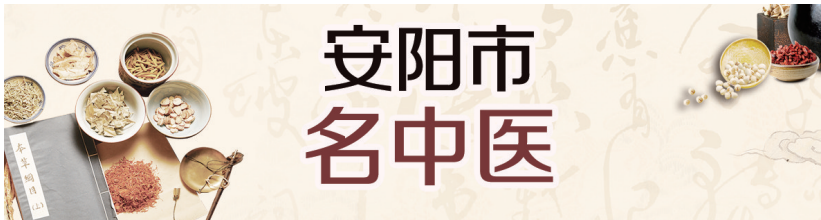


为患者健康负责

——记市中医院骨伤二科主任、主任医师申喜生



□本报记者 朱亚芳

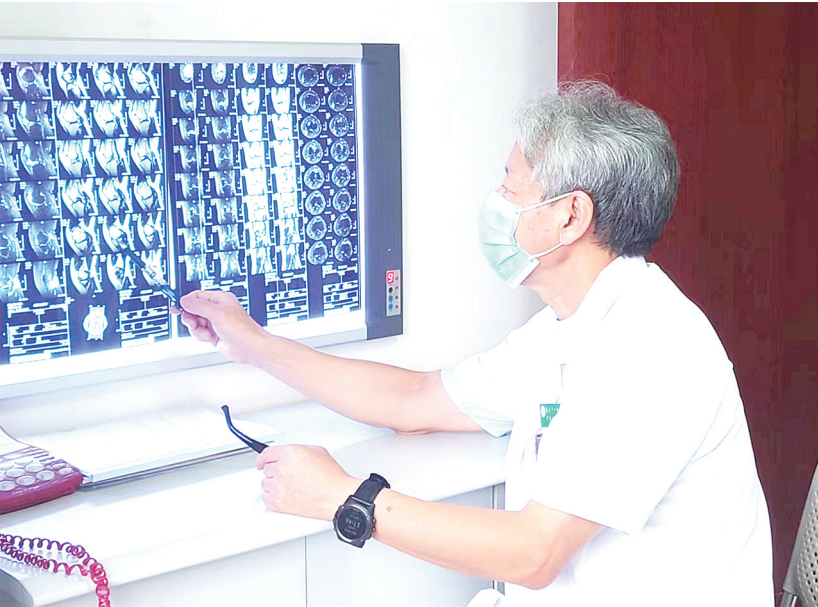
“当医生就得救死扶伤、治病救人，一心一意为患者看好病。”采访中，市中医院骨伤二科主任、主任医师申喜生斩钉截铁地说。从医30余年来，他用实际行动践行医者的初心和使命担当，凭着高尚的医德、精湛的技术，为病人除疾祛病、排忧解难。

对于申喜生来说，当医生是一种情怀，也是对父亲的一份敬意。儿时，看着父亲为老百姓看病不辞辛苦，待之若亲人，申喜生感触颇深，难以忘怀。后来，申喜生以优异的成绩被河南中医学院录取，他越发沉醉于中医药文化的博大精深。“中医药文化源远流长，传承千年而不衰，其丰富内涵和治病优势，越来越受到世界人民的关注与青睐。”申喜生说。

毕业后，申喜生来到市中医院工作，当时该院骨科只有门诊设有病房，开展的项目也比较少，只能做些传统骨折恢复治疗等。“骨科是中医的传统优势项目，我们更要把传统优势继承和发扬下去。”申喜生暗下决心，苦心钻研。他抓住每一

个机会学习提高医疗技术，每天不到7时就来到办公室学习，通过网络或是专业文献，或是向省内外专家请教，哪怕做了一天手术已经非常疲倦，他仍坚持抽出时间，总结手术经验，对比不足，从不间断。其间，他还到洛阳正骨医院进修学习，潜心研究中医推拿正骨手法，在颈腰椎疾病的治疗中取得了很好的效果。通过长期的勤奋和努力，申喜生熟练地掌握了骨科的先进技术，并率先在医院独立开展了多项疑难手术。他还根据自己的临床经验，完善了市中医院骨科专科内外科用药，如颈腰痛舒丸、活血消痛膏（酊）等，为患者带来了希望。

之前，一位急性腰椎间盘突出马尾神经受压患者，转诊多家医院慕名来诊治，当时患者不仅疼痛难忍，正常大小便也受到影响。情况紧急，不及时急诊手术就会影响神经功能，但是手术风险高，手术中稍有闪失还可能落下严重后遗症。申喜生一心为患者，他详细周密地制订手术方案，经过细致的手术解除压迫和松解粘连，患者转危为安，康复出院。“医学需要创新，医生更是一个需要终身学习的职业，为患者健康



工作中的申喜生(医院供图)

负责，就要通过不断学习，掌握新知识、新技术。”申喜生说。

长期以来，申喜生深耕骨科专业，不断开拓进取，为患者、为科室发展默默倾注大量的时间和心血。身为科主任，他重视人才梯队培养，为年轻医师创造平台，打造特色亚专科，努力做到科有所专、人有所长。在他的引领下，全科医务人员团结协作，始终坚持突出中医药特色，积极引进现代科学技术，走出了一条具有中西医结合特色的发展之路。

