

安阳市中医院锦旗背后的故事

锦旗载誉传真情 医者仁心暖夕阳

——市中医院周围血管病科助力八旬老人摆脱病痛困扰侧记

□本报记者 张武杰

一面锦旗,承载着一份沉甸甸的信任与感激;一句赞誉,凝聚着一段医患同心的温暖佳话。日前,82岁的患者陈大爷将一面鲜红的锦旗,郑重地送到了市中医院东院区(原市脉管炎医院)周围血管病科主任、副主任中医师李宇宏和护士长王少茹手中。“华佗再世妙手回春医术精湛人人幸福”这几个烫金大字,饱含着老人对该科医护团队的感激之情,也诉说着一段祛病除痛、温暖人心的医患故事。

“去年冬天,陈大爷旧疾发作,左下肢出现红肿热痛,尤其是冬至那几天,左内踝部位更是出现了溃烂,疼痛难忍,连正常行走都成了奢望,只能在家人的搀扶下勉强活动。对此,中医诊断为臁疮(湿热瘀阻证),西医诊断为下肢静脉曲张伴有溃疡、下肢深静脉血栓形成、下肢血栓性静脉炎等多种病症。”3月16日,谈及陈大爷的病情,李宇宏深有感触。

陈大爷家住河北省邯郸市,40余年前,其因腰椎骨折术后长期卧床导致左下肢深静脉血栓形成,虽经治疗有所好转,却从此埋下了病根。此后的40余年里,他的左下肢肿胀反复发作,难以根治,足靴区逐渐出现色素沉着,局部还长出了条索状硬结,老人饱受折磨。1998年,老人的左下肢足靴区开始出现溃疡,之后多年,虽辗转多地求医,但每次治疗仅



李宇宏(中)和同事与老人亲切交流(医院供图)

能暂时缓解症状,始终无法摆脱病情反复的困境。一次次的治疗,一次次的复发,渐渐消磨着老人的信心,也让家人忧心忡忡。

无奈之下,陈大爷在家人陪同下于去年12月29日专程来到市中医院周围血管病科就诊。经过检查,发现老人双下肢浅静脉曲张变形,左下肢膝关节以下有大面积色素沉着及散在的褐色斑,多处可见溃疡愈合后留下的瘢痕,瘢痕周缘红肿明显,其左下肢内侧可触及条索状硬结及散在静脉结节,按压时疼痛加剧。更令人揪心的是,陈大爷左内踝的溃烂面积达

4cm×4cm,夜间左下肢痒痛抽搐甚是频繁。加之老人年事已高,身体机能衰退,给治疗带来了极大的挑战。

“患者年纪大、病程长、病情反复,还有多种基础病,治疗时既要控制感染、促进溃疡愈合,也要兼顾基础病的调理,缓解老人的疼痛。”作为科室的带头人,李宇宏在详细查看老人的病情、梳理病史后,牵头组建诊疗小组,反复研讨,为老人量身定制了一套集药物治疗与中医适宜技术于一体的个性化诊疗方案,既采用药物控制感染、改善循环,又运用中医外治等

适宜技术,针对性地调理体质、促进创面愈合,从根源上缓解老人的痛苦。

治疗期间,李宇宏和同事们始终心系老人的病情,每天都会仔细查看老人的创面恢复情况,询问疼痛感受,随时观察病情变化,根据创面愈合进度和老人的身体反应,及时调整治疗方案,不放过任何一个细节。因家中琐事繁忙,陈大爷的家人无法长期在医院陪护,医护人员便主动承担起了责任,用细心、耐心和爱心,为老人撑起了一片温暖的天空。

功夫不负有心人,在李宇宏及科室全体医护人员的精心治疗和悉心照料下,陈大爷的病情得到了显著改善,一步步走向康复。曾经疼痛难忍、行走困难,需要家人搀扶才能活动的他,如今已经行走自如,左内踝的溃烂创面也逐渐愈合,各项身体指标逐渐趋于平稳。“真是太感谢李主任和全体医护人员了,要是没有你们,我这老毛病怕是不容易好了!”想着自己很快就能康复出院,陈大爷脸上露出了久违的笑容,言语间满是感激。

“对于我们来说,患者的康复就是我们继续前行的动力。我们将始终坚守‘以患者为中心’的理念,传承中医精髓,融合西医优势,不断用精湛的医术、贴心的服务,为更多周围血管病患者解除病痛,更好地守护百姓健康。”李宇宏坚定地说。

以球会友 共同提高

2026年滑县·濮阳市桌上冰壶球交流活动举行



活动现场(韩希翠 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张晓芳)为进一步推动老年体育事业发展,增进区域老年体育爱好者之间的友谊与技术交流,3月18日,2026年滑县·濮阳市桌上冰壶球交流活动在滑县老年体育大学举行。来自滑县和濮阳市的桌上冰壶球爱好者欢聚一堂,以球会友,在方寸之间展现了桌上冰壶球运动的独特魅力。

