

安阳市中医院锦旗背后的故事

妙手整复祛病痛 温馨服务暖人心

——记市中医院骨一科一则锦旗背后的故事

□本报记者 郭凡

“荣医生,真的太感谢您了!不仅帮我治好了骨折,还让我免受开刀手术的痛苦,您的医术和服务我都记在心里。”近日,在市中医院骨一科病房内,患者董先生将一面印有“正骨神技除病患 仁心妙手济世人”字样的锦旗送到该科医生荣红亮手中,言语间满是感激与认可。

不久前,董先生因外伤导致右手腕疼痛,肿胀难忍,活动受限,紧急前往市中医院骨一科就诊。接诊后,荣红亮立即为其进行详细检查,通过DR影像学检查,确诊董先生为右手第5掌骨远端骨折,患处疼痛、肿胀明显,骨折成角畸形。面对检查结果,董先生内心十分焦虑,他向医生表示,自己不想手术治疗,担心术后恢复慢、留下后遗症,希望能采取保守治疗的方式。

了解到患者的顾虑后,荣红亮耐心安抚他的情绪,结合骨折情况与患者意愿,仔细评估病情后,制订了个性化的保守治疗方案。“您放心,您的骨折情况可以用手法整复



患者送上锦旗(医院供图)

治疗,我们会用专业的手法为您复位,后续配合药物和规范护理,定期复查调整,一定能顺利恢复,不用过度担心。”荣红亮细致地向董先生讲解治疗方案、康复过程及注意事项,

缓解了患者的紧张与不安。随后,荣红亮凭借精湛的专业技术,为董先生实施了骨折手法整复术,精准复位了骨折部位。之后,他指导患者进行患肢抬高护理,开

具对症药物缓解疼痛、消除肿胀,并反复叮嘱康复期间的养护要点,耐心解答董先生的各类疑问,用温馨细致的服务让患者感受到满满的温暖。按照医嘱,董先生在伤后按时返院复查,荣红亮每次都认真对比恢复情况,动态调整康复方案。经过规范治疗与精心护理,董先生右手骨折部位恢复良好,肿胀、疼痛消失,手部功能逐步恢复正常,实现了保守治疗的理想效果。“从就诊到康复,荣医生一直都很贴心,治疗技术更是没话说,让我不用开刀就治好了病,少受了太多罪,真心感谢荣医生。”董先生说。

面对患者的赞誉,荣红亮表示,患者的康复与认可,是医护人员最珍贵的礼物。“为患者解除病痛、提供优质温馨的医疗服务,是我们医生的职责所在。患者送来的锦旗,不是终点,而是激励我们不断精进医术、提升服务的动力。未来,我们会始终坚守医者初心,以更精湛的技术、更贴心的服务,为每一位患者的骨骼健康保驾护航,让更多患者在治疗中感受到温暖与安心。”荣红亮说。

传承太极文化 助力全民健身

东方太极拳俱乐部开展太极拳展演活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张玉玲)为深入贯彻落实全民健身国家战略,积极响应安阳市文化广电体育旅游局工作部署,引导广大群众树立主动健身、科学健身的健康理念,3月15日上午,东方太极拳俱乐部在理事长马洪福、主任吴桂云等俱乐部领导的带领下,在龙安区文化广电体育旅游局、龙安区体育总会的精心组织下,赴灵泉石窟景区开展太极拳展演活动,以传统武术文化传递健康生活方式,推动全民健身事业高质量发展。

迎着朝阳,活动开始,龙安区体育总会会长米斌发表了热情的讲话,他阐述了在这春暖花开时节登高望远的健身意义,鼓励广大群众坚持参与健身活动,践行科学健身方法,不断提升自身健康水平,积极投身全民健身事业发展。展演环节中,在马洪福理事长的带领下,俱乐部成员精神饱满、身姿舒展,整齐演练陈氏太极拳19式,一招一式张弛有度,刚柔并济,引得游客驻足赞叹:“这么美,我也想学!”在雄伟山姿的映衬下,太极之美与道家

