

# 深化战略合作 共谱发展新篇

## 安阳市中医院与安阳经济开发集团有限公司签署中药材产业发展战略合作框架协议



组图为签约仪式现场(本报记者 朱亚芳 摄)

本报讯(记者 朱亚芳)为进一步发挥好中药材产业优势,促进中医药传承创新发展。11月1日上午,安阳市中医院与安阳经济开发集团有限公司中药材产业发展战略合作框架协议签约仪式在中院举行,标志着双方开展中药材产业合作正式开启。

安阳市中医院党委书记姚晓峰主持。安阳市中医院党委书记姚晓峰主持。安阳市中医院党委书记姚晓峰主持。

好的政策支持环境,为振兴我市中医药创造了前所未有的发展机遇,集绿色、安全、预防、保健、治疗于一体的中医药越来越受到世人的青睐。中医药产业市场前景广阔,正在成为世界医药产业的重要发展方向和投资开拓的“黄金领域”。

安阳市中医院是一所集医疗、教学、科研、保健、预防、康复于一体的综合性国家三级甲等中医院,是国家中医全科医生培养基地、国家中医院住院医师规范化培训基地、河南中医药大学附属医院、安阳市职业病医院、安阳市中医医疗联合体。通过做大、做强中医药产业,可带动安阳中药材产业链的蓬勃发展,既能充分满足人民群众日益增长的医疗服务需要,也是化资源优势、文化优势为经济优势的战

略选择,从而达到政治效益和经济效益双赢局面。

为了落实相关政策,安阳市中医院和安阳经济开发集团有限公司经友好协商,达成合作意向。签约仪式上,安阳市中医院院长尉建华代表医院与安阳经济开发集团有限公司签订战略合作协议。今后,双方将围绕相关中药材种植、采收、初加工、深加工、临床应用以及中医药大健康产业等开展深度合作。

尉建华在致辞中表示,近年来,安阳市中医院通过大力实施“特色立院、人才兴院、创新强院、文化塑院”战略,带动了医院服务功能的完善与提高,已形成中医特色突出、中西医优势互补、内外科并举的发展格局。此次战略合作,安阳市中医院全体职工将继续秉承“厚德精术、传承创新”的院训,发挥医院优势,统筹推进事业、产业两大领域,积极推进和落实双方战略合作协议,为谱写安阳市中医药产业发展新篇章作出努力。

安阳市经济开发集团有限公司党委书记、总经理张殊娜表示,安阳经济开发集团有限公司与安阳市中医院签署协议,对双方携手促进安阳市中医药产业高质量发展,起到了至关重要的作用,发展前景广阔。该公司将致力于打造中药标准化种植基地,合作开展相关中药品种的种植、采收、加工及临床应用,培育一批名方大药全产业链生态。同时,也将加快推进“产、学、研、用”一体化,传承创新,持续发力,为中医药延伸服务提供有力支撑,实现战略共赢。

## 传递运动精神 彰显太极魅力

### 我市选手在全国老年人太极拳(剑)邀请赛上获佳绩

本报讯(记者 张武杰)10月28日上午,2023年“鄱阳湖杯”九九重阳全国老年人太极拳(剑)邀请赛开幕式在鄱阳湖畔的鄱阳县新体育馆举行。来自全国各地的56支代表队、500多名运动员进行了为期3天的激烈角逐。我市选手在比赛中取得佳绩。

此次比赛,我市选派滑县代表队参赛。由滑县老年体工委常务主席段其东带队,10名运动员参加了19个单项、2个集体项目的比赛,共取得15个优胜奖、6个优秀奖的优异成绩。其中,集体项目优胜奖2项,个人项目优胜奖13项。滑县代表队还