交流活动现场气氛紧张而热烈。国家级裁判员、教练员石羽,按照国家老年人体育协会《第五届全国老年人体育健身大会桌上冰壶球竞赛规则与裁判法(试行)》,对本次活动进行专业指导。

与冰壶运动不同,桌上冰壶球被誉为“流动的围棋”,更考验选手的谋略与手眼协调能力。在石羽的指导下,交流活动正式开始。小小的冰壶球在光滑的赛道上匀速滑行,运动员们凝

神静气,精准控制推壶力度与方向。

濮阳市队领队马锦花对本次交流活动给予高度评价:“这次交流不仅是技术切磋,更是情感联结,大家互相学习、共同提高,真正体现了‘友谊第一,比赛第二’的体育精神。”

滑县队领队韩希翠表示:“桌上冰壶球非常适合中老年人,运动量适中,又能锻炼脑力。在石教练的指导下,大家球技进步很快。能和濮阳的球友同场竞技、互相切磋,感到非常开心。”

此次交流活动的成功举办,为两地中老年朋友搭建了展示自我、增进友谊的平台,充分展现了新时代老年人积极向上、健康乐观的精神风貌。两地将以此次活动为契机,建立区域常态化互访交流机制,让桌上冰壶球成为连接两地老年人的情感纽带,共同推动两地老年体育事业蓬勃发展。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

春季养肝指南

肝脏作为人体最大的实质性器官,扛起了代谢、解毒、分泌、合成与储存、免疫的重任,是维持生命活动的“核心劳模”。但脂肪肝、肝硬化等慢性肝病,却在悄悄侵蚀它的健康。

恰逢春季养肝黄金期,这份中西医结合的肝脏养护指南,带你科学守护“小心肝”!

关于脂肪肝的3个误区

误区一:只有胖人才会得脂肪肝。错!脂肪肝与体重无直接关联,瘦人也可能因代谢问题患病。

误区二:无症状就不用管。肝组织无疼痛神经,等肝区隐痛时,可能已发展为肝炎。

误区三:不吃肉或吃保肝药就能逆转。单纯不吃肉并不能逆转肝损伤,大量摄入高热量、高脂肪食物仍会加重病情,目前无特效保肝药,盲目吃保健品反而可能增加肝脏负担。

科学管理,脂肪肝能逆转

脂肪肝是身体的“代谢警报”,轻度患者通过3个层面可实现逆转——

饮食调控:少吃超加工食品、高饱和脂肪食物,多吃蔬菜、全谷物和富含不饱和脂肪酸的食物;对于超重或肥胖的脂肪肝患者,减去初始体重的5%至10%,就可以显著减轻肝脏脂肪变性、降低肝脏炎症水平,甚至逆转早期的肝纤维化。

运动处方:运动强度应达到中等程度,即运动时能够说话但不能唱歌的状态,推荐快走、慢跑、骑行等,每次运动时间应持续30分钟至45分钟,每周至少运动150分钟。运动时机以餐后1小时至2小时最为适宜。

综合干预:需在饮食、运动基础上,配合药物控制血压、血脂、血糖,综合调控实现逆转。

养肝黄金法则,从日常做起——

起居有常:晚上11时至凌晨3时是肝脏解毒高峰,务必保证睡眠,避免熬夜和长时间用眼,减少肝血消耗;同时远离酗酒、抽烟等坏习惯。

调节情绪:“怒伤肝”,长期抑郁或暴怒会导致肝气郁结,引发多种问题;情绪不畅时可倾诉、听舒缓音乐,及时宣泄。

食补+按摩:多吃青色食物疏肝养血,酸味食物保肝敛肝,也可饮菊花、玫瑰花茶;按摩足背太冲穴(第一、第二跖骨间凹陷处),能疏肝利胆、通经活络。

体重管理:体重超标易导致血糖、血脂异常,损伤肝脏;少食高脂高糖高热量食物,搭配有氧运动和抗阻运动,守护肝脏健康。

肝脏的健康从不是“特效药”能搞定的,而是藏在饮食、运动、情绪的每一个细节里。让我们一起践行科学养护,让肝脏重焕活力!

