

# 献青春热血 为生命助力

## 河南护理职业学院开展集体无偿献血活动 707名师生总献血量达282000毫升



组图:为无偿献血活动现场(本报记者 朱亚芳 摄)

本报讯(记者 朱亚芳)一股股青春热血,一颗颗爱心满怀。9月18日下午,记者来到河南护理职业学院,院内两辆爱心献血车前热闹非凡,刚刚下课的同学纷纷来到献血车前排队献血。众多在校大学生和教职工利用课余时间积极献血,为挽救更多患者生命奉献青春热血、传播无私大爱。

在献血车上,同学们有序地排队等候检测;献血车上,献血气氛热烈,同学们的爱心温暖着整个车厢,有很多同学是第一次献血,兴奋多于紧张,在工作人员的引导和帮助下,同学们积极配合,按要求一步步完成征询、测温、填表、血液检测到采血,顺利完成人生的第一次无偿献血。

“身为医学生,参加无偿献血活动怎么能落后呢?刚刚上课时,我们还在互相练习扎针,没什么好怕的,无偿献血传递爱心就是要从我做起。”来自护理系的蔡京佳和杨钰清是好闺蜜,她们结伴而

来,相互鼓励,用行动展现了护理专业学生的无私奉献精神。

该学院学生会干部徐永伟不仅自己参加献血,还动员自己的好友一起来献血,他说:“无偿献血,救死扶伤是我的荣幸。”护理系预防医学教师刘艳华说。刚献完血的护理系辅导员代雪、马志霞还提醒学生献血后的注意事项,她们说:“学生们热情参与,有的还专门请假来献血,他们用爱心和勇气温暖校园、奉献社会,作为老师,我们也要主动担当,以实际行动作出表率,弘扬正能量。”

“此次无偿献血活动,同学们切实体会到了无偿献血者的无私奉献精神,树立了社会责任感,营造了校园和谐友善、互助共济的公益氛围。”该校文明办负责人李国才说,“通过无偿献血,不仅加强了师生思想政治教育,引导师生热爱祖国、奉献社会、关爱他人、热爱公益,更使教师和学生在社会实践中

受教育、长才干、作贡献,增强了社会责任感。”

河南护理职业学院长期以来一直把无偿献血活动作为学院精神文明建设的重要内容和社会主义核心价值观的重要载体,积极宣传推进无偿献血工作。常态化疫情防控期间,血站工作人员与学校组织提前对接,主动沟通协调,合理安排献血车停靠地点及具体献血时间,实现无偿献血者分时段、错峰献血,并严格按照疫情防控各项要求进行操作,确保无偿献血师生安全。

无偿献血,爱心流淌。据统计,9月16日至18日,在3天的无偿献血活动中,河南护理职业学院共计707名师生参与献血活动,总献血量达282000毫升,他们用实际行动展现出了全校师生的青春力量与青春担当,更充分发挥医学院校师生无偿献血的主力军和示范作用,为我市无偿献血事业注入了新的活力与能量。

### 健康素养 健康促进

## 吃姜对人体有哪些好处

生姜是生活中比较常见的食材,经常用来调味儿。其实生姜的药用作用也很大,在感冒的时候喝一些姜水,也有一定治疗作用。现在,我们仔细了解一下姜,看看它对人体究竟有哪些好处?

### 姜有治疗感冒的作用

很多人在感冒以后都会喝姜水,主要是由于生姜有发汗的作用,生姜可以祛除人体的寒气,尤其对于风寒感冒特别好用。

### 姜能预防疾病

人们在吃姜的时候,主要把它当作调味品,其实姜还具有预防疾病的作用。生姜在进入人体以后会产生抗氧化酶,这种物质可以降低人体血液黏稠度,能够调节人体的生理机能,增强人体抗病能力,对于预防前列腺以及胰腺炎都有一定的帮助,姜还可以防止细胞色素沉积性变异,对于皮肤的保护也有一定作