自然的理念浑然一体,彰显了中华优秀传统文化的深厚底蕴。随后上演的太极拳功夫扇展演更添气势,扇影翻飞、刚劲有力,充分展现了传统武术的刚健之美与文化内涵,为活动增添了浓厚的文化氛围。

展演结束后,全体人员拾级而上、登高望远。灵泉石窟的珍贵石雕与春意盎然的青山绿水交相辉映,太行山水的雄浑壮阔与古寺文化的厚重深邃相得益彰,让在场人员深深沉醉其中,既锻炼了身体,也感受了历史文化的熏陶,实现了健身、赏景与文化传承的有机结合。

此次活动既是东方太极拳俱乐部传承中华传统武术文化、弘扬太极精神的生动实践,也是响应政府全民健身号召、引导群众走出家门强健体魄的有益探索,更是推进体育与文化、旅游融合发展的具体举措。在灵泉寺石窟的千年文脉浸润下,太极文化与登高健身有机融合,不仅让更多群众领略了太极拳的独特魅力,更让“新年步步高、节节向上攀”的健康理念深入人心,有效营造了人人参与健身、人人热爱健身的良好社会氛围。



展演现场(申小玲 摄)

省老年体协领导莅安调研 对我市老年体育工作给予肯定

本报讯(记者 张武杰)近日,河南省老年人体育协会秘书长杨晓,副秘书长葛庆丰、丰雪一行莅临安阳,就“五动机制”落实情况开展调研。

调研组一行先后深入滑县、北关区开展实地抽查,详细了解我市老年体育的适老化健身场地运行、基层组织建设、健身队伍培育、赛事活动开展、骨干培训及志愿服务等工作情

况。在实地察看后,调研组在市老年文体苑召开专题调研座谈会,听取市老年体育协会关于2025年“五动机制”工作落实情况汇报,并详细查看了全市“五动机制”档案材料,对市老年文体苑的使用情况进行实地调研。

经过全面调研,调研组对安阳市“五动机制”落实工作取得的显著成效给予充分肯定。调研组认为安阳市老

年体育工作在全省一直处于先进行列,工作扎实,稳步上升,有良好的发展态势。在“四有(组织、人员、阵地、活动)”方面落实到位。组织建设机制健全,有完整的组织架构、有专人负责推动,在此基础上落实省“五动机制”更具力量;基层工作有人管、有人干,能把好的基层单位推荐出来发挥引领带动作用;老年体育场馆设施齐全,老同志们的身

热情也高;活动开展丰富,全市年度活动不间断;宣传报道工作及及时到位,为推动老年体育宣传工作作出应有贡献。

此次考察是对安阳市老年体育工作的一次全面检验,我市将以此为契机,深入推进全市“五动机制”进一步落实到位,通过老年体育工作的研究和探索,为推动老年体育事业的发展贡献智慧和力量。

红旗路街道星光社区

凝聚发展力量 明确工作方向

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郭书辰)为深入学习贯彻党的二十届四中全会精神,精准把握“十五五”规划关于积极应对人口老龄化、发展老年体育事业的部署要求,切实将学习成果转化为推动老年体育工作的实际行动,3月12日上午,北关区红旗路街道星光社区老年体育协会组织辖区老年体育骨干、各健身团队负责人及老年体协成员,集中开展学习活动,凝聚老年体育发展力量,明确下一步工作方向。

学习现场,大家认真聆听党的二十届四中全会精神解读,重点研读“十五五”规划中关于健全养老服务体系、丰富老年人精神文化生活、发展老年体育事业等重要内容。大家一致认为,老年体育是积极应对人口老龄化的重要载体,是落实健康中国战略的关键举措,与“十五五”规划目标高度契合,为新时代老年体育事业高质量发展指明了路径、提供了遵循。

