

## 尽心履职开好局 担当作为建新功

安阳市中医院医疗集团召开集团干部大会

本报讯(记者 朱亚芳)12月15日下午,安阳市中医院医疗集团举行集团干部大会。集团领导班子成员、集团二级以上医疗机构领导班子成员、各社区卫生服务中心及乡镇卫生院主要负责人、“二办十部”和各管理中心负责人、各临床学科带头人等参加会议。

会上,安阳市中医院医疗集团党委书记姚晓峰宣读了《中共安阳市卫生健康委员会党组关于同意安阳市中医院医疗集团行政领导班子选举结果的批复》《中共安阳市卫生健康委员会党组关于同意安阳市中医院医疗集团委员会关于成立纪检监察工作领导小组的通知》《中共安阳市卫生健康委员会党组关于同意安阳市中医院医疗集团常务副院长王国辉宣读了《中共安阳市中医院医疗集团委员会关于任命刘良敏等34位同志为临床学科带头人的通知》。安阳市中医院医疗集团总院长尉建华对中层干部、学科带头人进行集体谈话,并安排部署集团业务工作。

姚晓峰在讲话中指出,任命宣布、集体谈话和工作部署意味着吹响集团建设的集结号和冲锋号,号令如山,责任重大。被赋予重任和希望的集团领导班子成员和全体中层干部、学科带头人要不负重托、履职尽责,为推进集团建设与发展尽职尽责,努力工作。希望大家团结一致向前看,尽心履职开好局,务实重干抓落实,不忘初心、牢记使命,踔厉奋发、勇毅前行,以忘我的精神状态、饱满的工作热情、奋发的进取姿态,全身心投入到推进集团建设各项工作中,担当作为,建功立业。

尉建华表示,建设医疗集团是全市医药卫生改革的重点工作,全集团上下必须把思想和行动统一到集团决策部署上来,牢固树立“一盘棋”思想,要有讲政治的高站位,要有敢担当的宽肩膀,要有干成事的真本领,把工作置于集团发展的全局中谋划推动,时刻与集团领导班子思想同心、目标同向、行动同步。紧密配合、通力协作,把方方面面的智慧和力量汇聚起来,一步一个脚印,共同推进安阳市中医院医疗集团蓬勃发展。

## 寒潮来袭,老年人如何健康过冬

——访市中医院老年病科(肺病二病区)主任张小强

□本报记者 张武杰 文/图

寒潮来袭,近期我市气温持续走低。寒冷的天气会在一定程度上影响身体的健康,由于老年人身体相对脆弱,因此,更容易因为严寒天气而受到伤害。12月15日,记者采访了市中医院老年病科(肺病二病区)主任张小强,请他科普一下老年群体如何应对极寒天气,希望能够帮助更多老年人健康度过寒冬。

“在寒冷的冬季,由于身体机能的原因,老年群体受到的影响往往比其他人更大,因此,老年人在方方面面都需要格外注意。”张小强表示,老年人的身体机能已经退化,血管弹性下降,患有多种基础疾病的几率也比较高;当受到寒冷的刺激时,血管会收缩,这会导致血压上升,血管破裂出血的可能性就会变大;更有甚者,还可能引发急性心肌梗死或心肌缺血,导致猝死的发生。因此,对于老年人来说,在冬季一定要做好保暖工作,室内温度不可以过低,但也不宜过高,一般控制在18℃至25℃就行,降温和外出的时候应及时增加衣物。

张小强表示,人体的头、胃、脚是三个关键部位,也是冬季老年人保暖的重点。在中医的理论中,手三阳从手走头,足三阳从足走头,所以头为诸阳之会,也是阳气最容易往外散



张小强(右)和同事在查房

发的地方。如果头部受冷,脑血管收缩,很容易引发老年人脑卒中等疾病。遇到特别冷的天气,老年人可以戴帽子和围巾进行保暖。老年人的胃肠道消化功能比较弱,如果胃部受寒,会引起胃肠道痉挛,加重胃肠道症状。老年人可以穿一件贴身的背心来保护胃部,以免胃部受寒。寒从脚起,脚底是人体很多经络的交汇点,对于老年人来说,脚部的保暖也很重要,就算是在温暖的室内,也应该穿上舒

