



冬养三九 夏治三伏

——三伏贴备受我市市民青睐

□本报记者 曹新俊

“我有慢性咽炎，膝关节还有点风湿，用了好多方法也不见效，一发病就难受死。这不听朋友说三伏贴可以‘冬病夏治’，效果还不错，所以就专门从外地请来的。”7月17日上午，市民郭玉良一大早就来到市中医院针灸康复科等待贴三伏贴。

近年来，随着群众健康意识的提高，对养生保健越来越重视，中医药在大众中的地位也在不断提升。得益于三伏贴，三伏贴也变得炙手可热。在我市各大医院，像郭玉良这样抢在进伏当天贴头伏的市民络绎不绝，挤满了各大医院门诊科室。

7月17日，三伏首日，记者实地走访了市中医院、信阳信钢医院、市第二中医院等，近距离感受三伏贴的独特魅力。

医院见闻

三伏首日，患者排队“求贴”

7月17日7时40分，记者来到市中医院时，该院针灸康复科、儿科、五官科等科室前均排起了长队，不少患者还是专门从外地请来的。

“我是从十三里桥专门赶过来的，孩子以前经常感冒，2岁开始给他贴，已经贴了2年了，感觉效果挺不错，所以今年又带他来继续贴。”一大早，于大爷就专门带着5岁的孙子来到了市中心医院针灸康复科等待。

在市中医院五官科，这里的几间诊室均被“求贴”的市民挤满。今

年31岁的张先生，由于比较容易得风寒感冒，一旦感冒，往往鼻炎发作，折腾很久也不好，这对他日常工作生活造成了一些影响。“听朋友说三伏贴效果不错还实惠，所以我今年特意试一下，看看效果咋样。”他表示，今年他赶早到医院贴三伏贴，如果效果好明年还会继续贴。

“今天是初伏首日，考虑到前来贴三伏贴的市民较多，我们全员放弃周日休息，7点就基本准备妥当了。”该科主任李春敏向记者介绍，科室现场制作三伏贴，保质保量，让群众明白放心；同时，还准备了足够多的姜糖水，保证每一位贴过三伏贴的市民都能喝一杯。

上午10时，记者离开时，该院各科室前“求贴”的队伍仍是那么长。而当天，共有1000余名市民来到市中医院贴三伏贴。

在信阳信钢医院，记者见到内科医生杨文霞时，她正忙着给患者贴三伏贴。“我们虽然有充分准备，但没想到来的人还是超出了我们的预料。我也不知道贴了多少个，都停不下来手。”杨文霞告诉记者，三伏首日，除了明港的群众，还有确山等不少外地群众来贴。

在市第二中医院儿科，9岁的雯雯和奶奶排在“求贴”的长队中。“我孙女患有哮喘，前年开始来儿科贴三伏贴，今年已经是第三年了，她哮喘发作的次数一年比一年减少，效果不错。”她向记者表示，明年还会继续来贴。

“很多病人在第一次贴完后感觉好，会在第二年接着贴，还会带



医生现场制作三伏贴。 本报记者 曹新俊 摄



医生为市民贴三伏贴。 本报记者 曹新俊 摄

动亲朋好友来贴。来我们这贴三伏贴的人一年比一年多，三伏首日，就有600多人前来贴。幸好准备充分，没有辜负广大市民朋友的期望。”儿科护士长潘蕾蕾告诉记者。

专家解读

冬病夏治，可达事半功倍之效

“冬病夏治”是我国传统中医药的特色疗法，以“春夏养阳”的原则，在人体穴位上用中药敷贴。尤其是在三伏天，是一年中医气最旺的时候，此时是调理的最佳时机，可使冬天的抗病能力得到增强，达到防病治病的目的。”市中医院针灸康复科主任张聪向记者介绍。

