

老年戏曲队舞蹈队秀出“夕阳红”



戏曲队参演第一届紫荆花文化节

在市区有这样一支戏曲舞蹈小分队，他们既唱又舞，曾到市融媒体中心、市干休所、市一院、市第三水厂、市体育中心、市群艺馆、敬老院等地方公益演出，在为广大群众带来欢乐的同时，也陶冶了情操，娱乐了自身。

今年70岁的李朝政是市一中退休教师，也是这个团队的发起人。他年轻时喜爱音乐和戏曲，数年来义务教唱，不收分文，戏迷学员都很感动。退休后，他发挥余热，把弘扬传承戏曲文化当作己任。“我平时除了教唱一些传统名段外，自己也写词谱曲教唱，我想让更多的戏迷朋友学会唱跳，有个好身体。同时，用唱跳的形式讴歌党的好政策，分享新时代的幸福喜悦。”李朝政说。

李朝政是一名物理老师，教学多年，谁也没有想到他还懂音乐。“其实我没

上过音乐学校，也没受过专业培训，只是了解一些有关知识，而且当时一心想着把课上好，就没有把这些放在心上。”但是，同校的几名老师对戏曲非常喜欢，其中一位李秀枝老师还是李朝政的高中同学，李秀枝因为身体不好，听说唱唱戏、唱唱歌会使患病的身有所改变，她知道李朝政会这些，便多次联系他，希望可以教唱，李朝政再三推脱，还是阻挡不了同校老师的热情，于是组建了一支只有三四个人的戏曲队，约定每周六下午在学校教唱。

戏曲队建成了，教唱什么内容却让李朝政犯了难。“当时，戏曲的资料真不多，我就从学校的音乐书上找到了《脸谱》和越调《四干岁》先教着，这一教完，书上没有戏曲了，我只能教歌曲。有一天我在街上转，瞅见人家摊子上有几本《梨

园春》的书籍。”李朝政高兴地不得了，赶紧给其他老师也说说，一人买了一本，谁想学啥，就教啥。一段时间后，李秀枝老师的精神面貌有所改变，看起来精神了很多，这更加坚定了李朝政教唱戏曲的决心。

“记得市一中在汝州剧院举办第一届艺术节活动的时候，我把一中的基本情况以及在教育教学等方面取得的优异成绩，以河南坠子的形式编成了《一中赞歌》奉献给了台下观众，此节目受到校领导和师生们的一致好评，演出剧照还曾附在校走廊宣传栏中好长时间呢。”李朝政说。

正所谓“台上一分钟，台下十年功”。筹备一台演出更是涉及到方方面面，李朝政为了让演出顺利进行，每次都事无巨细，亲自上阵。前一阵子的第一届紫荆花文化节，我们也参加了。由于我们知道得晚，很快就要开始了，我觉得根本来不及，因为我年纪大，记谱背词脑子里哪里能记住，索性就不准备参加了。可李老师再三鼓励我，让我报名。当时，确定人数、写词谱曲、教唱等都是由李老师完成，我就教教舞蹈，每天都到晚上十来点，这样下来，我们竟然用了六七天把节目敲定了，表演了自创的《祝福春游》这一节目，虽然我们都很吃惊，但好赖节目效果不错。”戏曲队的舞蹈老师闵红梅说。闵红梅是一位舞蹈爱好者，一次，闵红梅的邻居介绍她去试试唱戏，没想到去了几次，算是停不下来了，还当上了戏曲队的舞蹈老师，从此戏曲队变成了戏曲舞蹈队。

由于戏曲舞蹈队是公益性的，再加上共同的爱好，戏曲舞蹈队由最初的三、四名发展到二十余名戏曲爱好者（有退休人员，也有社会人员等，大多都是50岁以上），队里有唱戏的、有乐队、有舞蹈队。活动时间固定到每周一、周三、周五下午在队员王金莲家以练唱为主，周二、周四、周日晚（地点不固定）以练舞为主，队员们风雨无阻。平时主要教唱一些曲剧、豫剧名段或自创的戏歌、戏曲等。截至目前李朝政作词谱曲的作品《心态坦然天地宽》《想当初妹妹初到我家来》《寒冬将逝春天来》《愿祖国明天更辉煌》《众志成城创未来》等广受好评。“我是看着这个团队一点点成长的。刚开始由于我一点戏曲基础都没有，也不敢加入，谁知过了段时间听说老师百教不厌、百问不烦地一节一节细教，又看到她们学唱兴趣之高，且乐观充实，才慢慢吸引了我，加入了进去。谁知越唱越想唱。大家每次到我家唱唱跳跳，我感到很开心，主要唱的都是与时俱进的正能量，大家都很积极，每到活动日我都提前安排好家务方便大家来交流。”戏曲舞蹈队队员王金莲说。

