

安阳市中医院锦旗背后的故事

辨证施治祛顽疾 温情守护夕阳红

——记市中医院脑病一科一则暖心故事

□本报记者 张武杰

一面锦旗,一份认可;一份仁心,一段温情。近日,患者任大爷的家属专程来到市中医院脑病一科,将一面满载谢意的锦旗送至科室副主任、副主任医师张慧永手中。锦旗上“仁心除脑疾 厚德济苍生”十个字情真意切、满含感恩,道出了一段医患同心、全力救治耄耋老人的暖心经历。

任大爷今年82岁,长期受头晕昏沉、记忆力减退等症困扰,平日精神萎靡、反应迟钝,身体状况每况愈下。此前,家人曾陪同老人辗转多家医疗机构就诊,病情始终未见明显好转。“结合各项检查结果辨证分析,我们中医诊断为眩晕、肝肾亏虚证;西医确诊为后循环缺血、陈旧性脑梗死、2型糖尿病、额颞叶痴呆、脑动脉狭窄、前列腺增生等多种病症。”6月3日,谈及任大爷入院时的情况,张慧永仍记忆犹新。

老人年事已高,又合并多种基础疾病,加之平日寡言少语、无法正常沟通,给诊疗工作增添了不少难度。更让家属忧心的是,老人排尿异常,需长期留置尿管,生活十分不便。家属迫切希望通过中医保守治疗,尝试拔除尿管,改善老人晚年生活质量。

针对老人复杂的病情,张慧永带领团队综合研判,为其量身定制中西医结合诊疗方案。中医以滋养肝肾、



工作中的张慧永(左)(医院供图)

熄风定眩为治则,内服中药调理脏腑、固本扶正,配合中成药注射液活血通络、补益元气;同时辅以经络推拿、艾灸、针刺等多项中医特色外治法,疏通气血、醒脑安神、调和体质,从根源上改善症状、巩固疗效。西医同步开展对症治疗,规范用药以改善认知、调控血糖、调理前列腺功能、止晕通便,全方位守护老人身体健康。

经过十余天系统性中西医结合治

疗,任大爷的身体状况迎来明显好转。长期困扰他的头晕症状显著缓解,精神状态、反应能力大幅改善。入院时缄默不语、无法交流的老人,渐渐能够简单表达想法与诉求;行走能力也大有进步,从最初需要旁人搀扶,变为可以独立平稳行走。

考虑到高龄患者长期留置尿管拔管成功率较低,张慧永特意邀请院内外科专家开展联合会诊,综合评估病

情,全程密切监测老人排尿功能恢复情况,并细致调整诊疗方案。可喜的是,拔管后经过两天精心照护,老人顺利恢复自主排尿。经彩超检查,其膀胱残余尿量低于50ml,达到正常标准,家属对此由衷赞许。

“高龄患者大多多病共存、身体机能衰退,病情复杂。目前,临床尚无治疗血管性痴呆的特效药,仅依靠西药常规干预,往往效果有限,难以从根本上扭转病情。行医问诊,不能只着眼于缓解症状、治疗病灶,更要兼顾老年患者的身心状态,注重延缓病情发展、改善认知功能,用心守护老人身心健康,帮助他们有尊严、有质量地安度晚年。”张慧永说。作为中医脑病科医师,他始终坚持中西医结合的特色诊疗思路,恪守辨证施治、一人一方的原则,将中医药精髓与特色理疗相结合,全力为老年脑病患者解除病痛、調理身心。

一面锦旗承载浓浓情谊,一袭白衣扛起医者担当。长久以来,张慧永及其团队凭借精湛医术祛除顽疾,以暖心服务温暖患者,传承中医精髓,践行医者使命,用实际行动诠释着新时代医务工作者的仁心与大爱。“我们将坚守医者初心,以仁心履行职责,以厚德守护健康,用心用情筑牢群众健康防线,为广大老年患者托起康复希望,守护他们安享幸福晚年。”张慧永如是说。

专家话健康

□吴俊威

凉拌海蜇凭借脆爽口感,成为餐桌上的常见佳肴。但“海蜇含铝不能吃”的说法,时常引发大众焦虑。不少人心存疑惑:海蜇里的铝从何而来?含铝海蜇究竟能不能吃?其实,海蜇中的铝并非人为恶意添加,而是加工工艺带来的必然产物。只要树立科学认知并掌握正确处理办法,便可安心食用。

一、为何海蜇含铝?加工工艺的必然选择。

海蜇中的铝,主要来源于加工过程中使用的矾。新鲜捕捞的海蜇含水量超90%,死后极易自溶,且含有毒蛋白,无法直接食用,必须经过加工处理,方能储存和食用。我国传统工艺采用“三矾二盐”加工海蜇,其中“矾”指的就是含铝矾,主要成分为硫酸铝钾、硫酸铝铵。