如今，市中医院骨科集传统中医优势与现代骨科技术为一体，科室规模不断扩大，从一个门诊到两

个病区，医疗水平、人才队伍快速发展。“现在我们不仅可开展人工关节置换、四肢创伤骨折、颈椎间盘突出、脊柱骨与关节损伤、椎管狭窄、腰椎滑脱、关节镜手术、骨肿瘤等各种骨科疾病的现代骨科手术治疗，还发扬中医骨科之长，结合推拿、针灸、穴位注射、牵引、火罐、中药熏蒸、中药硬膏热敷等，为患者解除痛苦。”申喜生说。

坚守医者初心，不忘悬壶济世的责任，30多载行医路，申喜生凭着对医学的热爱、为患者解除病痛的决心，以精湛的医疗技术造福患者，默默践行着救死扶伤的诺言。

市卫健委 开展防诈骗专项行动 维护老年人合法权益

本报讯(记者 张武杰 通讯员 牛志东)“大爷，这是防范电信诈骗的宣传册，您看一下。”9月6日，市卫健委、市卫生健康服务中心的志愿者在北关区开展宣传活动，积极向社区群众特别是老年人宣传讲解养老防诈骗知识。

为认真做好打击整治养老诈骗专项行动宣传工作，市卫健委通过开展丰富多彩的宣传活动，助力铲除养老诈骗滋生土壤，维护好老年人的合法权益和社会安定团结大局，为党的二十大胜利召开营造良好环境。

近期，市卫健委在网站刊登专项行动宣传信息，组织我市各医疗机构和委属委管单位，运用网站、微信、视频、电子屏、显示装置、条幅、标语进

行宣传，还组织系统各单位结合“网络安全宣传周”“金融知识普及月”“反假货币宣传月”等开展了线上集中宣传活动，普及新通过的《反电信网络诈骗法》、假币诈骗案例、非法集资、非法证券期货等知识，以案说法，增强老年人的风险防范意识和防诈骗能力。

“我们依托老龄健康服务平台，给老年人打电话进行互动提醒，目前已与老年人电话互动6100余人次。”市卫健委专项办负责同志表示。

市卫健委将继续把加强宣传贯穿专项行动全过程，同时加强敬老孝亲教育，营造孝亲敬老浓厚氛围，确保老年人合法权益得到真正维护。

保障疫情防控期间药品供应 ——国药控股安阳有限公司抗疫侧记

□本报记者 郭新星

9月7日，我市疫情防控形势严峻，国药控股安阳有限公司打响了抗疫物资、药品保供“全面战”。

疫情发生后，国药控股安阳有限公司综合管理部及时通知，统筹安排各部门留守员工20余人，全力解决员工吃住问题；沟通协调相关工作人员上门进行核酸检测，严格管控公司进出口，为出入人员进行扫码登记、检查、消毒等，做好后勤保障，让员工战“疫”无后顾之忧。

该公司物流中心经理胡艳军充分发挥党员的先锋模范作用，率领员工吃住在公司，全天24小时战备；各个环节做好衔接，白天送货，晚上接货，确保有任务时能第一时间响应，7天累计出车40余次，持续做好防疫物资保障工作。

疫情期间，该公司各业务线条积极参与疫情防控服务，全天候留守各大医院，随时待命，保障药品、防疫物资供应，支援防疫工作。在这场疫情防控阻击战中，该公司涌现出了以销售二部孔繁杰、销售一部李平飞、器械耗材一部彭博等为代表的优秀模范，助力打赢疫情防控这场硬仗。

患者的需要，就是央企的使命。

该公司零售诊疗部下属专业药房按照疫情防控政策申请不停业，着力解决居民管控期间用药问题。在保证自身安全的情况下，以北关大药房程雷、洹滨北路大药房韩颜玉等为代表的优秀零售团队，克服重重困难，送药上门，7天累计送药200余次，为疫情期间保障患者用药作出了积极贡献。

在疫情防控形势严峻复杂的关键时期，国药控股安阳有限公司积极践行央企社会责任，向市第五人民医院、滑县人民医院等一线抗疫医护人员及志愿者捐赠药品、隔离鞋、防护服、消毒凝胶、生活物资等，以实际行动助力疫情防控工作，得到政府相关部门及医院的认可和肯定。

国药控股安阳有限公司严格执行全市疫情防控相关要求，最大限度减少人员流动和聚集，推行线上办公，通过企业微信、腾讯会议等网络方式开展周例会、运营会及厂家对接会，统筹推进各项工作的开展。

上下同欲者胜，风雨同舟者兴。国药控股安阳有限公司始终践行“关爱生命，呵护健康”的企业理念，以更坚定的决心、更顽强的意志、更有效的举措全力抗击疫情，为打赢疫情防控阻击战贡献了“国药力量”。