“要不是组建戏曲舞蹈队，我觉得我们的退休生活一定是索然无味的，现在，戏曲舞蹈队就是退休后的第二职业，让我们找到了退休生活的意义，丰富了我们的晚年生活。”李朝政说，戏曲舞蹈队的队员们个个看起来都是精神抖擞、活力四射，这与他们经常的交流、练声、练舞密不可分。

“你看，这是我为建设100周年写的词，曲还没有来得及谱，接下来我要抓紧时间，争取赶在七一前教会队员们唱，为建设100周年贡献我们戏曲舞蹈队的一份力量。”李朝政满怀信心。

融媒体中心记者 张亚萍

市卫健康委

健康进军营 浓浓拥军情

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 张乐乐）“你这个心电图显示右束支传导阻滞，属正常心电图，大运动量训练后可能会有症状，之后建议动态心电图持续监测。”6月7日，在市卫健康委举办的“卫生健康进军营 服务官兵公益行”义诊活动现场，士兵小贾听完市人民医院神经内科二病区主任郭鹏的详细讲解，感觉放心了许多。

当天上午，市卫健康委组织市第一人民医院、市人民医院、市骨科医院专家级医护人员走进驻汝部队，为官兵开展健康义诊及急救知识技能授课活动。士兵小吴由于腰部酸痛症状，经市人民医院骨科医师李智彬诊断为肌肉劳损，在现场经过专业推拿按摩后，小伙子高兴地告诉战友他的腰痛即刻缓解了很多。

义诊医护人员合理分工，井然有序。在上午的义诊现场，医护人员为官兵进行测量血压以及腰腿痛检查、心电图、彩超等常规检查，针对他们的身体状况给予合理的健康调理建议，详细耐心地解答各类咨询。

不仅有医护人员的健康义诊，还有专家们的精彩授课。当天下午，市疾控中心七级职员张新宽，市疾控中心、市第一人民医院急诊重症党支部书记刘彦青分别围绕新冠肺炎如何防控以及心肺复苏急救等方面，进行了有趣而充实的经验分享，赢得现场官兵们的阵阵掌声。

为继续拥军优属光荣传统，弘扬拥政爱民优良作风，一直以来，市卫健康系统积极开展双拥共建活动，将卫生健康知识及急救技能进行宣讲，提升官兵健康素养及急救技能，为部队官兵练兵备战做好医疗保障服务。

市人民医院

呼吸系统疾病 一台机器全评估

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 王晓）呼吸道慢病患者利好消息，近日，市人民医院呼吸与危重症医学科引进一台呼吸气道慢病术前风险评估机，通过填写风险评估问卷，可以全面了解个人目前的呼吸系统疾病情况，成为医生全面准确诊断患者呼吸系统疾病的好帮手。

据了解，慢性呼吸系统疾病与脑血管疾病、癌症、糖尿病共同列为全球四大类慢性病之一，目前我国约有近1亿的慢阻肺患者和4570万哮喘患者，这类患者的主要症状就是咳、喘，患病率和病死率均居高不下，慢阻肺的患病率占40岁以上人群的8.2%。慢阻肺的最大危害就是急性发作，每急性发作一次，肺功能急剧下降，严重影响患者劳动能力和生存质量。慢阻肺患者在发病初期往往没有引起重视，前来就诊时病情已经比较严重。很多患者对自身疾病认识和管理不够，导致慢阻肺急性发作，自身无法耐受到来院就诊，这样不仅增加了患者痛苦，同时加重了家庭经济负担。

为进一步加强呼吸慢性疾病防治，规范呼吸慢性疾病管理，该院呼吸与危重症医学科积极响应国家“呼吸气道慢病全程管理”项目，开展了呼吸气道慢病术前风险评估项目。这台机器操作简单，只需1分钟的时间，根据提示填写风险评估问卷，然后自行打印纸质报告即可；也可识别二维码进行评估，不收取任何费用。大家可以拿着评估报告咨询专业医生对报告进行解读分析，做到对慢阻肺、支气管哮喘等慢性气道疾病的早期发现与早期治疗。如有异常还可以免费做肺功能，做到早发现、早诊断、早治疗，避免错过最佳治疗时间。

市一院

开启网格化管理新模式

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）日前，市第一人民医院开展了《基于百姓信赖、员工幸福、同行尊重、政府满意的医院发展新模式》服务管理授课，为落实授课精神，该院安全保障部敢于创新管理模式，将学习效果转变为服务保障质量，率先实施网格化管理。