明矾是强效脱水剂,可使海蜇中的蛋白质快速凝固、加速脱水,同时破坏有毒蛋白、去除杂质泥沙,既能延长保质期,也能造就海蜇脆爽的独特口感。整套加工流程分为初矾、二矾、三矾三道腌制工序,铝元素也会在此过程中

科学看待海蜇中的铝

程中残留于海蜇内。此外,海蜇生长海域的环境铝污染,也会使其吸附微量铝,但这并非主要来源,正规加工环节的铝残留管控才是食品安全的核心。

二、铝的风险:过量才有害,标准来护航。

铝并非人体必需微量元素,且危害具有累积性。长期过量摄入铝,会干扰中枢神经功能,造成肠胃功能紊乱,还会影响钙、铁等营养素代谢,增加骨质疏松、贫血的发病风险,对婴幼儿大脑发育、孕妇身体健康的影响尤为突出。不过,合格海蜇的铝残留量远低于安全风险限值,公众无需过度恐慌。

我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024)明确规定:即食海蜇中铝残留量(以Al计)≤500mg/kg。同时,联合国粮农组织和世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)划定铝暂定每周耐受摄入量(以体重计)为每千克体重不超过2mg。日常正常食用合格海蜇,摄入量远低于该安全限值。

三、科学应对:从选购到处理,步步降风险。

想要规避海蜇的铝摄入风险,重点把控选购、处理两大环节即可。选购时,优先选择正规商超、合规电商平台售卖的预包装产品,检查包装是否完好、有无胀袋,仔细核对生产日期、保质期及食品生产许可证编号,坚决不买“三无”散装海蜇。也可通过闻、看、尝辨别品质:优质海蜇带有淡淡咸腥味,无其他异味;外表色泽自然,无杂色、黑斑与泥沙;肉质紧实有韧性。盐渍海蜇需先脱盐再调味,切勿选购口感松软的产品。

预处理是降低铝残留的关键步骤。盐渍海蜇食用前,需用冷水充分浸泡:整只海蜇建议浸泡1~2天,其间每10~12小时换水一次;切条后的海蜇浸泡4~8小时,直至入味基本褪去。浸泡完成后,用流动清水彻底淘洗,再入热水焯烫10~15秒,捞出立刻浸入冷水降温。这套操作可进一步析出铝与盐分,同时起到杀菌作用。即食海蜇虽可开袋即食,但食用前仍需检查有无异味,并且控制食用量。

四、避开误区:这些认知要纠正。大众对于海蜇含铝的问题,普遍存在几大认知误区。一是“海蜇越脆,铝含量越高”:脆爽口感是明矾加工后的正常效果,只要铝残留符合国家标准,口感脆嫩的海蜇未必存在超标问题。二是“浸泡时间越长,去铝效果越好”:若浸泡时长超过2天,海蜇容易变质腐烂,反而带来新的安全隐患。三是“即食海蜇无需任何处理”:即便是即食产品,一旦包装破损、出现异味,也需清洗处理后食用。四是“多吃也无妨”:海蜇不仅含有铝,还属于高盐食材。建议成人单次食用量不超过100克,每周食用2~3次即可。

总而言之,海蜇含铝是传统加工工艺导致的正常现象,并非“洪水猛兽”。食品安全需要监管部门筑牢全链条监管防线,也离不开消费者的科学认知。只要选购正规产品,做好浸泡处理,合理控制食用量,就能放心享用海蜇的独特风味。

(作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验科副主任技师)

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

名师公益传太极 强筋健骨享健康

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张银顺)5月1日至5月30日,杨氏太极拳名师黛然在市人民公园开展为期一个月的太极拳公益授课活动,带领市民习练传统杨氏太极拳循环八式、精练二十八式与永年太极养生功,赢得广大市民一致好评。

黛然深耕太极拳三十载,积淀了扎实的理论功底与丰富的实操经验。近年来,她师从传统杨氏太极拳第四代传人傅清泉潜心钻研,深得恩师赏识,所练拳架端正规范,功法正宗地道。本次授课中,她教学耐心

细致,讲解通俗易懂,帮助无基础市民快速入门,切身感受传统杨氏太极拳的独特魅力。

传统杨氏太极拳动作舒展柔和、架势中正安舒,讲究以意引气、内外相合,养生功效突出。长期坚持习练,能够疏通经络、调和气血、强筋健骨、舒缓情绪,有助于改善睡眠、平稳血压、养护心肺与骨关节;同时可修身养性、锤炼心性,涵养沉稳平和的处事心态。后续,黛然还将继续为参训学员逐一规范、矫正传统杨氏八十五式太极拳拳架动作。

