

市实验中学

“体验 感悟 筑梦” 九峰山上见成长



青春洋溢研学游

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 刘琼琰）研学旅行是培养学生社会责任感、创新精神和实践能力的重要渠道和载体。为拓宽学生视野，陶冶学生情操，10月27日至29日，市实验中学分三批组织2021级全体高一年级1600余名师生开展“体验 感悟 筑梦”九峰山研学活动。

在整齐的宣誓声中，师生们列队走出校门，有序乘坐公交车前往研学目的地九峰山，开启研学之旅。在九峰山景区，师生们分为四个中队跟随研学导师观赏九峰山自然秀美秋景，体验七彩滑道和喊泉；参观研学博物馆，看恐龙化石，感知侏罗纪；乘船游湖，感受自然魅力，接受防溺水教育；从林穿越体验，增添勇气，磨砺意志；互动游戏诗词“飞花令”，积极互动，重温古诗词魅力。漫漫旅途停不下莘莘学子探索实践的激情与脚步，同学们一路高歌，一路学习，收获满满。

研学见成长，课堂在路上。此次研学活动创新了人才培养模式，让同学们在行走的课堂中亲近自然、增长见识、磨砺意志，也激发了学生们热爱祖国爱家乡的热情。

市一院

“世界卒中日”，宣传义诊送健康

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）值第16个“世界卒中日”来临之际，市第一人民医院于10月26-29日组织脑卒中中心医护人员深入乡村社区，开展了一系列宣教和义诊活动。

10月26日清晨，霜降时节的寒意挡不住市一院脑卒中中心医护工作者的热切之心，科室一行人7点就整装出发，分别抵达陵头镇朱沟村、段村等偏远农村。

200余名群众落座，观看医护人员自编自导自演的情景剧——《别让生命“卒”不及防》，他们以别出心裁的诙谐表演，引得大家哈哈大笑，迅速拉近了医护人员和群众的距离。

脑卒中中心主任王纯结合脑卒中的发病特点、致病因素，深入浅出地向大家提出了改变不良生活方式、合理膳食、规律作息、注意运动、少盐及少脂饮食、戒烟等科学建议。除此之外，他还向大家科普保健知识、开具健康处方和指导合理用药等。

10月29日，在“世界卒中日”当天，脑卒中中心多个部门联合行动，走进居民社区，为群众提供免费测量血压、义诊等服务，认真听取居民的健康咨询，细致地为居民开展常规检查，解答健康疑惑。

王纯来到平顶山市中医药学校，向在校学生讲授了脑卒中的相关防治要点，提高了学生对脑卒中的认识，增强了对疾病的认知和防范能力，培养了学生社会责任感和使命感，有效推动了学校教学工作深入开展。

当天上午，王纯还前往汝州电视台参加《健康汝州》专题讲座，借助电视媒体的影响力，为广大群众宣传健康生活方式，让每个人都从自己做起，保持良好

心态，摒弃不良生活习惯，成为健康生活方式的受益者。

10月28日、29日下午，该院脑卒中中心14楼和15楼的值班医护人员，通过PPT的形式，向科室的住院患者以及家属，生动详细地讲解脑卒中疾病防治知识，助力并呼应义诊活动。

据了解，此次宣传活动该院共发放脑卒中宣传资料1000余份，接受健康咨询300余人次，进一步提高了广大群众对脑卒中的认识，增强了群众的健康意识，增强高危人群对脑卒中的防控意识，让群众早发现、早控制脑卒中的危险因素，远离脑卒中的困扰，把健康的主动权掌握在自己手中，为人民群众的生命健康筑起坚实的防线。

市中医院

进村义诊暖民心

本报讯（融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 王泽鹏）近日，市中医院为充分发挥医院行业优势，深入践行“我为群众办实事”实践活动，组织该院中内科、心血管内科、内科、外科、妇产科等科室工作人员携带医疗器械连续3天，为临汝镇彦庄村、庙庄村和孙庄村开展义诊活动。

在现场，参加义诊的群众络绎不绝。专家为现场群众进行健康素养、疾病预防等健康知识宣教，为前来检查的群众测量血压、血糖、心电图、身高体重和视力，耐心解答群众的各种问题，对亟需治疗的群众认真询问症状，分析病情，讲解注意事项，开具处方，并给予专业的诊疗建议，让他们及时了解自己的身体状况及相关疾病的预防治疗。据统计，此次义诊共诊疗群众1146人次，发放健康知识手册3000余册。



义诊现场

“义诊活动旨在提高乡村居民健康意识，我们一定会全力做好基层工作，扎实工作作风，严守驻村纪律，服务好基层群众。同时，市中医院作为驻村第一书记派出单位，将继续为驻村工作的开展提供坚强的后盾，为乡村振兴提供健康保障，用实际行动助力乡村振兴。”市中医院副院长焦志强到现场查看义诊情况时说。

