

医者仁心传大爱 热血浓情佑健康

市人民医院组织开展无偿献血活动

本报讯（记者 张武杰）用热血续航生命，用爱心传递希望。1月23日至24日，市人民医院组织开展无偿献血活动，该院干部职工踊跃参与，用捐献热血的方式践行医务工作者的初心和使命，营造了关爱生命、奉献热血、传递爱心的良好氛围，为拯救生命汇聚磅礴力量。

寒冷的天气没有阻挡市人民医院广大医务工作者参加无偿献血的热情。1月23日，还不到8时，停在该院东院区的两辆采血车就迎来了一个个奉献爱心的身影。来自医院不同岗位的干部职工匆匆赶来，他们有的刚刚完成交接班，有的刚刚走下手术台，大家依次排队登记、验血，用殷殷热血传递人间真情。医者仁心、热血浓情，活动现场爱心涌动，每个人都热情高涨，充满了正能量。

“今天是我第一次参加无偿献血，感觉挺好的！”市人民医院信息科的王森是一名“90后”，听说医院组织开展无偿献血活动，他二话没说就和同事一起报了名。“你献完了？怎么不跟我说一声就自己先来了。”献完血正准备离开，一个熟悉的声音突然传来，原来是神经外科ICU的护士张



市人民医院干部职工踊跃献血（本报记者 张武杰 摄）

梦语，她是王森的爱人。看着彼此手里的献血证，两人的脸上都露出了笑容。

“作为一名党员、一名医务工作者，我有责任，也有义务为无偿献血事业贡献一份力量。”邓越峰是市人

民医院心理科主任，一大早，他就加入无偿献血的队伍，献了400毫升全血。“无偿献血是一项利国利民的公益事业，在院党委的带领下，医院的医、护、药、技人员以及行政、后勤的同志们纷纷行动起来，奉献爱心。能够

通过无偿献血的方式守护患者的健康，我感到很自豪。”

“血液对于拯救生命是弥足珍贵的，外科手术、严重烧伤以及各种血液病等都需要输血来救治，其价值是无法用金钱来衡量的。”市人民医院麻醉科医生张永平趁着下手术的间隙登上采血车，他一边献血一边说，“无偿献血可以帮助患者解除病痛、挽救垂危的生命，这次我们科室有8个人报名参加献血，希望能够有更多的爱心人士加入无偿献血的队伍，奉献一份爱心，共同为守护生命健康出一份力。”

此次活动，市人民医院共有444人次参加，献血量172700毫升，进一步树立了医务工作者救死扶伤的良好形象。“无偿献血，让爱心传递。作为公立医疗机构，市人民医院在做好本职工作的同时，每年都会组织开展无偿献血活动。此次，医院积极响应市卫健委号召，广大党员、医务工作者冲锋在前，发挥先锋模范作用，心存善念，心怀大爱，彰显了中华儿女的英雄本色。”市人民医院团委副书记、宣传统战部文明办副主任赵静说。

清洁室内空气 保持人体健康

□陈鑫

冬季是流感高发季节，北方地区空气湿度和温度变化比较大，人们要注意清洁空气，预防呼吸道疾病。那么，冬季如何保持室内空气清洁呢？

开窗通风

开窗通风能够使室内空气循环流通。尽量在污染较轻的时间开窗通风，两个空气相对清洁的时间是上午10时和下午3时。如果室内通风不畅，人体呼出的二氧化碳就会聚集在室内，影响健康。适当地开窗通风不仅可以促进空气流通，稀释空气中二氧化碳的浓度，而且能够降低室内温度，保持室内空气湿度适中。

适度加湿

北方冬季空气干燥，因此，要通过加湿来增加湿度。室内空气加湿，可以通过放置清水、绿色植物及使用加湿器等方式。使用加湿器加湿是一种

比较普遍的方法，但要注意定期清理，保持干净，否则加湿器中的霉菌等微生物随着气雾进入人体，容易导致加湿器肺炎。此外，冬季人体感觉比较舒适的湿度是50%左右，湿度太高也会使人感到胸闷、呼吸困难，因此，加湿要适度。

注意除尘

近年来，大量研究证实，室内空气中污染物的浓度有时高于室外，甚至达到室外的2倍至5倍，很大一部分是由室内的灰尘引起的。可以在屋内摆放一些绿色植物，不仅可以美化环境，还可以起到吸附灰尘、净化空气的作用。另外，打扫卫生时可以使用湿式除尘法，先在室内洒点水再打扫，或将拖布和抹布打湿后再拖地、擦桌子，尽量减少室内空气中的扬尘。