适保暖的袜子。生活有规律,身体更健康。寒冷天气下,老年人日常又应该注意哪些方面呢?“冬天的早上,温度特别低,是心血管病发作的高峰时段。老年人早晨起床要慢一点,可以早睡晚起,等温度升高一些再起床。”张小强表示,老年人不宜久坐或久卧,要保持心情舒畅,即使在冬天也要坚持适度锻炼。锻炼前需要充分热身,运动强度要根据自己的身体情况,量力而行,以

免引发意外事件。老年人的骨头是比较脆的,如选择户外锻炼,可以在温度相对较高的中午出门,同时要注意防滑,以免因路面湿滑导致跌倒,发生骨折。天气不好的话,可以在家做伸展运动、打太极拳、做保健操,同样可以起到放松身心的效果。

“冬季是呼吸系统疾病的高发期,老年人应做好防范措施,尽量少出门,少去人员聚集的地方。在家时,应做到室内经常通风,如果空气长期不流通,细菌繁殖显著增加,再加上冬天干燥,也很容易引发呼吸系统疾病。”张小强表示,保持良好的生活习惯可以帮助老年人远离疾病。冬天,老年人饮食要注意合理膳食,新鲜蔬菜水果富含水分、维生素和膳食纤维,对老年人的健康十分有益。如果觉得水果比较生冷,也可以将水果煮熟,像苹果、梨都是冬季常见的水果,炖或蒸着吃都是不错的选择。此外,中医养生膏方对老年人增强体质也有一定的帮助,老年人可以根据自身情况进行尝试。

张小强提醒广大老年人要提高防护意识,有基础疾病的老年人要在医生的指导下按时合理用药,尤其是糖尿病、高血压患者,平日里一定要关注血糖、血压值。极寒天气下,老年人出现不适要及时到医院就诊,不要因为天气寒冷,或自认为问题不大,就久拖不重视,从而造成严重后果。

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

## 看关键数字 知烟草危害

烟草危害作为世界上严重的公共卫生问题之一,不仅危害吸烟者本人的健康,还会产生二手烟、三手烟,污染环境,并对他人健康造成严重影响。大家都知道吸烟对肺不好,其实,吸烟的危害不止于此,肿瘤、心脑血管疾病、痴呆……都与吸烟有密切关系。我们通过一些关键数字,来认识烟草的危害。

## 56种疾病发生风险,22种疾病死亡风险

有研究显示,吸烟与56种疾病发生风险增加有关。在疾病的发病风险中,恶性肿瘤风险升高34%,呼吸系统疾病风险升高18%,循环系统疾病风险升高10%,传染病和寄生虫病风险升高7%,皮肤和皮下组织疾病风险升高14%,内分泌、营养和代谢疾病风险升高5%。该研究同时显示了吸烟与22种疾病死亡风险增加有关。在疾病的死亡风险中,经常吸烟的男性死于重大疾病的死亡风险升高33%。18岁以下开始吸烟且居住在城市的男性,总体死亡风险升高106%,任意疾病发生风险升高32%。

## 6小时

二手烟是吸烟者吞云吐雾后残留在衣服、墙壁、地毯、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物。其有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、苯、铅、一氧化碳等10余种。二手烟在室内停留的时间相当长,卷烟熄灭后6小时它们依然存在,还会随着时间的推移而累积。

## 10年时间

烟草对人的影响有滞后效应,有时甚至延迟10年至30年。随着年龄的增加,体内各个器官功能逐渐下降,烟草带来的危害也逐渐显露。及早戒烟可以弥补受损的健康。在重大疾病发作前戒烟的人群,戒烟后10年左右,其患病或死亡的风险基本接近从不吸烟者的水平。

(本报记者 朱亚芳 整理)

物绝大多数对人体有害,其中至少有69种为已知的致癌物,如多环芳烃、亚硝胺等,而尼古丁是引起成瘾的物质。

## 56种疾病发生风险,22种疾病死亡风险

有研究显示,吸烟与56种疾病发生风险增加有关。在疾病的发病风险中,恶性肿瘤风险升高34%,呼吸系统疾病风险升高18%,循环系统疾病风险升高10%,传染病和寄生虫病风险升高7%,皮肤和皮下组织疾病风险升高14%,内分泌、营养和代谢疾病风险升高5%。该研究同时显示了吸烟与22种疾病死亡风险增加有关。在疾病的死亡风险中,经常吸烟的男性死于重大疾病的死亡风险升高33%。18岁以下开始吸烟且居住在城市的男性,总体死亡风险升高106%,任意疾病发生风险升高32%。