弘扬太极文化 乐享健康晚年 殷都区太极拳主题展演活动举行



活动现场(苏林英 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 冯淑颖)初夏晨光暖,太极韵悠长。为丰富老年人文体生活,弘扬传统太极文化,倡导科学健康生活方式,6月2日清晨,殷都区“逐梦老健美 共享康乐寿”太极拳主题展演活动在殷墟宫殿宗庙遗址广场举行。东方太极拳俱乐部负责人、各太极拳骨干队员及教练员等100余人齐聚现场,尽显太极团队昂扬向上的精神风貌。

活动现场,彩旗迎风招展。队员们身着统一的白色太极服,在蓝天白云映衬下身姿飘逸、精神抖擞,队列整齐。东方太极拳俱乐部主任吴桂云致辞,阐述老年健身运动的重要意义。她指出,太极拳作为非遗传统健身项目,兼具养生、健体、修身等多重价值,希望大家以推广

太极为己任,积极投身全民健身,坚持日常锻炼、持续精进,带动更多群众加入太极队伍。

随后,东方太极拳俱乐部理事长马洪福宣布展演开始。伴着悠扬舒缓的音乐,马洪福、吴桂云领练,队员们动作行云流水、刚柔并济,整齐划一,先后展演健身气功八段锦、陈氏十九式太极拳、太极功夫扇。一招一式尽显太极文化底蕴,充分展示精湛功法与积极健康、从容优雅的精神风貌。

晨光映古韵,拳扇展风华。整场活动氛围热烈祥和、秩序井然,既为太极爱好者搭建了交流展示平台,也为景区游客献上精彩的文化盛宴。整齐震撼的演练在掌声与喝彩声中圆满落幕,而东方太极拳俱乐部助力全民健身的脚步永不停歇。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

别忽视! 脊柱发出的4个求救信号

脊柱是人体的“顶梁柱”,默默支撑身体、保护内脏,维系着我们日常站立、行走等各项活动。它看似坚固耐用,实则十分脆弱。长期久坐低头、不良姿势、缺乏锻炼等坏习惯,都会持续损伤脊柱。当身体出现不适时,往往是脊柱发出的“求救信号”,一定要及时重视,避免小问题拖成慢性病。

脖子僵硬、活动受限,是颈椎最典型的预警信号。很多人久坐办公、长时间看手机后,会出现脖颈僵硬、转动酸痛,甚至转头困难。这是颈椎超负荷劳累的直观表现,若长期置之不理,不仅僵硬酸痛会加剧,还可能引发头晕、手麻、脑供血不足等问题。日常养护十分简单:看手机时将屏幕举至视线平齐,电脑屏幕略高于视线10厘米;坚持每工作或学习1小时,抬头远眺30秒;闲暇时练习颈椎“米字操”,有效放松颈部肌肉。

腰背酸痛,久坐后加重,是腰椎受损的典型征兆。长时间久坐、久站后,腰部酸胀疼痛明显,甚至伴随有腿疼、腿麻,大概率是肌肉劳损、腰椎间盘受压的信号。如果长期放任不管,会导致腰椎病变加重,严重时直不起腰、影响正常活动。养护腰椎需养成良好习惯:坐

姿保持腰背挺直,借助腰靠分担压力;每坐1小时起身活动10分钟,拉伸腰背、舒展筋骨;日常可坚持小燕飞、平板支撑等运动,强化腰背肌肉,为腰椎保驾护航。

体态异常(高低肩、背部不对称),多为脊柱侧弯的早期信号,在青少年群体中尤为高发。在拍照时发肩一高一低、后背局部隆起,大概率是脊柱发出的警示。脊柱侧弯不仅影响体态形象,严重时还会压迫胸腔脏器,危害身体健康。青少年日常需端正读写姿势,杜绝歪头驼背,坚持使用双肩书包,书包重量不超过体重的10%;可定期弯腰自查背部对称性,发现异常及时就医矫正。

手脚麻木、四肢无力,是最危险的脊柱求救信号。出现肢体麻木、浑身无力、走路不稳等症状,说明脊柱损伤已较为严重,脊髓和神经受到明显压迫。此时切勿拖延,务必第一时间到医院检查诊治,防止病情持续加重。

脊柱健康关乎全身状态,养护脊柱无需复杂操作,贵在日常生活。摒弃不良生活习惯,及时捕捉脊柱的求救信号,做好日常防护,才能守护好人体的“顶梁柱”,守护自身长久健康。

(本报记者 郭凡 整理)



图说新闻

6月5日,北关区豆腐营街道向阳社区在世界环境日当天开展“关爱老年群体·共护绿色家园”社区环保行动。社区工作人员向银龄志愿者及辖区居民开展环保科普宣讲,普及低碳环保常识。大家认真学习,以实际行动践行环保理念,助力绿色社区建设。

(本报记者 张武杰 摄)

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