针对如何优化群众就诊环境，该院提出明确要求和计划，安保人员网格化管理即网格化管理考核，把群众满意率作为安保人员重要考核事项，从而赢得百姓信赖。在安全保障部的精心安排下，将该院院区治安防控体系分为若干个网格，每个网格分配3至4名保安队员，选定一名组长组织、协调网格内相关事务，网格员负责开展网格内治安巡逻、车辆停放、便民服务、劝烟提醒、文明劝导等活动，网格员在工作中相互监督、相互协作、奖惩绑定共同完成目标任务。

同时，该院安全保障部全体工作人员积极配合，以求求真务实的态度，积极推进安全保障规范化。自网格化管理实行以来，实现了来院群众零投诉。

大峪镇卫生院

喜获“示范中医馆”称号

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 张乐乐）近日，河南省卫健康委印发通知，正式命名129家2020年河南省“示范中医馆”。我市大峪镇卫生院中医馆成功入选。

近年来，我市大力推进基层中医药服务能力建设。截至2020年底，我市共有8家基层医疗机构完成“中医馆”建设项目，分别是：米庙镇卫生院、风穴社区卫生服务中心、大峪镇卫生院、蟒川镇卫生院、纸坊镇卫生院、王寨乡卫生院和洗耳、煤山社区卫生服务中心。

2021年，在已完成中医馆建设项目基础上，我市积极申报创建省级“示范中医馆”建设项目，各单位按照建设标准积极创建。经过创建单位自评、市卫健康委实地验收后，推荐我市大峪镇卫生院中医馆为全省“示范中医馆”，经省级卫生部门进行公示后，授予大峪镇卫生院“示范中医馆”称号。

通过“示范中医馆”创建，我市进一步提升中医项目内涵，各中医馆诊疗环境进一步优化、中医药文化氛围进一步浓厚、人才队伍进一步壮大、中医非药物疗法进一步推广，不断调动基层中医药工作人员的积极性，切实提高基层中医药服务能力。

肾病不能吃豆制品？都是误会

饮食管理是慢性肾脏病治疗中一个极为重要的环节，很多肾脏内科医生都将其放在和药物治疗同等的地位。“管好嘴，迈开腿”不单对于糖尿病患者，对于慢性肾脏病患者也甚为重要。不过，在肾病患者中还存在三大常见的饮食误区。

误区一：肾病患者只能吃素？一些肾友在确诊肾病后就自发吃起素来，肉蛋奶不吃。结果肾病没有控制好，反而很快就出现了贫血、乏力、精神不济、睡眠质量差等营养不良的表现。

其实，动物蛋白质富含无机盐、铁、维生素B12、维生素B1等人体必需的营养物质，再差的肾功能每日补充1至2两瘦肉也是必需的，如果确实不喜欢食用动物蛋白，那么每日应该补充适量的豆制品。

误区二：肾病不能吃豆制品？大家都知道，蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白，大豆虽然是植物蛋白，但其蛋白含量非常高，每100克黄豆含蛋白质36.3克，多于同等重量的猪肉和牛肉（分别含蛋白质16.7克和20.2克）。因此，其与动物蛋白一起被称为优质蛋白。

有蛋白尿的肾友，建议以优质蛋白为主，因此是可以食用豆制品的。但要注意的是，豆制品种类很多，黄豆、黑豆和青豆及其豆制品属于优质蛋白。而绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆属于淀粉豆，营养价值等同于普通粮食，肾友们选择时一定要注意。

误区三：尿蛋白越多越应该多补蛋白质？很多肾友认为尿中蛋白丢失多了，就应该多吃、多补。然而，随着蛋白质摄入增多，尿蛋白漏出的量也增多，肾脏呈现高滤过状态，肾脏负担加重，肾功能减退加快，也就是说吃的蛋白质越多，漏的越快，肾损伤越严重。

目前肾病患者推荐低蛋白饮食，即在保证足够热量（30-35kcal/kg·d）的情况下，限制蛋白的摄入。同时，随着肾功能的逐渐下降，对蛋白质的摄入要求更加严格。慢性肾病第1、2期开始就宜减少蛋白摄入，一般推荐蛋白0.8克/公斤/天；慢性肾病3期，推荐蛋白0.6克/公斤/天，并补充复方α酮酸片；慢性肾病4-5期，病人应更严格限制蛋白，推荐蛋白0.4克/公斤/天，并补充复方α酮酸片。在蛋白饮食中，约50%蛋白应为高生物价蛋白。

来源：北京青年报

健康知识

我市开展科技活动周集中宣传活动



本报讯（融媒体中心记者 郭营战）近日，汝州市科技局联合焦村镇党委政府、市科协在焦村镇开展了以“百年回望：中国共产党领导科技发展”为主题的集中宣传活动（如上图），推动科技创新成果和科学普及活动惠及于民，讴歌党领导下我市科技创新工作取得的巨大成就。