通过此次义诊体检活动，充分发挥了市中医院党组织的战斗堡垒作用和共产党员先锋模范作用，不仅服务了群众，同时还加强了对基层医疗健康工作的帮扶支持。

市妇幼保健院孕妇学校

孕期讲座消疑虑 做准妈妈的贴心人



民间许多关于“坐月子”的陈规旧俗会给产妇带来困惑和压力。有人说，坐月子是这辈子最难熬

的时候，没有之一！坐月子必须全身武装！不可以这样、不可以那样……市妇幼保健院孕妇学校郑重提醒孕妈朋友们注意，要对这种伪科学说不，科学地坐月子，同时也要合理搭配月子餐，才能让自己的身体机能尽快恢复。

10月28日上午，孕妇学校给孕妈们准备了一次很有意义的课程——科学坐月子。课堂上，孕妇学校校长胡燕子详细地为孕妈们讲解月子期间的饮食和生活方式，消除了孕妈们对坐月子的各项疑虑，知道了月子也可以坐得轻松愉快（如左图）。

课程结束后，孕妇学校还特别举办了“巧手孕妈DIY发饰”手工胎教活动，让孕妈朋友们享受手工制作的乐趣。据介绍，孕妇学校精心筹备的手工课一直是孕妈朋友们非常欢迎的课程，可以陶冶准妈妈的情操，利于胎儿智力的发育，同时又能获得自己亲手制作的各种物品，一举三得。

活动在孕妇学校老师谢璐耐心细致地介绍引导下拉开序幕。材料包发放到每位孕妈妈妈手中后，孕妈妈妈们充分发挥动手能力，在制作过程中积极交流、互相帮助，现场气氛温馨而和谐。很快，一个个五彩斑斓的蝴蝶结发饰就展现在大家面前。

据了解，市妇幼保健院孕妇学校致力于呵护准妈妈的整个孕期，有系统的科学理论、丰富的技能实操、合理有效的运动、互动体验式分娩等系列课程，为大家的孕育分娩保驾护航。

融媒体中心记者 李浩然

市骨科医院

公益体检情暖老人心

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗）“骨科医院年年都坚持给老人免费体检，这是送给我们最贴心的重阳节礼物！”10月28日上午，市骨科医院体检中心秩序井然。在体检现场，前来参加体检的老人们络绎不绝，他们的脸上都洋溢着幸福的笑容。每年都来这里参加体检的张大爷刚刚体检结束，正坐在休息室里品尝着体检中心提供的营养早餐。说起市骨科医院举办的重阳节公益免费体检活动，张大爷的话语里满是感激。

据悉，市骨科医院2021年重阳节公益免费体检

活动，已经持续了将近半个月的时间。医院为60岁以上老人送去健康关怀，一系列的爱心举措温暖着老人们的心田，让他们感受到了浓浓关爱。

此次公益体检项目包含：血压、血常规、血糖、血脂、肝功能、肾功能、尿常规、彩超、心电图检查等。为扎实做好这项公益活动，让老人们享受到规范、系统、贴心的体检服务，活动期间，市骨科医院体检中心的医务人员每天早上7点准时到岗，提前做好准备工作，热情接待每一位老人，并为其做好详细的信息登记，同时指引老人们进行各个项目的健康体检。

据市骨科医院相关负责人介绍，在近年来的临床中发现，老年人疾病呈直线上扬趋势。医院举行免费体检活动，向老年人传授预防疾病的方法，让他们早发现、早预防、早治疗，不得病、少得病，生活更加幸福，健康更有保障。在这里，老年人不仅可以享受基本的健康检查和治疗，还可以咨询预防、保健、养生等健康相关问题。对此，医护人员不仅耐心地予以回答，还会针对老人自身的健康状况提出针对性建议，提供个性化的保健方案，让老年人了解老年常见病知识，提高对自身健康的正确认知，切实做到“早发现，早诊断，早治疗”。

汝州技师学院

歌尔奖学金颁奖仪式举行

本报讯（融媒体中心记者 黄旭彤）金秋送爽，硕果累累。10月29日，汝州技师学院歌尔奖学金颁奖仪式举行。仪式现场，品学兼优的50名同学荣获2021年歌尔奖学金共计47500元。

颁奖仪式结束后，学生代表郭方明高兴地说：“非常荣幸自己获得此次奖学金。自从进入学院学习以来，我不只学到了很多实践技能，同时文化课也没有落下，老师耐心细心的教育和培养，让自己成长得非常快。接下来，我将继续努力学习，完善自我，不辜负家人和老师、学院的期望。”

家长代表、郭方明的姐姐也来到现场，她对弟弟近段时间的学习成效也非常满意，她说：“弟弟来到汝州技师学院后，变化非常大，开朗了许多，也知道认真学习。十分感谢企业、学校和老师对他的鼓励，今后也会继续督促郭方明更加努力学习。”

据了解，歌尔股份有限公司是中国电声行业龙头企业，也是全球微电声领域领导厂商，主营业务为电声器件、光电器件、电子配件及整机类电子产品等的研发、生产与销售，产品广泛应用于机器人、无人机制造、芯片等领域。汝州技师学院自2019年以来，设立了歌尔奖学金，由歌尔股份公司出资鼓励该院品学兼优的学生。连续数年，近200名学生获得歌尔奖学金，并纳入学校的各项考评，计入学习档案。