## 6小时

二手烟是吸烟者吞云吐雾后残留在衣服、墙壁、地毯、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物。其有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、苯、铅、一氧化碳等10余种。二手烟在室内停留的时间相当长,卷烟熄灭后6小时它们依然存在,还会随着时间的推移而累积。

## 10年时间

烟草对人的影响有滞后效应,有时甚至延迟10年至30年。随着年龄的增加,体内各个器官功能逐渐下降,烟草带来的危害也逐渐显露。及早戒烟可以弥补受损的健康。在重大疾病发作前戒烟的人群,戒烟后10年左右,其患病或死亡的风险基本接近从不吸烟者的水平。

(本报记者 朱亚芳 整理)

本报讯(记者 张武杰)12月8日至10日,2023年“迎新年”河南省棋牌(棋蛋)大赛在郑州开赛,来自全省的200余名棋牌(棋蛋)爱好者同场竞技。我市滑县代表队参加大赛,收获颇丰。

棋牌(棋蛋)具有很强的娱乐性、观赏性和竞技性,融健身、益智、竞

## 学习交流 赛出友谊

滑县组建代表队参加“迎新年”河南省棋牌(棋蛋)大赛

技、娱乐为一体。为群众提供多种健身益智项目选择,丰富群众文体生活,今年8月,滑县老年体工委、滑县体育运动中心主办,滑县老年体工委棋牌专项委员会承办了滑县首届棋牌(棋蛋)社会体育指导员培训班。之后,棋牌专委会、棋牌协会经常组织棋牌(棋蛋)爱好者开展练习,不断

提高技艺水平。此次比赛,滑县选拔6名队员分别参加男双、女双、混双比赛。比赛过程中,参赛选手配合默契、通力合作,与对手斗智斗勇,时而低头深思,时而仰头冥想,上演了一轮又一轮的精彩之战。赛场气氛快乐和谐,展现出队员们良好的牌技、牌风,体现了“友谊

第一,比赛第二”的体育精神。滑县代表队参加本次“迎新年”河南省棋牌(棋蛋)大赛,收获颇丰。队员们不仅感受到了棋牌(棋蛋)带来的快乐,而且增加了与其他代表队学习、交流的机会,积累了参加棋牌(棋蛋)大赛的经验,同时丰富了滑县体育健身项目,丰富了群众的精神文化生活。

## 专家话健康

□田春礼

冬季是一些疾病,诸如心脑血管疾病、呼吸系统疾病,以及一些慢性疾病的高发季节,此外,对于一些身体健康、亚健康人群,经过春、夏、秋三季,机体也不同程度的出现了损耗,都需要在冬季适时调养才能平稳过冬,为来年有个好的状态打下良好基础。自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的变化规律,而中医讲究“天人合一”,因此,冬季又是养生的最佳季节。那么,冬季该如何养生呢?

闭藏的闭是指闭藏阳气,阳气如在天之日,是生命的动力,热能的来源。冬季寒冷,植物叶落,收其阳于根部,人也应收敛阳气,深藏体内,勿使

外泄,即无扰乎阳。闭藏的藏,则是指冬季洗澡不应太勤,不应运动太过,出汗过多,因大汗时皮肤腠理开泄,易受外寒,寒邪可长驱直入,损伤阳气,如是疾病初愈,更应该注重这些。但也不是不让运动,适当的运动,如八段锦、太极拳、散步等,使身体微微出汗,使气血静而不止,阴阳调和,能避免因少动而出现的疲乏、懒散的症状。

闭藏优劣不仅关系到来年是否有精力,还关系着人的寿命,所以冬季务必注重闭藏。冬天要做到“三大藏”:藏阳、藏精、藏神。藏阳就是避寒就温不过劳;藏精就是做到节欲少酒;藏神就是少躁动、少喧哗、少生气,做到多睡眠、多平静、多安心,即“三少三多”。