用。

**姜具有健胃作用**

当人们胃口不佳的时候,可以吃点姜,姜的开胃效果相对比较明显,姜粉可以刺激胃肠蠕动,更有利于人们对食物吸收。不过需要注意的是姜最好白天吃,睡觉之前吃不利于健康。

### 姜可以解毒

姜具有发汗解表的作用,简单来说就是对于一些浅表性的中毒有一定缓解作用,所以说平时多吃一些姜,还有利于人体的排毒,更有利于皮肤健康。生活中很多人只喜欢吃海鲜,但是海鲜比较容易引起中毒,这个时候就可以吃一点生姜,防止海产品中出现的毒素积累,更快将毒素代谢出去,吃姜对于人们饮食后经常出现的腹痛腹泻也有缓解作用。

(文峰区创建省级健康促进区领导小组办公室)

### 新闻/速读

## 中国老年医学学会倡议 建立阿尔茨海默症全病程管理体系

记者日前从中国老年医学学会获悉,我国约有1000万阿尔茨海默症患者,数量居全球之首,预计到2050年,将突破4000万。为此,中国老年医学学会倡议全社会应建立从预防、筛查、治疗到照护的阿尔茨海默症全病程管理体系,持续加大对阿尔茨海默症的重视与投入。

据介绍,公众对阿尔茨海默症认知程度和患者就诊率相对较低,家庭及社会照护成本高,缺少有效的治疗手段,成为我国阿尔茨海默症患者照护的现状。

专家表示,公众对阿尔茨海默症的认知误区主要表现在两大方面,一方面是公众缺乏对疾病的基本认知,另一方面则是由于缺乏有效的预防、治疗等手段,不少家庭成员被动选择“任由疾病自然发展”。中国老年医学学会会长范利说:“事实上,阿尔茨海默症是可以及时发现、干预,并在医生指导下获得科学地治疗、照护的,有助于保障患者的生存质量。”

对此,中国老年医学学会倡议,国家应重视阿尔茨海默症的预防性科普教育。发动政府机

构、社会组织、社区、新闻媒体等,积极开展线上、线下多种形式的科普活动,传播阿尔茨海默症基础预防知识,提高大众对阿尔茨海默症的科学认知。

范利认为,有针对性地面向老年人及其照护者开展健康教育,促进老年人形成健康生活方式,提高老年人健康素养,在老龄化社会下,全社会形成“早预防”阿尔茨海默症的科学认知尤为重要。

专家表示,临床方面,阿尔茨海默症被认为缺乏较为有效的治疗手段,一旦阿尔茨海默症患者被确诊,通过纠正不良饮食习惯,例如酗酒、肥胖、抽烟等,增加脑力、体力锻炼等,将有助于延缓阿尔茨海默症的病情发展。

范利说,照护阿尔茨海默症患者压力较大,家庭成员个人无法承担,因此,呼吁建立从居家、社区到专业机构的阿尔茨海默症患者长期照护服务模式。尤其要重视延缓轻度和中度患者发展为重度,切实改善阿尔茨海默症患者患者的生活质量,减轻家庭相应的照护成本。(新华社)

## 北京医保出台三项新政 为门诊特殊疾病患者减负

记者9月18日从北京市医疗保障局获悉,为进一步减轻群众门诊特殊疾病的用药负担,北京出台三项医保减负新政:将重症精神病等6种疾病纳入北京市医保门诊特殊疾病范围,增加部分种类门诊特殊疾病的报销药品品种,试行9种贵重药品按适当比例报销。新政策将于10月1日起正式实施,适用于北京市城镇职工、城乡居民等参保人员。

北京市医保局相关负责人介绍,6种疾病纳入门诊特殊疾病病种范围后,患者门诊检查、治疗及使用相关的200余种药品,均可按住院费用标准报销,患者医药费负担将大幅减轻。具体疾病病种或治疗方案为重症精神病、肺动脉高压靶向治疗、耐药药结核、C型尼曼匹克病、中重度过敏性鼻炎生物制剂治疗、特发性肺纤维化抗纤维化治疗。

