现口舌生疮、烦躁失眠等“内火”症状,需多喝水,适当多吃具有滋阴润燥作用的食物,如百合、银耳、梨等,同时注意室内通风。

临近年末,事务繁多,心情很容易起伏落落,此时应注意避免劳累,通过读书、听音乐、与朋友交流等方式来调节情绪,让形神与节气同频转换。(本报记者 郭凡 整理)



跨院协作护新生 仁心服务圆好孕

市中医院妇产科聚力优质医疗资源助不孕患者圆梦

本报讯(记者 郭凡)1月13日,市中医院妇产科产房内传来一声响亮的啼哭,历经近一年的悉心诊疗与守护,不孕症患者王女士(化名)顺利诞下一名健康男婴,让这个期盼已久的家庭终得圆满。此次成功孕育,既是市中医院精湛诊疗技术的生动体现,更是该院深化跨院医疗协作、践行仁心服务理念的有力见证。

将时针拨回2025年2月20日,满怀焦虑与迷茫的王女士来到市中医院妇产科就诊,多年求子无果的煎熬让她情绪低落、信心匮乏。该院妇产科主任吴翠杰接诊后,并未急于制订治疗方案,而是先耐心倾听王女士的求子经历,安抚其焦虑情绪,随后带领诊疗团队对她的病情进行了全面深入的系统分析。通过一系列检查,王女士被诊断为免疫性不孕症,该病症直接影响受精卵着床与发育,且同时伴发糖代谢异常,双重因素叠加导致其多年不孕。

基于多年不孕症专科诊疗经验,吴翠杰为王女士量身制订了个性化、针对性的阶梯式治疗方案。考虑到病情的复杂性与特殊性,单纯依靠单一医院的诊疗资源难以达到良好效果,诊疗团队迅速依托市中医院与郑州大学第二附属医院生殖科的深度



新生儿及家属与医生合影(医院供图)

合作优势,启动跨院协作机制,专门为王女士开辟绿色通道,实现了优质医疗资源的无缝对接。

为帮助王女士的身体达到胚胎移植标准,市中医院妇产科诊疗团队充分发挥中医特色优势,结合西医精准治疗,为她定制了一套中西医结合的胚胎移植前调理方案。经过3个月

的科学调理与精心呵护,王女士的身体指标全面达标,达到了胚胎移植标准。2025年5月,在市中医院诊疗团队的统筹安排下,王女士赴郑州大学第二附属医院生殖科,在宋玉霞主任团队的精准操作下,成功完成胚胎移植手术。术后,她立即返回市中医院接受专业保胎治疗,该院妇产科医

团队开启24小时全程监护模式,密切监测激素水平与胚胎发育情况,根据指标变化细致调整保胎方案,用专业与严谨为生命扎根保驾护航。

在整个孕期,市中医院妇产科为王女士开启全周期跟踪服务,安排专人负责提醒产检时间,为其建立专属健康档案,详细记录每次产检结果、身体状况及诊疗调整,并实时对接郑州大学第二附属医院专家进行远程会诊,确保每一项围产期保健都精准到位。该院妇产科医护人员不仅关注母婴生理健康,更注重心理疏导,经常与王女士沟通交流,耐心解答疑问,用暖心陪伴驱散她的孕期焦虑,帮助她建立平稳积极的心态。

从初诊时的迷茫焦虑到如今的喜得麟儿,王女士的圆梦之路凝聚着市中医院与郑州大学第二附属医院两支医疗团队的心血与智慧,是跨院协作优势的生动体现,更是中西医结合诊疗魅力的有力彰显。吴翠杰表示,未来将持续深化与省内外优质医疗资源的合作,以专业技术为基石、以贴心服务为纽带,不断优化不孕不育诊疗体系,提升诊疗水平与服务品质,为更多不孕不育家庭搭建希望之桥,让生命的喜悦照亮更多家庭。

护碧波十里 盼百鸟来栖

□安阳市第十一中学 马恩歌

“晴山看不厌,流水趣何长。”自然山水,是大地的诗行,是生命的摇篮。于这广袤天地间,护碧波十里之澄澈,盼百鸟来栖之盛景,乃当代人义不容辞之使命,关乎生态之平衡,关乎文明之赓续。

护碧波十里,需全民树立敬畏自然之理念。

古往今来,自然以其无尽的魅力与恩泽惠泽众生。“采菊东篱下,悠然见南山”,陶渊明于田园山水间觅得心灵的宁静与人生的真意,把对自然的热爱与敬畏融入到了每一句诗行,成为千古传颂的佳话。然而,一些人被短期利益蒙蔽双眼,肆意破坏水域生态。如某些企业为降低成本,违规向江河排放污水,致使水体污染,鱼虾绝迹。痛定思痛,我们应增强对自然的敬畏之心,深刻认识到自然并非人类予取予求的对象,而是休戚与共的伙伴。唯有如此,方能在心中筑牢保护碧波的“第一道防线”,让每一滴水都能在自然的怀抱中清澈流淌。

护碧波十里,当以科学之策行保护之举。

“欲粟者务时,欲治者因势。”科学治理是恢复水域生态的关键。以洱海为例,曾经由于周边人口增长与经济发展,洱海水体水质急剧下降,面临富营养化的危机。当地政府与科研团队联合行动,深入调研,精准施策。他们根据洱海的地理特点与生态结构,制订了一系列科学的治理方

案,如控制农业面源污染,推广生态农业;建设污水处理设施,提高污水净化能力;实施生态补水,增强水体自净功能。历经多年努力,洱海水质逐渐好转,碧波重现昔日光彩,周边的生态环境也得到极大改善。可见,科学治理如同一盏明灯,照亮了护碧波之路,让水域生态在人类的呵护下逐步走向复苏。

盼百鸟来栖,需营造多元共生之生态环境。

“水积而鱼聚,木茂而鸟集。”良好的生态环境是鸟类栖息繁衍的家园。在江苏盐城的湿地自然保护区,当地致力于湿地生态系统的修复与保护。通过退渔还湿、恢复植被等措施,湿地面积不断扩大,生态功能日益完善。这里不仅有广袤的滩涂、茂密的芦苇荡,还有丰富的鱼虾资源。每年,数百万候鸟长途跋涉来到这里越冬,其中不乏丹顶鹤、勺嘴鹬等珍稀鸟类。它们在湿地中觅食、栖息、嬉戏,构成了一幅和谐美妙的生态画卷。盐城湿地的成功治理告诉我们,只有营造多元共生、适宜鸟类生存的生态环境,才能盼来百鸟来栖的盛景,让天空与水域之间充满生机与活力。

“生态兴则文明兴,生态衰则文明衰。”护碧波十里,盼百鸟来栖,是对自然的深情告白,是对未来的庄严承诺。让我们携手共进,以敬畏之心,以科学为翼,以行动为纸,绘就山水相依、花鸟相伴的生态画卷,奏响人与自然和谐共生的时代乐章!

(辅导老师:申亚南)

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