“冬病是指在冬季反复发作或加重的感冒、咳嗽、哮喘、喘息，也即现代医学诊断的慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎等疾病。”张聪告诉记者，这类病人多以阳虚为主，所以在寒冷季节会发病加重，易感冒，又往往导致哮喘发作，而夏天尤其是农历三伏天是一年中医气最旺盛的时候，此时人体穴位敏感性增强，是调理阳气的最佳时机，因此，选择此时贴穴，可达事半功倍之效。

作为全市最早从事三伏贴的医师之一，市中医院老中医杨诗琴

已经贴了20多年的三伏贴，拥有十分丰富的经验。她介绍，三伏贴就是在夏天采用白芥子、延胡索、甘遂、细辛等中药研末，在人体相应穴位上少量贴敷，通过穴位、经络、中药三者作用相结合的治疗。“我们在中医院在传统三伏贴的基础上加开新的药剂，可对如类风湿和肩周炎以及其他免疫力低下患者进行三伏贴治疗，使得此类患者虚弱阳气得以调养恢复，抗病力增强。”她向记者表示，这种新开发的三伏贴效果较好，备受市民好评。

温馨提示

三伏贴，不是人人都能贴

“三伏贴虽好，但不是人人都能贴。”信阳信钢医院副主任医师薛新梅告诉记者，选择三伏贴需要注意的是，贴敷对象为2岁以上儿童及成人。在贴敷期间，忌烟、酒、生冷、油腻、辛辣之品。一般的贴敷时间成人1小时-3小时，儿童半小时左右。贴敷后皮肤局部出现刺痒、灼热、疼痛感时，应立即取下药膏，禁止抓挠，一般可自行痊愈。若贴敷后皮肤出现瘙痒、红肿、水泡等属于正常反应，一般不用处理，若症状严重，需及时到皮肤科就医。

哪些人不适合贴三伏贴？市中医院针灸康复科主任张聪说：“虽然贴敷覆盖的范围宽泛，但是也有很多患者并不适合穴位贴敷。例如支气管扩张、活动性肺结核、咳嗽、糖尿病患者、孕妇等特殊人群禁用。糖尿病血糖控制不佳者、瘢痕体质者、严重皮肤过敏者、贴敷部位表皮破损者等要慎用。此外，阴虚火旺体质、感冒发烧期间，以及女性经期也不适合贴敷。”

当下，网购或在药店买三伏贴很流行。对这种现象，市中医院老中医杨诗琴说，三伏贴所采用的中药成分基本一样，最关键的是找准穴位。“医院的专家会根据每个患者的情况采取相应的穴位和贴敷时间，让患者贴敷达到最佳效果。而明辨穴位不是一般群众所能掌握的，如果盲目贴敷不仅达不到预期的治疗和保健效果，还会耽误治疗，甚至造成皮肤灼伤等后果。所以，患者一定要到正规医院接受贴敷。”

“不治已病治未病”。三伏贴，这个小小的贴剂，经过中医薪火的代代相传，经过新一代中医专家的研判，为中医的发展注入了新鲜的血液，彰显了中医的独特魅力，必将成为中医界的盛事！

中暑怎么办

专家:应迅速降低体温

□张向阳

中暑是一种与环境高温相关的疾病，重者可发生热痉挛、热衰竭、热衰竭、热休克等，发现或者处置不及时有可能会造成严重不良后果。

中暑原因

环境温度及湿度与中暑密切相关。高温并高湿的环境更容易发生中暑。环境温度在35摄氏度以上，散热的途径主要靠汗液蒸发；环境温度超过75%，人体即使“汗出如浆”，也不能通过汗液蒸发的途径散热了。

中暑表现

中暑表现多种多样，如在高温环境下活动一段时间后，出现乏力、大量出汗、恶心、胸闷、心慌、头晕、眼花、耳鸣，站立不稳、体温正常或略高；或者出现皮肤潮红、体温升高，面色苍白、脉率增快、血压下降等周围循环衰竭表现，严重者出现肢体痉挛、晕厥、昏迷等表现，也可以出现横纹肌溶解、肾功能损害、呼吸衰竭等严重并发症。

