

我们的节日——冬至



▲12月21日，汝州外国语小学开展冬至美食节活动。活动中学校老师和学生、学生家长一起过冬至，参观美食，品尝美食，校园里一派温馨祥和、家校和谐的温暖场面。 张亚萍 摄



▲市实验中学组织教师开展“情深冬至暖 爱满实验人”冬至包饺子活动，弘扬传统文化，增进同事情谊。 郭营战 刘琼琰 摄



▼12月21日，洗耳河街道第三中心幼儿园，老师给孩子们讲解冬至习俗，还煮了美味可口的果蔬饺子。 李浩然 李慧敏 摄

▶12月21日是我国传统节日——冬至。市第一医疗健康服务集团的工会会员、志愿者和餐厅的工作人员一大早就忙碌起来，在员工餐厅准备餐具、手写祝福语、煮饺子、打包……一碗碗热腾腾的冬至水饺，让医务工作者们在寒冷的时节，感受到集团大家庭的温暖和关怀。 李晓伟 王文璐 摄



▲12月21日，在冬至来临之际，紫云路街道第一中心幼儿园开展了“温情冬日，快乐冬至”主题活动，紫云一幼家委会代表来到幼儿园和厨房阿姨一起包起了饺子，来迎接这个幸福节日的到来。孩子们利用轻黏土、卡纸、剪刀、白纸等各种各样的材料，用自己灵巧的双手，制作各种美味的饺子。 李浩然 潘凡凡 摄



市骨科医院成为南方医科大学南方医院“骨科围手术期康复”全国联盟单位



会议现场

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗）日前，记者从汝州市骨科医院宣传科获悉，该院已经成为南方医科大学南方医院“骨科围手术期康复”全国联盟单位。

据介绍，12月17日至18日，以“聚焦前沿 突出原创 品质发展”为主题的2021南方国际康复论坛在广州圣丰索菲特大酒店举行。汝州市骨科医院康复医学科病区代表医院应邀参加此次会议。

大会采取国内外线上线下相结合方式，邀请康复、医疗、护理、人文、管理、养老、机器人研发等领域国内外专家学者、行业进行深入学术交流，共同探讨与交流当前康复医学的经验和研究进展。会上，汝州市骨科医院成功加入南方医科大学南方医院“骨科围手术期康复”全国联盟单位。

寒冷冬夜，医院保安为少年垫付打车费

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 张钦铭）“看到这个孩子半夜里这么可怜，我当时没有多想，赶紧用手机微信给他付了80元出租车钱，让他早点回家。”12月20日下午，市人民医院警务室保安曹亚柯在接受采访时说道。

当日凌晨3时40分左右，值班的医院保安曹亚柯巡逻完三号楼，刚回到警务室的他突然听到室外传来一阵急促的敲门声。他打开门，出现在门口的是一名十三四岁的少年。经询问，曹亚柯得知，该少年准备返回小屯镇家中，因在市区乘坐出租车时不慎将手机丢失在出租车中，情急之中跑到警务室想借用工作人员的手机联系出租车司机找回手机。但由于当时处于凌晨，该少年使用曹亚柯的手机多次联系未果。

曹亚柯见状后，当即决定自己出资让孩子先回家，随后为该少年拦下一辆出租车，并为其支付了80元车费。在少年离开后，曹亚柯又返回到工作岗位上。

好医生巧让红包变成患者医药费



患者送锦旗

“谢谢！谢谢！想着给医生送红包，治疗的时候会更细致上心，把这红包送出去，我也安心，没想到这钱最后又成了我的住院费……”近日，出院回家的李某回忆起自己给医生送红包的事，感慨连连。

前不久，一场突如其来的骑车意外，使李某变得生活不能自理，经医生诊断为脊髓损伤。李某刚来住院时，不能坐、不能站、不能走，肢体功能差。市人民医院康复医学科医护人员根据李某的病情，为他制订了一套完整的治疗方案。李某经过针灸、关节松动、运动疗法、作业、手功能等一系列训练治疗后，目前已经会坐、站、走，肢体功能基本恢复正常。

为表感谢，李某悄悄送给针灸医师张璐璐一个100元的红包。张璐璐推拒不下，为让患者安心，只好先收下，转身她便去收费室，交进了李某的住院费中。

“为病人服务是我们医务人员应尽的职责，对每一个病人我们都会全力以赴，尽心尽力为患者治疗。患者及家属的信任和配合，病人的康复，就是对我们最大的回馈。”张璐璐说。

融媒体中心记者 郭营战 通讯员 杨依涵

市人民医院成功完成首例腹腔镜下左半肝切除术

“之前肝脏手术一般都要切开20厘米的大口子，老是伤身体，十天半个月都下不了床。这个腹腔镜技术真是好，我现在下床活动不耽误事，伤口小，恢复快，花钱少，真好。”近日，家住蟒川镇的刘女士对前来查房的医生说道。

据了解，这是市人民医院首例腹腔镜下左半肝切除术，标志着该院肝胆外科微创技术迈上了一个新的台阶。刘女士月余前在体检时发现肝脏占位性病变，进一步医学检验显示，刘女士肝内发现不规则病灶，患者在家人的陪同下来到市人民医院外科二病区寻求手术治疗。

针对患者的情况，市人民医院外科二病区主任郭旭升会同科室人员经过充分的术前讨论、术后护理，并邀请郑大一附院肝胆胰外科博士柏凯会诊，决定对患者采取手术创伤小、病人术后恢复快的微创手术——完全腹腔镜下左半肝切除术。