此前,北京市已将恶性肿

瘤、肾透析等11种疾病或治疗方案纳入医保门诊特殊疾病病种范围。此次将6种疾病纳入门诊特殊疾病病种后,北京市医保门诊特殊疾病病种扩充到17种。

据悉,根据国家医保药品目录,谈判药品品种的变化情况,此次针对恶性肿瘤门诊治疗和肾透析两种门诊特殊疾病,进一步增加报销药品品种。增加70余种药品纳入恶性肿瘤门诊特殊疾病用药报销范围,增加50余种药品纳入肾透析门诊特殊疾病用药报销范围。

此外,参照北京市城镇职工和城乡居民医保门诊特殊疾病报销水平,对参保人员在门诊治疗使用罗沙司他胶囊等9种药品,试行门诊治疗用药按比例报销政策。城镇职工基本医疗保险基金按80%支付,城乡居民基本医疗保险基金按70%支付,医保基金支付部分计入住院费用,封顶线执行住院标准。(新华社)



**街头老人秀**

连日来,走进洹水公园,远远就能听到隐隐的歌声,循着歌声传来的方向,一群老年歌唱爱好者在大合唱。

对于来参加合唱团的老人来说,或许他们唱的不只是曲谱上的歌曲,而是对自己青春的怀念和对老年生活的享受。

洹水公园内,老年人合唱团悠扬的歌声让市民驻足。

(李桂芳 摄)

## “大道不孤,大爱无疆”

方便……中国始终与世界人民并肩抗疫、携手前行。从3月15日至9月6日,中国总计出口口罩1515亿只、防护服14亿件、护目镜2.3亿个、呼吸机20.9万台、检测试剂盒4.7亿份、红外测温仪8014万件,有力支持了全球疫情防控,帮助挽救了全球成千上万人的生命。

“大道不孤,大爱无疆。”中国人民秉承“天下一家”的理念,用新中国成立以来援助时间最集中、涉及范围最广的紧急人道主义行动,谱写了同舟共济、守望相助的大爱篇章,展现了中国人己立立人、己达达人的价值追求,为全球抗疫注入了中国力量、中国信心。正如习近平总书记深刻指出的:“命运与共,集中体现了中国人民和衷共济、爱好和平的道义担当。”

中国有句老话,“患难见真情”。在中国疫情防控形势最艰难的时候,国际

社会给予了中国人民宝贵的支持和帮助。巴基斯坦紧急调集全国医疗储备驰援中国,伊朗向中国提供数百万只医用口罩,俄罗斯、白俄罗斯出动军机向中国护送防疫专家和援助物资……“山川异域,风月同天”的温暖,“中国加油”“武汉加油”的呐喊,世界各地点亮“中国红”的祈愿,中国人民始终铭记于心。投我以木桃,报之以琼瑶,这是中华民族赓续千载的优良传统,也是流淌在中华民族血脉里的道德基因。在自身疫情防控面临巨大压力的情况下,中国迅速展开行动,向其他出现疫情国家和地区提供力所能及的援助,充分展示了讲信义、重情义、扬正义、守道义的大国形象,生动诠释了为世界谋大同、推动构建人类命运共同体的大国担当。

“我们是同海之浪,同树之叶,同园

之花”。人类只有一个地球,各国共处一个世界。病毒没有国界,疫情不分种族。新冠肺炎疫情以一种特殊形式告诫世人,人类是休戚与共的命运共同体,重大危机面前没有任何一个国家可以独善其身。中国主张携手抗疫、共克时艰,倡导共同构建人类卫生健康共同体,就是因为中国人民深知“人的生命是最宝贵的”,中国人民坚信“团结合作才是人间正道”。在未来的征途上,各种传统安全和非传统安全问题还会不断带来新的考验,人类惟有团结起来才能战而胜之。

阳光总在风雨后。历史将铭记中国人民在抗击疫情时所展现的风雨同舟、众志成城、英雄伟力,也将铭记世界各国守望相助、携手应对危机的共同担当。大道不孤,人类必胜!

(原载于《人民日报》)

**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