结合社区老年体育工作实际,与会人员展开热烈交流研讨。大家表示,“十五五”时期是老年体育发展的重要机遇期,要立足星光社区实际,聚

焦老年人健身需求,不断丰富活动形式、完善服务体系。

此次学习活动进一步统一了思想、明确了任务、凝聚了力量。红旗路街道星光社区老年体协将持续深化学习成果,把党的二十届四中全会精神和“十五五”规划要求贯穿老年体育工作全过程,不断创新工作方法、提升服务水平,推动老年体育事业迈上新台阶,为建设幸福和谐社区、助力积极应对人口老龄化贡献银龄力量。

下一步,红旗路街道星光社区老年体协将以此次学习为契机,进一步

丰富健身活动供给,结合老年人身体特点,常态化开展太极拳、八段锦、门球、广场舞等群众喜闻乐见的健身项目,打造特色老年体育品牌活动;完善基层服务网络,加强社区老年体育组织建设,培育健身骨干与志愿服务队伍,推动健身设施向小区、楼栋延伸,让老年人在家门口就能享受便捷的健身服务;推动老年体育与健康养老深度融合,通过健身指导、健康讲座等形式,引导老年人树立积极老龄观,以健康体魄享受幸福晚年,切实增强辖区老年人的获得感、幸福感、安全感。

专家话健康

主动筛查早预防 老年结核可阻挡

□刘艳红

老年肺结核症状不典型,常被基础病掩盖,容易误诊。银发族的健康需要更多关注,尤其是在人口老龄化加剧的当下,老年人因免疫力下降、基础病多、易聚集等原因,成了肺结核的“偏爱”对象。这些背后的原因,值得我们深入分析和重视。

老年人与年轻人相比,老年人组织器官退化衰老,机体免疫力下降。随着年龄增长,胸腺萎缩,T细胞功能减弱,导致免疫应答能力降低,无法有效抵御结核菌入侵。老年人基础疾病多,如糖尿病、高血压、慢性肾病等,这些疾病不仅削弱身体机能,还会进一步降低机体免疫力。例如,糖尿病患者血糖控制不佳时,高糖环境有利于结核菌繁殖,增加发病风险。老年人体内潜伏的结核菌可能因机体免疫力的平衡被打破而重新活跃,发展为活动性结核病。在应激、感染或营养

不良等情况下,免疫系统失调,潜伏的结核菌乘机复苏,引发疾病。由于机体免疫功能下降,老年人也容易重新感染结核菌,感染后也容易发展为活动性结核病。他们的呼吸道防御屏障减弱,吸入结核菌后更易定植和扩散,且病情进展较快。老年人喜欢聚集性活动,如社区棋牌室、广场舞、老年大学等,如果当中有肺结核患者,常常通过飞沫传播导致结核感染。棋牌室等长期关闭门窗的密闭环境中的密切接触,进一步加大了感染概率。

老年肺结核患者的明显特征是“发病隐匿,症状不典型”。有的只表现为咳嗽、呼吸困难等轻微症状,容易被忽视;有的甚至没有呼吸道症状,仅有食欲不振、乏力、低热或盗汗等非特异性表现。另外老年人基础疾病多,特别是原本患有肺气肿、哮喘、慢阻肺的老人,即使出现了肺结核的可疑症状,也常被当成旧有疾病的发作造成诊断延误。特别当老年患者可能有糖

尿病、高血压、肺心病、肺炎或肺癌等其他疾病时,在治疗中用药选择比较困难,容易出现药物副作用,如肝损伤或药物相互作用,在自我症状识别过程中发现结核病症状不及时,导致病情恶化。

防控结核,老人可以主动出击,远离肺结核。识别身边患者、少去人群密集处、规律生活、定期体检……这些方法简单有效,关键在于坚持实践。

一是要善于识别周围人群可能存在的肺结核患者,采取适当的自我防护措施,减少感染风险。注意观察亲友是否长期咳嗽、咳痰,如有可疑应劝其就医,并保持距离、佩戴口罩。二是尽量减少在通风不良人群密集场所的活动,远离结核感染风险。避免长时间待在拥挤的公交车、室内市场或密闭活动室,如需前往,应选择通风时段并做好个人防护。三要做到规律生活、平衡心理、合理膳食,提高免疫力。保持充足睡眠、适度锻炼如散