中暑怎么办

有关专家指出，发生中暑，应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，置阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动，有条件的要将病人置于空调环境。神志清醒者及时补充含盐清凉饮料，如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等，轻者经以上处理即可恢复；重者需要送至医院

诊治，除了监测重要的生命体征外，积极补充液体和电解质，降低核心体温是中暑治疗的核心。

中暑高热者要迅速降低体温，争取在半小时左右将温度降至39摄氏度以下。降温措施多主张采取物理降温措施，如将身体（头部除外）浸入凉水中降温，也要避免温度降低过低；或者脱去衣物，在身上洒上温水，用风扇吹风加强蒸发降温。还有其他一些降温方式，如冰袋、冰帽、冰毯，但是没有证据表明其效果优于上述两种。因为导致体温升高的机制不同，中暑的高热并不等同于炎症的“发热”，即我们平时所说的“发烧”，因此不建议使用常用的解热药物，如阿司匹林、对乙酰氨基酚等。另外，也不建议酒精擦浴。

中暑可防

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件，加强隔热、通风、遮阳等降温措施，外出时注意遮阳；适当多喝含盐清凉饮料，不是口渴后才补充水分；注意饮食和休息，休息不足、疲劳和饥饿条件下也易发生中暑；使用空调降温，或多次到空调环境降低体温，即使短时间在空调环境滞留，也会大幅度减少热休克的危险，尤其是老年人和儿童、体弱等机体调节能力差的人群，但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

（据《大河健康报》）

一条特殊的微信

□张红 杨晓晨

近日，潢川县人民医院宣传科的工作人员打开手机，看到一条特殊的微信。点击这条微信，映入眼帘的是几张医院工作人员的照片，照片下面写着这样一段话：“邂逅这几位医院工作人员，他们的行为感染、感动着我，更是一份让人既歌且赞的正能量！因此，我要抒写、我要传播潢川县人民医院这股正能量！”

这些照片后面到底有着什么样的故事呢？

市肿瘤医院微创治疗椎间盘病技术——

让你的椎间盘不再“突出”

信阳市肿瘤医院椎间盘治疗中心，使椎间盘病治疗逐步走向“超市化”，即患者自主选择治疗方式，诊治过程充分体现人性化关怀，严格依据患者的病情，遵循“能简单不复杂、能保守不微创、能微创不手术”的原则，确保患者创伤小、恢复快、效果好，最大限度地减少患者痛苦。该中心自成立以来治疗此类病人近5000人次，总有效率达98%，在豫南地区享有较高声誉。

传统的椎间盘病治疗手术，不仅使医生感到棘手，也使患者

原来，6月11日的中午，60多岁的张女士因意外突发脑梗，张女士的儿子小王来不及联系家人，便独自开车带母亲来到潢川县人民医院。到了该院住院部心内科以后，主治医师方圆和值班护士张冰澄积极抢救，张冰澄始终守护在患者的身边，一边轻轻按摩，一边安慰着紧张的患者。张女士还特别交代张女士的家属，一定要抒写、我要传播潢川县人民医院这股正能量！”

张女士的家属在微信中感慨道：“看着眼前这位对病人尽职尽责的美丽护士，我的眼睛湿润了。那态度是诚恳的，那眼神是关切的，那语调是柔和的，那形象是美丽的。”

微信中还提到，在医护人员全力救治张女士的过程中，该院政工科的程谦也热心地帮助当时孤立无助的小王跑前跑后，一直到张女士住进重症监护室，才放心离开。心内科主任余玉娥和主治医生方圆给予张女士有效的治疗和与无微不至的关心，也让患者家属赞扬不已。

据了解，目前，张女士已康复出院。

射频靶点消融术。此疗法是国内最为先进的治疗方法，它是在CT的引导下将射频针穿刺到病变椎间盘靶点内，利用高频电波产生热凝固，从而解除对神经的压迫，尤其适合不能开刀、不愿开刀、害怕开刀的患者。