此次集中宣传活动，通过悬挂横幅、摆放宣传展板、设立咨询台、发放宣传册等多种形式，向群众宣传科技法律法规、科学种植和养殖实用技术、医疗卫生、生活常识、知识产权保护、防震减灾等与百姓生活密切相关的热点问题。并邀请中王农牧、众诚桑蚕和焦村养蜂合作社等8家重点企业，展示近

年来取得的科技创新成果，引导群众亲身感受党领导科技发展带来的幸福感、获得感，进一步提升全民科学意识、科技能力和科学素养，激发全社会创新创业活力，营造良好的科技文化氛围。金庚医院和糖尿病医院在活动现场开展了免费健康咨询及义诊活动。

同时，在科技活动周期间，市科技局围绕我市生物医药、装备制造、新型建材、电子信息、轨道交通等重点产业企业设立分会场，持续开展科技成果展示、助企走访、政策培训等活动。尤其是组织专家对巨龙生物的小品种氨基酸、三佳公司的铁路轨枕、天瑞信科的5G项目、东江建筑的装配式建筑PC构件等核心产品把脉问诊，梳理产业的创新发展方向，了解企业创新发展的技术难点，为企业创新发展建言献策，解决企业对创新要素的需求，助力企业创新发展。

据悉，自5月22日科技活动周启动后，汝州市科技特派员服务团工作人员深入派驻乡镇田间地头协助解决技术难题、开展实用技术培训，将科学思想、科学精神送下乡，用科技力量助力乡村振兴。

段国强：做一名有温度的外科医生

“为广大患者解除病痛，做一名有温度的好医生”，这是市人民医院大外科党支部书记、骨科一病区主任段国强，从医30多年来为自己立下的奋斗目标。

他常说，做一名合格的医生，首先要有高尚的医德医风，同时还必须掌握过硬的业务技能。临床工作中，学习一直是段国强最闪亮的人生底色，他先后在洛阳正骨医院、解放军第153医院、第三军医大学西南医院进修学习，将进修学习所掌握的新技术、新方法应用到临床中来，并潜心揣摩，大胆创新，练就了一身娴熟的业务技术本领。30多年专业知识和技能的积累，使得每天都有慕名求医的患者到科室找他，虽然经常不能按时下班，但无论多忙他都会认真对待好每一位患者。

2008年起，段国强一直担任大外科主任，无论是节假日还是夜半三更，一有急诊病人，他都能立即赶到医院救治病人、处理疑难病情，第二天照常上班。2012年6月，一名煤矿工人在井下作业时，被矿车碾压伤及右小腿，造成右膝以下损伤，需要急诊手术，但其急诊化验结果确诊为艾滋病病毒携带者；段国强向院领导及上级主管部门汇报，需转至上级医院传染病



每天忙碌在手术台前

科病房治疗，其他同事也都劝他让病人转院，以免传染给别人。但段国强考虑到患者病情重，随时有生命危险，需要在本院急诊手术就地治疗。就这样，在院领导的坐镇指挥下，段国强亲自为患者实施了清创截肢术；术后安排该患者在特殊病房治疗，段国强穿着防护服为病人换药治疗，

最后病人康复出院，出院时病人及家属流着泪连声道谢。

2019年5月，段国强收到了一面来自骨科料炉沟村村民的锦旗。一位106岁高龄的女性患者，因右股骨粗隆间骨折辗转就于多家医院，都被告知患者年事已高，有合并严重的基础疾病，建议放弃手术治疗。患

者多方打听慕名找到段国强。患者被段国强安排住院后，经详细阅片、详细查体，他在麻醉科团队配合下给患者实施了微创手术，切口仅约6公分，手术历时不到1个小时，术后1周下床行走，手术非常成功，患者露出了久违的笑容。

2015年，段国强利用在第三军医大学西南医院进修学习的高新技术治疗骨感染骨缺损，成功应用在一位股骨骨折并骨髓炎骨缺损7年的农村患者身上并治愈，摆脱了其冬天不能穿棉裤、夏季一身臭的尴尬局面，使患者重新点燃了生活希望。该技术的临床应用在我市属首例。

“我们骨科医生做的就是治病救人，我们一时的劳累换来的是病人的正常生活。”他常对科里的年轻医生说。

骨科一病区在他的带领下，通过外出进修学习，将学到的新技术、新方法应用到临床中，同时他还是市级科研项目3D打印辅助治疗骨盆、四肢关节内骨折主要主导者。一切以患者为满意为中心，做老百姓住得起的精品专科医院。段国强带领他的团队，正继续向这个目标砥砺前行。

融媒体中心记者 郭营战 通讯员 秦俊杰 王婉璐 侯晓蕾