步或太极,避免焦虑情绪,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,增强身体抵抗力。四要做好自我监测。建议每年进行一次体检,查体应包括胸部X片检查,一旦发生肺结核能做到早发现、早诊断、早治疗,减少对健康的损害。平时留意身体变化,如出现持续咳嗽、体重下降等症状,应及时就医排查。

每个人都是自己健康的第一责任人。别让年龄成为健康的阻碍,做好这些,就能降低风险,让晚年生活更安心、更舒心。通过社会、家庭和个人的共同努力,我们可以为老年人筑起一道结核防控的坚实屏障。

(作者系安阳市疾控中心结核病防治所主管技师)

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

春分养生: 阴阳平衡正当时 解锁一春好状态

春分,又名日夜分、仲春之月,为二十四节气中的第四个节气。“分”有平分之意,春分既昼夜平分,也意味着寒暑平衡,此时天地阳气与阴气各占一半,气温稳步回升,降水增多,草木繁茂,万物生长旺盛阶段。人作为自然界的一部分,也要顺应天时,通过调整作息、舒缓身心,维持自身阴阳和谐,让生命的活力自然生发。

早睡早起 与日同步

春分后白昼渐长,建议每晚11时前入睡,早晨6至7时起床,让阳气随日出自然生发。

若白天困倦,可午睡20至30分钟,缓解春困,让身体得到充分休息。

适度“春捂”以防感冒

春季气温波动大,有时还有“倒春寒”,“春捂”的老规矩还是要守,但不宜穿得太厚,否则出汗吹风,更易感冒。春分时节穿衣要“上薄下厚”“内薄外厚”,以身体温暖不觉寒冷为宜。

饮食中和 少酸多甘

春分之时,饮食宜做到“中和”二字:食用海鲜、蔬果等寒凉食物时,可佐以葱姜蒜等温性调料;食用韭菜等助阳类食材时,则配以蛋、肉、鱼类等滋阴之品。寒热相配、荤素相搭,性味功效互补互助,避免阴阳失调。春分之时,饮食宜做到“少酸增甘”,以养脾胃。酸性食物收敛,不利于阳气生发和肝气疏泄,要少吃;甘性食物不是

甜食,而是有益脾胃的甘味食物,如山药、谷类、南瓜、红枣、薏仁等,要多吃。

舒缓运动 疏肝解郁

春分时节,阳气初升,不宜进行过于剧烈的运动,以免耗损阳气。可以选择舒缓的运动,如散步、慢跑、打太极、练八段锦等,既能舒展筋骨,又能疏肝理气,愉悦身心。运动至微微出汗即可,之后及时擦干汗水,做好保暖,防止着凉。

改善情绪 乐观豁达

春分时节肝气旺盛,人容易出现烦躁、易怒焦虑等情绪,而情绪的波动又反过来影响肝气疏泄,形成恶性循环。可以多晒太阳(特别是多晒背),多听舒缓的音乐,多到户外踏青,以补充阳气、陶冶情操、改善情绪、保持乐观。

疏肝理气 必练“嘘”字诀

动作:双手放腰间,向左转腰伸右手,眼看掌心念“嘘”。左右各做6次。

发音:嘴唇微张,舌尖抵住下齿,气从牙缝呼出,声音清长。

最佳时间:春季早晨,配合肝经当令(3至5时)最佳。

功效:疏肝理气,清肝明目。

春分天气多变,倒春寒频发,人体腠理疏松。老幼及慢病患者换装需循序渐进,护好腰腹下肢。春季流感、过敏高发,勤洗手少去人群密集处;保持心情平和,避免大喜大悲,维持阴阳平衡。

(本报记者 郭凡 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