胶原酶注射治疗技术。它是通过微创介入的手段，将胶原酶注射于突出的椎间盘周围，使其溶解、吸收，减轻对神经组织的刺激和压迫。此方法疗效好，不易复发，可达到根治的目的。

（朱德军）

建章立制 规范服务

商城县卫计委扎实推进行风建设

本报讯(曹可成)今年以来，商城县卫计委立足卫生计生工作实际，坚持纠、建、评并举，扎实推进行风建设。

督促检查，增强活动实效。县卫计委制定行业作风建设暨纠风专项治理工作方案，组织有关人员深入各卫生、计生单位进行督促检查，帮助各相关单位自查自纠，找出存在的突出问题，提出整改措施。开展“四查四看”：一查职责，看是否忠于职守、爱岗敬业、落实主体责任；二查整改，看医药购销领域自查自纠问题、“三合理一规范”专项治理中发现问题、群众满意度调查、群众满意度调查问题整改情况；三查民生，看新农合资金和公共卫生资金等涉农资金使用、监管情况；四查纪律，看有无违反国家卫计委提出的九不准规定。发现一起，查处一起，决不姑息迁就。

建章立制，形成常态机制。各卫生计生单位针对薄弱环节，制定

和完善医德医风考核、奖惩等各种规章制度，如建立院长一岗双责制、科室服务承诺制、病人首诊负责制、医患双向承诺制、药品价格查询制、医疗服务价格公示制、职业道德教育和考核制、廉洁行医制、药品招标采购管理制等，并认真贯彻执行，营造良好的内部环境，使文明行医、廉洁自律、关爱患者、取信于民成为全体卫生计生工作者的行为准则。

群众评议，规范服务行为。依托“建设群众满意的乡镇卫生院”等载体，各单位开展形式多样的评议活动。如开展评选优秀医生、优秀护士、优秀乡村医生和“九个一”形象工程等活动，把行风建设引向深入。各医院积极查找存在的突出问题，向社会及病人发放问卷调查表，广泛征求意见，并将调查结果和存在问题反馈到有关科室，对存在问题的科室和个人建立台账，制定整改措施，限期整改。

“全国无偿献血奉献奖”光荣榜



许长生，男，浙河区商务局工作人员。截至2016年1月1日，他累计献血24次、7400毫升，先后获得全国无偿献血奉献奖金奖1次、铜奖1次。

通讯员 刘荣蕾 摄

为什么要提倡捐献血小板

血小板是血液成分的一种，由骨髓造血组织中的巨核细胞产生，其主要功能是促进止血，加速凝血，防止出血。当人体组织受到损伤出血时，血小板会成群聚集，形成血栓，堵塞创口。血小板在止血和凝血过程中，能够释放与凝血有关的各种因子，加速凝血。

因血小板严重减少或功能异常并伴有出血的病人，只要输注血小板就能达到治疗效果，且不良反

应少、疗效好。如输全血，不仅浪费骨髓造血组织中的巨核细胞产生，还会因大量增加不需要的血液成分而可能对病人身体产生损害。

因此，捐献血小板是救治病人的一种必要手段。（刘荣蕾）



信阳市中心医院优秀护士光荣榜

汪玲玲
手术室护士

平凡中蕴藏着伟大，琐碎中孕育着崇高。作为一名手术室护士，我要感谢我的职业，是它让我懂得了如何珍爱生命，明白了平凡就是幸福，奉献让我更美丽。让我们带着一个美好的愿望，向着生活，向着工作，向着迎面走来的病人，微笑。带给他们希望，带给他们光明与健康。创优无止境，服务无穷期。在手术室这个平凡的护理岗位上，我要以新的姿态，展示新的风貌，创造新的业绩，让青春在无影灯下焕发出绚丽的光彩。

我们生活在天地之间，若能献出自己的热力，如骄阳之壮烈，给予患者温暖；若能展开自己的热情，如春花之绚丽，给予患者更多对生命的希望，那么生活就没有白活，短暂的一生，便不只是一生。