新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版) 操作手册

第一章

常态化防控措施

常态化下做好以下防控措施：

- 落实公共措施；
- 做好重点场所、重点机构和重点人群的防控措施；
- 做好多渠道监测预警；
- 开展外溢风险人群协查与管控。

一 落实公共措施

(一) 加强宣传教育

全方位、多渠道开展新冠肺炎防控知识宣传教育，关注对新冠肺炎的科学认识，强调每个人是自己健康的第一责任人，倡导公众遵守防疫基本行为准则。

● 宣传倡导勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、“一米线”、咳嗽礼仪、清洁消毒、合理膳食、适量运动等；

● 宣传疫情期间减少聚集、聚餐和聚会，配合做好风险排查、核酸检测等防控措施。

(二) 推进疫苗接种

● 鼓励3岁以上适龄无接种禁忌人群应接尽接；

● 重点提高60岁及以上老年人群等重点高风险人群的全程接种率和加强免疫接种率；

● 推进18岁以上目标人群进行1剂次同源或序贯加强免疫接种。

(三) 开展爱国卫生运动

深入开展爱国卫生运动，突出农村、城乡结合部、公共聚集场所等重点地区和薄弱环节，发动群众广泛参与。积极推进村(居)民委员会公共卫生委员会建设。

图说新闻

疫情防控，人人有责。扫描场所码是核验居民健康状况、有效记录行动轨迹的重要手段，对疫情防控有着重要作用。为了更好筑牢疫情防控安全防线，实现场所码全覆盖，做到应设尽设、逢进必扫十分必要。

图为9月14日，市民扫码进入药店。(本报记者 朱亚芳 摄)



专家话健康

华佗五禽戏 练出好身体

□邱鹏栋

人到中年，很多人感觉工作、生活力不从心，血压、血糖等生理指标也出现异常波动，身体开始走下坡路。1800余年前，名医华佗认为“动摇则谷气得消，血脉流通”，自然形体“病不得生”。通过运动锻炼来改善体质状况是非常好的方法。但选择什么运动好呢？中医认为，当感觉身体容易疲劳，气力不足的时候是充养身体的气血已经不足了，这时候要选择运动量小，以柔韧身体、激发身体活力为主的有氧运动，比如健步走、小步慢跑等，当然，我更推荐中医传承1800余年的养生运动——华佗五禽戏。

五禽戏是名医华佗遵循“五脏为中心”(脾主肌肉、肝主筋、肾主骨、心主血脉、肺主皮毛)的中医理论，在继承前人导引功法，以经络脏腑、经筋气血等中医治未病理

论和天人合一的整体观为指导，通过观察和亲身实践，模仿鹿、猿、熊、鸟、虎5种动物活动及神态特点，编创的系统养生功法。因为在汉代将飞禽走兽统称为禽，文体活动统称戏，故名五禽戏。

名医华佗创编的这套运动功法，一为健康人群预防疾病强身健体，二为有疾病的人祛除疾病。因此，五禽戏适合各年龄阶段的人学习锻炼，尤其适合平素体质稍弱或亚健康状态的人群，这也和五禽戏的功法特点关系密切。五禽戏的鹿、猿、熊、鸟、虎，分别按习性特点对应我们身体最重要的五个脏器肝、心、脾、肺、肾，练五禽戏不单是一种肢体运动，每一戏对应的脏腑、经络都对应与运动相关的经络、经筋，如鹿戏牵拉胸肋部的肝胆经脉，以舒肝利胆；熊戏针对腹部，通过腹部拧、转的运动以增强脾胃运化等。所以，五禽戏更

多的是一种五脏、经络按摩锻炼，从而达到练五禽戏强五脏，五脏相生，生生不息的锻炼效果。这对于高血压、糖尿病、肥胖人群的康复都有非常好的效果。

五禽戏动作柔和、缓慢，外动内静，形神兼练，练养相兼。身体健康的、有气力的可练习全套，一遍或二遍都可；身体弱一些可以单独习练一式、两式，以感觉身体温热、微汗，从而达到“怡而汗出，身体轻便而欲食”的最佳锻炼效果，这也是名医华佗对于运动量给出的标准。而现在，很多人对日常运动量的把握都存在误区，觉得一定要“暴汗”才能达到锻炼效果。但中医认为“动能生阳，亦能耗阳”，动一动感觉有气力，但是动得多了，又会感觉疲劳，所以，提高身体素质，动静要达到中医所讲的“和”，也就是动静平衡，阴阳平衡。

五禽戏流传到现代，有很多版本。我所传承的这套五禽戏源于华佗故里安徽亳州，因其传承明晰、功法理论详尽、健身祛病显著，2011年已被国务院认定为国家级非物质文化遗产。

现代人工作、生活紧张忙碌，往往抽不出较长时间来锻炼，而五禽戏锻炼不用专业场地、不受时间限制、随时随地、融入生活。头颈不舒服了，感觉疲惫了，都可以站起身做几个五禽戏的动作，舒缓紧张的身体，调整自己的状态，把调理锻炼时刻带在身边。

(作者系市中医院治未病科副主任医师)

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