获得了体育道德风尚奖。

在女子42式太极拳20名优胜奖中,滑县代表队占了5席;在女子42式太极剑18名优胜奖中,滑县代表队占了5席,赢得其他队伍称赞。队员卢红娟获得女子42式太极剑第二名和女子42式太极拳第三名,队员段书月获得男子42式太极拳第三名,集体项目获42式太极拳第三名和42式太极剑第三名,为我市赢得了荣誉。

一分耕耘,一分收获。此次比赛取得的好成绩,离不开运动员平时的细心揣摩、刻苦训练,也离不开教练员的精心指导、认真纠错。

## 重点疾病 防控专栏

### 骨质疏松症的主要病因

**雌激素因素**  
雌激素对骨的作用主要为抑制骨吸收。女性骨质疏松主要病因之一是绝经后雌激素缺乏,雌激素对破骨细胞的抑制作用减弱,破骨细胞的数量增加,寿命延长,导致其骨吸收功能增强。  
**遗传因素**  
遗传因素主要影响骨量大小、骨量、骨微结构和内部特性,父母骨质疏松会使子女骨质疏松发病率提高。  
**营养状况**  
适当的钙磷比值(一般为2:1)可以促进肠内钙的吸收,而我国成年人膳食的平均钙磷比值为1:3.2,这种高磷低钙膳食模式可使钙吸收减少。  
**物理因素**  
骨组织不断经历着磨损、吸收、重建循环,当缺乏体力活动的有效刺激,身体形成的新骨量少于破坏的骨

量时,则可发生负平衡,导致骨矿盐严重丢失。  
**诱发因素**  
不健康生活方式,包括长期卧床、体力活动少、吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因的饮料、进食障碍、营养失衡、蛋白质摄入过多或不足、钙和维生素缺乏、体质量过低等。  
影响骨代谢的疾病,包括性腺功能减退症等多种内分泌系统疾病及风湿免疫性疾病、胃肠道疾病、血液系统疾病、神经肌肉疾病、慢性肾脏和心肺疾病等。  
影响骨代谢的药物,包括糖皮质激素、抗癫痫药物、芳香化酶抑制剂、促性腺激素释放激素类似物、抗病毒药物、质子泵抑制剂和过量甲状腺激素等。

安阳市疾病预防控制中心  
安阳市健康教育所

## 健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

随着天气变化,一种叫猩红热的常见幼儿传染病时有出现,为有效控制和预防传染病传播,让我们一起学习一下猩红热的相关知识。

## 你了解猩红热吗?

□张金凤

猩红热为A组β型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病,其临床特征为发热、咽峡炎、全身弥漫性鲜红色皮疹和疹退后明显的脱屑。少数患者患病后,由于变态反应而出现心、肾、关节的损害。本病一年四季都有发生,尤以冬春之季为多,多见于5岁至15岁的儿童,尤其是幼托儿童和小学生。

猩红热传染源主要是猩红热患者和带菌者。A组β型溶血性链球菌引起的咽峡炎,排菌量大且不被隔离,是重要传染源。猩红热

主要通过空气飞沫传播,患者的咽、鼻部和唾液中的细菌通过谈话、咳嗽和喷嚏等方式传染易感者。猩红热患者发病前1天至出疹期传染性最强,恢复期传染性消失。

猩红热的皮疹一般于发热后第二天出现,始于耳后、颈及上胸部,24小时即可迅速蔓延至全身。典型皮疹是在弥漫性充血的皮肤上出现分布均匀的针尖大小的丘疹,压之褪色,伴有痒感,多于48小时后达到高峰,继之依出疹顺序开始消退,2天至3天可退尽,重者持续1周。疹退后开始脱屑,皮疹越多,越密集,脱屑越明显。当然,我们