（作者单位系安阳市疾病预防控制中心）

传承红色文化 丰富群众生活

北关区老年体工委摄影协会举办迎新春红色文艺会演



演出现场（王朝平 摄）

本报讯（记者 张武杰）1月20日下午，北关区老年体工委摄影协会携手公园之声艺术团，在安阳桥八大景广场举办了迎新春红色文艺会演。

文艺会演在大合唱《祖国颂》中拉开序幕，一首首经典红歌激起了现场观众的共鸣和爱国情怀。随后，舞蹈《东方红》、京剧《红色娘子军》选段等陆续上演。此外，演员们还以诗朗诵、

小合唱、独唱等形式，歌唱祖国、歌唱党、歌唱新生活。

此次迎新春红色文艺会演的成功举办，不仅丰富了居民的精神文化生活，弘扬了爱国主义精神，也进一步促进了邻里之间的交流与互动。下一步，北关区老年体工委摄影协会将继续联合公园之声艺术团举办更多有意义的活动，为居民们营造温馨和谐的社会氛围。

内黄县开展120急救宣传日公益活动

本报讯（记者 张武杰 通讯员 李纪法）“意外伤害无处不在，只有掌握急救知识和技能，遇到意外伤害时，才能尽可能挽救生命和降低伤害程度……”1月20日，在内黄县120急救宣传日公益活动现场，该县120急救指挥中心主任付晓亮向广大群

众讲解掌握急救知识的重要性。

“心肺复苏的关键是一听、二看、三感觉，如果掌握不准按压的力度，你就用力去按压就行……”活动现场，来自内黄县人民医院急诊科的乔彦阁利用模拟人，向群众讲授抢救昏迷病人的操作。随后，医护人员演练

了心肺复苏术，并与现场群众互动，指导群众掌握心肺复苏流程。

此外，内黄县120急救指挥中心职工还为前来咨询的群众讲解了如何正确拨打120急救电话呼救，并倡议人们合理利用急救资源，把院前急救医疗资源留给最需要的人。不少

过往群众被现场摆放的急救知识展板吸引，上前驻足观看。

“我学习了心肺复苏术、海姆立克急救法，并且亲自进行了体验。我觉得掌握这些急救技术非常重要，以后如果遇到意外，也不至于手忙脚乱了。”在商场工作的郑女士说。



图说新闻

1月22日，北关区豆腐营街道向阳社区组织辖区老年人观看消防安全警示教育片，并会同夕阳红志愿服务队对沿街门市、居民楼院进行广泛宣传，以点带面、以面带片，全方位提高辖区商户和居民的消防安全意识，点亮“平安法治星”。

（本报记者 张武杰 摄）

●专家话健康

食品添加剂知多少

□申磊

食品添加剂是现代食品工业中不可或缺的重要角色。随着食品安全事件的频发，食品添加剂成为一个十分敏感的词汇，今天，就让我们一起深入了解一下。

一、何为食品添加剂

《中华人民共和国食品安全法》规定：食品添加剂，指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。目前，我国允许使用的食品添加剂有23类近2000种。

常见的食品添加剂有：抑制微生物的生长、延长食品保质期的防腐剂，防止食品氧化变质的抗氧化剂，为食品提供鲜艳的色彩、吸引消费者眼球的着色剂，改善食品口感、满足

消费者对美味需求的调味料，改善食品物理性质的增稠剂等。这些添加剂在确保食品品质与口感方面发挥了重要作用，让我们的生活更加丰富多彩。

二、潜在的风险

中国工程院院士孙宝国曾在《开讲啦》节目中谈到，食品添加剂在食品当中不超范围、不超量，对人体就无害，甚至有的对人体有益。例如，木糖醇在体内不会分解为葡萄糖，作为糖果的替代品，适量食用可以预防龋齿，并能清新口气。然而，正如硬币有两面，过量食用木糖醇也有可能引发肠胃不适等症状。除此之外，苯甲酸钠、柠檬黄等添加剂可能引发过敏反应，导致皮肤瘙痒、呼吸急促等症状；摄入过量的亚硝酸钠可能导致中毒，引起头痛、恶心、呕吐等症状；长期大量摄入某些食品添加剂可能