之后，由柏凯主刀，郭旭升、主治医师王华君、住院医师郭向博配合，为患者施行“腹腔镜下左半肝切除术”。手术医生们凭借娴熟的微创技术，精细的操作，整个手术历经4小时，成功将病变肝脏切除。术后第二天，患者就可以自己下床活动、吃流食。

融媒体中心记者 郭营战 通讯员 侯晓蕾

市一院抢救患者上演生死时速

“神经重症医学科吗，急诊科收治一抽搐昏迷患者，请急会诊。”“收到，马上到。”12月8日凌晨，市第一人民医院神经重症医学科介入组主治医师潘萌接到急会诊电话，立即赶往急诊科。

这位男性患者60岁，突发意识障碍4小时，经过评估，患者为急性脑梗死、左侧颈内动脉闭塞，需要急诊介入取栓。时间就是生命。凌晨1时，神经重症医学科主任邓慧贤、介入组副主任医师路路、重症组主治医师黄利娜及导管室、麻醉科医护人员立即就位。潘萌迅速完善术前准备，并与家属沟通病情，告知家属患者病情危重，最有希望的治疗方案是急诊介入取栓，家属表示哪怕有万分之一的希望，也愿意积极配合治疗。

“神经重症医学科吗，急诊科收治一抽搐昏迷患者，请急会诊。”“收到，马上到。”12月8日凌晨，市第一人民医院神经重症医学科介入组主治医师潘萌接到急会诊电话，立即赶往急诊科。麻醉、消毒、辅巾、穿刺、进导管、上支架……经过充分的术前准备，手术正式开台。这是一台复杂的取栓治疗，看似栓塞的患者其实是血管狭窄基础上的闭塞。第一步需要支架配合抽栓导管取出血栓；第二步需要进行血管成型，球囊扩张必要时植入支架，导丝、导管、球囊、支架等都在脆弱的脑血管内操作，简直是刀尖上舞蹈，手术风险极大。但路路和潘萌凭借过硬的技术，强大的心理素质，经过两个小时的努力，顺利完成了这台手术，开通了患者闭塞的血管并且维持正常血流。

术后，患者已回该院神经重症医学科监护治疗。 融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐

冬至养生要注意这些问题

冬至，又称冬节、长至、亚岁等，既是二十四节气中一个重要的节气，也是中国民间的传统节日。“冬至大如年”，足见古人对冬至的重视。那么，冬至养生要注意哪些问题？中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任医师徐春英表示，要遵循“冬藏”的原则，做到“储蓄”、“少透支”，适应气候的变化，才能预防一些春季疾病比如过敏性鼻炎、过敏性咳嗽的发生。

徐春英建议，要忌食寒凉生冷食物。过敏性鼻炎和咽喉炎是由于肺、脾、肾三脏气虚，加以外感风寒侵袭鼻窍所致。而寒凉生冷食物如生冷瓜果、凉水、凉菜等最易损伤脾胃阳气，加重虚寒症状。

“鼻、咽部最容易受外界环境的影响，要注意避免冷空气的刺激，在寒冷的冬季和多雾的天气戴口罩出门能有效保护咽喉。”徐春英表示，每天用生理盐水含

漱、冲洗鼻腔可改善鼻、咽部的环境，预防细菌病毒感染，改善局部的免疫状态。

徐春英介绍，冬至的时候可以适当的“进补”。通过补益人体气血阴阳的食物来达到益气健脾补肾功效，提高机体的免疫力，提高自身抗过敏性疾病的能力。比如补阳包括羊肉、虾类、核桃仁、韭菜、枸杞子等，有补中益气，温肾助阳的功效，适用于有经常遇冷打喷嚏、流鼻涕，畏寒怕冷，四肢不温，腰膝无力等症的人。补阴食品，如银耳、木耳、梨、龙眼肉、桑葚等对咽干咽痒的人有好处。

最后，徐春英提醒，尽量不要熬夜，这样有助于顾护人体阳气。 来源：人民网

健康知识

一位老兵的「小要求」

“姑娘，你能表扬一下这几位医护人员吗？我真的想好好感谢这些医护人员，他们是王纯主任、朱冬现主任还有王晓丹护士长、肖飞燕护士，我还想在出院的时候，给他们再送面锦旗，表达我的感谢之情。”

近日，市第一人民医院医患服务部回访办工作人员在病房楼进行满意度调查时，遇到了一位特殊的患者杨某，并向工作人员提出了一个小小的要求。

杨某今年65岁，是一名老兵。当他了解到回访办工作人员在调查住院患者的满意度时，激动地向该院工作人员诉说着他患病以来的就医历程以及这次就诊的感受。

“因为战争，我留下了一侧耳朵听力障碍的后遗症，人多时，心情就会莫名感到急躁、头疼，曾因为胸疼、胸闷晕厥过去。”杨某说道：“以前一直以为是心脏病，在其他医院治疗也不见好转，这次突然晕厥，家人把我送到咱医院，才治疗了三天时间，效果显著，我的这些症状都没有了。”

“王纯主任、朱冬现主任真是妙手仁心，我跑了几个医院都没治好，在这里三天就见效，王晓丹护士长经常来问长问短，细致的心理疏导，缓解了我的精神压力。肖飞燕护士工作负责、细心，我有用输液泵输入的液体，输液时间比较长，有一天我没有陪护在身边，肖护士值班，她多次来病房巡视，询问我要不要去卫生间，还细心地将呼叫器放到我旁边，让我有需要就找她。在这里治疗，让我感受到了家的温暖，真心感谢神经内科的医护人员们，他们是百姓的好医生，患者的贴心人。”杨某诉说着自己的心里话。

融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