经常听老一辈人说的“草莓舌”“杨梅舌”亦可辅助诊断该病。

目前,尚无疫苗可以预防猩红热。确诊后,特异性治疗首选青霉素,一般用药1天后发热消退,皮疹很快消失。对青霉素过敏者继续选用红霉素。

做好猩红热的预防很重要,应以加强儿童个人卫生和环境卫生为主。在高发季节,尤其是周围出现猩红热病人时,家长要密切关注儿童的身体状况,一旦发现儿童出现发热或皮疹,应及时送往专科医院进行诊断和治疗;患儿需注意卧床休息、进行隔离,不要与其他儿童接触;其他人接触患者时要戴口

罩;患儿居室要经常开窗通风换气,每天不少于3次,每次15分钟,患儿不宜食具、玩具或其他用品应经常彻底清洗消毒。指导儿童饭前便后、外出回家后要洗手,勤洗手,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮掩口鼻,并及时洗手,避免脏手接触口、眼、鼻,尽量少带孩子去拥挤的公共场所,特别要避免与有发热或出疹的儿童接触。

猩红热随着病情的发展,症状也会有所不同。通过简单了解该病病症,家长可做到心中有数,早预防、早治疗。

(作者系安阳市第五人民医院主治医师)

## 专家话健康

### 了解雾霾,做好个人防护

□姚铭栋

说起雾霾,大家都不陌生。中国不少地区将雾并入霾一起作为灾害性天气现象进行预警预报,统称为“雾霾天气”。近几年,雾霾让我们深受其害。

**一、了解雾霾**  
雾霾是雾和霾的统称,是一种大气污染状态。雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物的笼统表述,尤其是PM2.5(空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物)被认为是造成雾霾天气的“元凶”。霾的组成成分非常复杂,有害物质大部分富集在细颗粒物(PM2.5)上,目前已知的主要成分包括灰尘、硫酸盐、硝酸盐、铵盐、重金属、地壳物质、有机碳氢化合物等。其辐射波长较长的光比较多,所以霾看起来呈黄色或橙灰色。

**二、雾霾的危害**  
雾霾颗粒物含有对人体有害的花粉、螨虫、流感病毒、结核杆菌、肺炎球

菌及20余种有毒物质。由于雾霾中颗粒物可直接通过呼吸系统进入支气管,甚至肺部,会对人的身体健康造成危害。颗粒物还可引起机体免疫功能下降,导致癌症的发生,甚至死亡。

1.对呼吸系统的影响。霾包含多种大气化学颗粒物,尤其是亚微米粒子,会沉积于上、下呼吸道和肺泡中,引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症;加重支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者病情。长期受此环境影响,还会诱发肺癌。

2.对心血管系统的影响。雾霾会阻碍正常的血液循环,导致心脏病、高血压、冠心病、脑溢血,可能诱发心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等,使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。

3.雾霾天气导致近地层紫外线的减弱,使空气中的传染性病菌的活性增强,使传染病增多。

4.影响心理健康。专家指出,持续大雾天气对人的心理和身体都有影响。大雾天气会带给人沉闷、压抑的感受,刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外,由于雾光线较弱及导致的低气压,有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的情况。

5.易引发老年痴呆症。根据一项英国兰卡斯特大学的Maher及其团队发表在《美国国家科学院院刊》上的研究发现:“雾霾等空气污染,损伤的不仅是我们的肺,还有我们的大脑。”

#### 三、雾霾天气中的个人防护措施

1.老人、儿童、孕妇及患有心肺疾病的人群,在雾霾天气时要避免户外活动,尽量减少出行。

2.雾霾天气出门时要戴防雾霾口罩。根据中国疾病预防控制中心“口罩防护雾霾效果实验”结果,市场上销售的普通口罩及一次性无纺布口罩对于灰尘和大颗粒物有一定的阻挡效果,但对于雾霾、PM2.5或细菌、病毒等微生物颗粒的防护是不够的。目前,防护雾霾效果较好的有N95口罩、

KN90口罩。

3.室内防护措施。室内的PM2.5来源除了吸烟、燃料燃烧、烹调油烟等外,主要来源于室外。雾霾天气时,尽量关闭门窗,减少室外颗粒物进入室内。有条件的家庭可以使用空气净化器,减少室内颗粒物的污染。