对人体的内分泌系统、神经系统造成慢性伤害，严重的甚至有癌变的风险。

三、远离食品添加剂的“雷区”

面对琳琅满目的食品，我们应该如何选择？

1. 选择正规品牌。尽量选择信誉好、口碑佳的大品牌，这些企业通常更注重产品质量和安全，严格控制食品添加剂的使用，符合GB2760—2014食品安全国家标准、食品添加剂使用标准。

2. 多样化饮食。不要长期单一摄入某一类的加工食品，多样化的饮食有助于降低对单一食品添加剂的摄入风险。

3. 避免过量摄入。尽量少吃高油、高糖、高盐的加工食品，这些食品中往往含有较多的食品添加剂。保持合理的膳食结构，多吃新鲜蔬果和

全谷类食物。

4. 关注身体反应。如果在食用某种食品后出现不适症状，如皮疹、呼吸急促、腹泻等，可能与过敏或过量摄入某种食品添加剂有关，应及时就医并告知医生自己的饮食情况。

5. 加强食品安全意识。多了解食品安全知识，提高自我保护能力。学会查看产品标签、辨识有毒有害物质，做到科学饮食、健康生活。

通过以上策略，我们可以降低摄入过量或不合格的食品添加剂的风险，保护我们的健康。

（作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验主管技师）

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

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

戒烟前的准备有哪些

一些吸烟的人常常把戒烟挂在嘴边，过不了多久就自动点燃一根烟吸。有的人只是说说，有的人却在坚持。对于吸烟时间比较短的人来说，戒烟可能相对容易。吸烟的时间越长，烟瘾越大，戒烟越痛苦，总会出现这样那样的症状。

戒烟日期的选择

戒烟日期通常被确定在1周或2周的准备期后，选择一个吸烟者心理上放松，没有精神或时间压力的时间开始戒烟。由于饮酒时再次吸烟的可能性较大，所以要避免选择饮酒机会较多的日期开始戒烟。可以选择一个对吸烟者来说具有特殊意义的日期作为开始戒烟的日期，例如，自己的生日或家庭成员的生日、结婚纪念日、世界无烟日等，可以推荐的其他时间包括吸烟者搬家、换工作及新一年的开始等。

戒烟支持

由于烟草的高度成瘾性，吸烟者通常需要外界的帮助和支持才能成功戒除烟瘾。该支持不仅来自医生，更密切、更直接的关怀来自于家人，同时，朋友和同事的帮助和支持也是不容忽视的。除了这些社会支持以外，还需要有一定的环境支持，营造戒烟环境，需要家人、朋友和同事的共同努力，也需要吸烟者采取切实的行动来维持，如清除家庭、工作场所中的烟、打火机 and 烟灰缸等。

戒烟障碍

戒烟戒断反应通常是因为吸烟者在日常生活中长期或者过度吸烟，导致吸烟成瘾后在减量或者停用时的症状。由于吸烟已经成

瘾，在减量或者停用时会使其出现明显的主观症状以及客观体征。戒烟者会因为强烈渴求吸烟而出现头晕现象，并且会影响正常的饮食，出现食欲减退，严重时还可能会出现血压升高，并且会因为烟瘾没有得到满足而情绪焦虑，甚至会出现暴力倾向。

出现戒烟戒断反应时，戒烟者需要加强自身的管理，保持环境安静舒适，并且要避免处在有吸烟人群的环境里，减少不良刺激。戒烟者也可以适当增加运动，和他人多沟通，转移注意力。

积极应对

应对戒断症状，首先要正确的认识。戒断症状在最强烈的时候通常只会维持3分钟至5分钟，此后会逐渐减弱。戒断症状在停止吸烟后几小时之内就会出现，并在戒烟后的前3周，尤其是第一周最为严重。通常2周至3周后，所有的戒断症状均基本消失。如果症状维持在3周以上，戒烟者需要向医生咨询或采用戒烟药物来缓解。

认识吸烟的误区，解除戒烟的顾虑，积极应对戒断症状。在认识上述自然规律的基础上，最主要的方式是听取医生针对个人健康状况提出的戒烟建议，并适当采取戒烟药物来应对戒断症状。

除医生的戒烟建议和戒烟药物之外，还可以向戒烟门诊、戒烟热线等寻求专业的戒烟帮助；向成功戒烟者学习戒烟经验；控制饮食，加强锻炼，预防体重增加；尝试其他戒烟小技巧。

（本报记者 朱亚芳 整理）

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