## 冬季话闭藏

另一个要点是“早睡晚起,必待日光”。何为“早睡”?早睡是几点睡?大约是晚上9时。晚上9时是亥时,这是我们睡觉的时间,叫人定。“奄奄黄昏后,寂寂人定初”,这是古代人设定的睡眠时间。有人可能要说了,九点钟怎么睡得着啊?其实,这也是有些问题的,大白话叫做“搂不住火儿”,到冬天闭藏,这也需要一种能力。这种能力是水克火的能力,心火太旺,总燃着火苗,而肾水不足,就睡不着了。冬天其实是大自然开始眷顾你的肾功能的时候,让它加强、充盈,这个时候遵循《黄帝内经》中的教诲,就应该有意识地去做闭藏,不暴露、早睡晚起。其实,这么做都是在养肾。何为“晚起”?冬天,鸡叫了也可

以不起,得等到天亮,太阳出来再起床。千万别干大冬天早上起来摸着黑就出去跑步跑到出汗的傻事儿,冬天睡觉比锻炼重要。

如此看来,冬天养生一点儿也不难!牢牢记住、反复读诵这个核心要点,照着做就是最好的养生:冬月闭藏,早睡晚起,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。

(作者系安阳市中医院重症医学科副主任中医师)

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

## 冬日体检,为健康保驾护航

本报讯(记者 李雪)“2024年3月31日前,市民到我们美年大健康进行体检,我们会赠送MRI磁共振(头颅)、云胶片等多个项目。这里的云胶片是将数字化胶片进行云端存储,可供体检者随时查询。”12月15日,美年大健康体检中心工作人员向记者介绍了该体检中心推出的亲情卡的几项优惠政策。

工作人员指着一张宣传展板介绍,市民体检后,半年内需要复查的,美年大健康体检中心免费复查高血压,其他复查项目享受7折优惠,同时享受免费医生咨询和报告解读及免费就医绿色通道等。

在工作人员的指引下,记者参观了一楼抽血室、口腔科,二楼血压室、B超室等科室,得知美年大健康体检中心隶属于美年健康集团。美年健康集团是中国A股上市公司。2015年,美年大健康安阳公司成立,服务面积3200平方米,体检中心设立了男宾体检区、女宾体检区和贵宾区。医师团队有正高、副高职称12人,中级职称14



体检大厅环境

人。体检中心设有多台彩超、胶囊胃镜、CT、TMT、核磁共振等大型设备。安阳美年大健康体检中心于2019年完成职业病检查备案,建立了A类结

果2小时内必回访,B类结果24小时内必回访的机制,充分保障客户的生命健康,并与多家三级甲等医院开展绿色就医通道的合作,为安阳市民提



市民正在体检(组图:本报记者 李雪 摄)

供更好、更优质的体检服务,更好地助力健康安阳建设。在咨询台,今年40岁的李女士带着家人在咨询美年大健康推出的亲情

卡。亲情卡A套餐推出男士套餐和女士套餐,主要针对中老年人;亲情卡B套餐推出女士套餐及60岁以下男士、60岁以上男士套餐。

李女士说:“我们全家每年都会体检一次,大多数人都是在感到不适时,才到医院看病,而这时已错过最佳治疗时机。体检能够帮助人们及早发现问题,同时通过检查可以对自己身体状况进行全面了解。”

美年大健康体检中心相关负责人表示:“现在这个大雪降温天气,高龄有冠心病或冠心病危险因素的市民尤其要注意保暖,保证室内温暖,出门时戴好帽子、手套、口罩等。在降温、雨雪、大风等天气,应尽量避免室外活动。老年人冬季要适度锻炼,根据自己的运动水平进行适合强度的运动,促进血液循环,同时增强对寒冷环境的抵御能力。当然,运动也忌过度、过量。要合理膳食,冬季在保证足够热量、营养摄入的基础上,市民应尽量控制食盐和脂肪的摄入,多进食新鲜的水果和蔬菜,适量补充水分。”

温馨提示,市民到美年大健康体检中心进行体检,每天的体检时间是周二至周日7时30分至12时(法定节假日除外)。