4.饮食防护。根据雾霾提高应激水平和炎症水平的致病机理,从目前的研究证据来看,抗氧化物质、β-胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E、蛋白质、Omega-3脂肪酸等有利于减轻雾霾损害。《中国居民膳食指南》中提示,新鲜蔬菜、水果、奶类、大豆、坚果等食品含有以上营养元素,调节饮食搭配,可以减少雾霾危害。

(作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验副主任技师)

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

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

### 秋季洗澡注意事项

一转眼已经到了深秋。入秋之后气温下降明显,天气也越来越干燥,你还会每天洗澡吗?很多人洗澡后发现,皮肤上开始长皮屑、疹子,于是减少了秋季洗澡的次数,但有些人仍然保持着每天洗澡的习惯。大家要知道,秋天洗澡是有讲究的。

**秋季洗澡,频率不能太高**  
有些人习惯了每天洗澡,但秋季不仅气温降低,温差也较大,皮肤为了适应环境,容易出现粗糙、脱皮屑等现象。如果洗澡还像夏天那么频繁,会加速皮肤油脂与水分的丢失,甚至会破坏皮肤角质层。此时,皮肤就会变得更加干燥、脆弱,进而引发搔痒,甚至可能感染细菌。

**秋季洗澡,时间不能太长**  
秋季洗澡时间太长不可取。在浴室封闭的环境里待久,容易喘不过气来。洗澡时间太长,还会对皮肤表面起保护作用的“皮脂膜”造成影响,长此以往,没问题的皮肤也可能“洗”出问题,引起皮肤干燥。一般淋浴10分钟至15分钟就足够了,泡澡最好也不要超过20分钟。特别是有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

**秋季洗澡,温度不能太高**  
秋冬季气温较低,很多人因为怕冷等原因,爱用较高的水温洗澡,觉得这样特别舒服。然而,过高的水温会使我们的末梢神经兴奋,加快身体水分的流失,继而加重洗澡后的皮肤干燥,甚至会诱发荨麻疹。另外,水温太高易导致全身皮肤扩张、血管扩张的情况,使心脏、脑部血液供应减少;有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。建议洗澡的水温接近人体体温,37℃~38℃为宜,一般不超过40℃。

**搓澡要注意力度**  
适当搓澡对皮肤的清洁有好处,但也要以皮肤不发红、不疼痛为准,如果搓得太过分,会破坏皮肤屏障功能。健康的皮肤屏障,可以阻挡灰尘、细菌等进入身体,也可以起到保湿的作用。如果皮肤受损,就会加速水分流失,造成敏感、干燥,也更容易被细菌感染。所以,洗澡时适度清洁就好,不用使太大劲儿,也不用每次都非搓出点儿东西来才甘心。建议少搓澡,健康肌肤每2周至4周搓一次就可以了。

**注意清洁产品的刺激性**  
秋季皮肤本就相对干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的浴液或使用量过多,也可能损害皮肤的保护层,使皮肤耐受性降低,造成干燥。在选择清洁产品时,应尽可能地选用温和、不损伤皮肤的产品。洗澡后,建议用柔软的毛巾擦拭身体;尽快使用保湿身体乳锁住皮肤水分,可以缓解皮肤干燥的症状。

**空腹或饱餐后不洗澡**  
饭后不要马上洗澡。如果饱餐后立即洗澡,消化道的血流量会相对减少,消化液分泌减少,可能导致消化不良,也有可能加重心脏负担。饭后马上洗澡,有可能会引起低血糖,甚至出现虚脱、晕倒等症状。在饱餐和空腹的情况下都不建议洗澡,最好在饭后一小时以后再洗澡。

**过度疲劳时不洗澡**  
长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的风险。长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大,如立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血迅速降低,从而导致晕厥。  
(本报记者 朱亚芳 整理)