(本报记者 郭凡 整理)

丰富文化生活 提升艺术素养

安阳县老年体工委书画专委会书画课堂开班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵文霞)3月20日上午,安阳县老年体工委书画专委会书画课堂开班仪式顺利举行,40余名书法爱好者齐聚一堂,正式开启本年度书画公益培训新篇章。

本次开班特邀中国书法家协会会员、中国作家协会会员、中国民间文艺

家协会会员、河南省书法家协会理事、安阳县书法家协会副主席、安阳市书法家协会楷书委员会主任、安阳县文联原主席王兴学授课。课堂围绕楷书核心技展开,王兴学系统讲解了楷书临摹与创作要点、作品章法布局技巧,深入剖析创作中常见问题,并从作品设计、风格把控、落

笔细节、反复打磨、盖印、拼接等关键环节进行细致指导,理论与实践结合,内容翔实专业。

主讲环节结束后,王兴学为现场学员逐一点评作品,针对笔法、结构、章法等问题给出具体优化建议,帮助学员明晰改进方向。课堂氛围浓厚,学员专注聆听、积极交流,纷

纷表示此次培训干货满满,不仅夯实了楷书基础,更提升了创作认知,收获颇丰。

本次书画课堂的开办,为安阳县书法爱好者搭建了专业学习与交流提升的平台,有效推动了本地书画艺术传承与普及,助力老年群体丰富文化生活、提升艺术素养。

专家话健康

全面行动 全力投入 全民参与 终结结核

□刘艳红

当和煦的春风日渐温暖大地,万物复苏,生机萌动,我们也迎来了一年呼吸道传染病最为活跃和易于传播的季节。在种类繁多的呼吸道疾病中,有一种疾病尤其需要引起我们的警惕——它便是结核病。结核病是由一种名为结核分枝杆菌的病原体侵入人体所引发的慢性传染病。这种病菌主要攻击人体的肺部,形成肺结核,但也可侵袭身体的其他器官,如淋巴结、骨骼、肾脏等,造成肺外结核。肺结核在初期常常因其症状与普通感冒极为相似而被人们忽略,但实际上肺结核具有传染性,对我们的公共健康构成了不容小觑的潜在威胁。

结核病的传播不受年龄、性别、种族、职业或地域的限制,其主要传播途径是空气。当患有肺结核的患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时,会产生含有结核菌的飞沫,这些微小的飞沫在空气中悬浮,被他

人吸入后就可能导致感染。尤为值得关注的是,结核病的早期症状往往非常轻微且不典型,最常见的表现为持续咳嗽、咳痰超过两周,这与普通的感冒或支气管炎的症状高度重合,因此极易被患者本人乃至医务人员忽视,从而错过了早期诊断和干预的最佳时机。在气温变化无常、人员往来频繁的春季,环境条件更为结核杆菌借助飞沫在人群中传播创造了便利条件,这无疑加大了健康风险。

想要有效地预防结核病,关键在于从日常生活的细节入手,采取科学、持续的防护措施:

勤通风,净空气:确保生活和工作环境经常保持空气流通,是减少室内病原微生物聚集的有效方法。建议每天至少开窗通风两次,每次的持续时间不少于30分钟,以此稀释空气中的细菌浓度,降低感染风险。

强体魄,固根本:维持良好的个人健康状况是抵御疾病的基础。这需要

我们做到作息规律,避免熬夜;饮食均衡,摄入充足的营养;坚持进行适度的体育锻炼。通过这些方式全面提升自身的免疫系统功能,构筑起对抗结核病的内在防线。

讲防护,阻传播:在前往车站、商场、医院等人员相对密集的公共场所时,应主动、正确地佩戴好口罩,这能显著减少飞沫吸入的风险。同时,要养成良好的呼吸道卫生习惯,在咳嗽或打喷嚏时,务必使用纸巾或弯曲肘部完全遮挡住口鼻,用过的纸巾须及时妥善处理,避免病菌直接排入空气。与他人进行交流时,也应注意保持一米以上的社交安全距离。

排风险,早诊疗:自我健康监测至关重要。如果出现咳嗽、咳痰症状持续两周以上未见好转,甚至伴有长期午后低热、夜间盗汗、全身乏力、体重不明原因下降等可疑症状时,绝不能简单地将其归为“感冒”而拖延就诊。必须第一时间前往综合医疗机构或结核病定点医院进行专业检查,以

便尽早排除或确诊结核病风险,赢得治疗的主动权。

我们必须清醒地认识到,结核病是一种可预防、可控制、可治愈的疾病,因此无需过度恐慌。然而,我们绝不能因此产生麻痹思想,放松警惕。今年3月24日是第31个“世界防治结核病日”,让我们以此为契机,积极行动起来,主动学习和普及结核病防控的核心知识,将科学的自我防护措施切实融入日常生活。从个人做起,从家庭做起,共同守护好我们自己与家人的健康,为终结结核病流行贡献自己的一份力量。

(作者系安阳市疾控中心结核病防治所主管技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

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

2026年3月24日是第31个“世界防治结核病日”

全面行动 全力投入 全民参与 终结结核

安阳市疾病预防控制中心