医护人员为患儿送棉衣

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 侯晓蕾）“韩护士，你不仅精心对俺孩子治疗，还对俺生活这么关心，这孩子过冬的衣物都给准备好了，这咋让俺感谢你呢！”10月30日上午，在市人民医院康复科护士站，治疗师韩宁珂将一袋过冬衣物交到患儿欢欢（化名）母亲手中时，欢欢的母亲感激地说道。



护士韩宁珂为患儿送棉衣

欢欢因发育落后在该院儿童康复科进行治疗，通过每日治疗的接触，细心的治疗师韩宁珂发现该患儿每日都穿着一样的衣服，单薄而破旧，衣服脏了，无法换洗。韩宁珂看在眼里，疼在心里。下班回家后，她立即把自己孩子的衣服整理出来并清洗好，上班时悄悄送到患儿母亲的手中。

类似这样的故事很多。市人民医院儿童康复科医护人员凭借精湛的医术、耐心细致周到的服务，给病患及家属留下了深刻的印象。“我们的责任就是服务好患者，我们会用最优质的服务、最优秀的技术、最温暖的爱心帮助孩子尽快康复，在治疗的同时，尽最大努力给予他们帮助！”该科护士长刘磊说。

简讯

●近日，平顶山市职业病防治所专家组一行4人在组长刘前的带领下莅临市中医院健康管理中心，对职业健康检查机构质量控制工作进行现场考核。

张亚萍 王泽鹏

●近日，市中医院医疗健康服务集团召开紧密型医共体工作推进会，明确下一步的工作思路 and 方向，进一步加强医共体建设，提高医疗资源的配置和使用效率，促进优质医疗资源下沉。

张亚萍 王泽鹏

●近日，市中医院召开国家卫生城市复审验收升温加压会。会议传达了上级关于国家卫生城市复审相关会议精神，进一步明确了国家卫生城市复审工作思路、工作任务和工作措施，并针对该院存在的问题提出建设性意见，要求大家充分发挥医院医疗卫生专业优势，做好院内环境卫生整治、院内规范禁烟、医疗废弃物储存、规范停车等各项工作。

张亚萍 王泽鹏

●今年10月29日是第16个“世界卒中日”暨第11届全国卒中宣传周。市人民医院神经内科一病区、神经内科二病区、神经外科、康复医学科等卒中中心科室，在院内开展健康义诊，宣传卒中健康知识，提高群众疾病预防意识。

郭营战 杨依涵

●10月27日下午，市妇幼保健院组织了消防疏散应急演练。通过这次演练使大家增强消防意识，完善应急预案，提高应对突发事件的快速反应和应急救援能力，最大限度地保障病人生命财产安全。

李浩然 范鹤子

●11月1日，市一院、市人民医院顺利通过高血压达标中心（智享版）国家级认证。

李晓伟 郭营战

儿童过敏怎么办 儿科主任来解答

每到秋冬季节，不少家长反映孩子总是感冒，还伴阵咳嗽、流鼻涕，拖延很长时间也不见好转。其实，孩子可能不是感冒，而是过敏了。

儿童过敏究竟由什么造成？如何预防儿童过敏？日前，市骨科医院儿科主任张庆民为大家作了解答。

据张庆民介绍，过敏性疾病容易波及呼吸道，而秋冬季节气温降低，呼吸道对寒冷刺激敏感性增高，从而容易出现过敏症状。

儿童过敏，主要受其体质影响还是由季节诱发？张庆民说，大部分都是由过敏体质引起。从内因讲，过敏通常具有遗传背景，从外因来看，秋季特有的过敏源也会引起过敏反应，比如桂花、农作物粉尘，秋风一吹，过敏源扩散，很容易诱发有过敏基因或者过敏体质的人过敏。

有的家长担心孩子过敏，把家里搞得干干净净，有必要吗？张庆民表示，对一般的儿童来说，没必要过度保护，不让他爬地、玩泥巴等，因为从自然进化角度来讲，通过与过敏源接触，逐渐实现脱敏，从而可以缓解疾病。

已经得了过敏性疾病，还能通过多接触过敏源进行调节吗？张庆民说，脱敏疗法让孩子免疫系统接触过敏源，慢慢脱敏，但从医学角度来讲，必须在医生的指导下，在可控范围内进行脱敏治疗，否则可能出现危险情况。严重的过敏反应，要避免与过敏源接触，比如对牛奶蛋白过敏的儿童，可以使用水解蛋白和氨基酸奶粉，等待脱敏后再逐渐加大普通奶粉。

孩子大了，过敏会自愈，是这样吗？张庆民说，这个是有道理的，特别是食物过敏，婴儿时期很多孩子对食物过敏，比如牛奶、鸡蛋，随着年龄增长，大部分孩子对食物产生耐受，他就不过敏了。但长时间不能缓解的过敏反应，需要在医生指导下进行脱敏治疗。

张庆民特别提醒，家里有过敏的孩子，家长不用太担心，大部分儿童过敏都是可控可治疗的，严重过敏的孩子还是少数，家长要树立信心，采取综合有效的措施，帮助孩子健康成长。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗

健康知识