

学子圆梦 母校送喜

文/图 本报记者 李德鹏



图为市一高报喜团在为考入清华大学的学生苏川津家送喜报的情景。

去，给他们一个惊喜。

在夏邑县阳光花园小区袁泽宇的家，二兄弟及其父母早就在小区门口等候。报喜团到来时，他们热情地迎上前来，喜悦之情溢于言表。接过喜报，又看见老师送来的蛋糕，兄弟俩百感交集。他们的父母握住学校领导和老师的手，不停地说着感谢的话语。“感恩老师，感恩一高。前一段时间，老师通知我送喜报的事时，我无意说出了7月26日是我们兄弟俩的生日，那也就是随便一说，没想到王老师却记在了心里。我真的很感动！”说着，袁泽宇将脸扭向了一边强忍泪水。

“袁泽宇是个很好的孩子。今年6月份的一天，他在神火大道维景国际附近碰到一位向他乞讨的乞丐，他竟一股脑地把身上仅有的23.5元钱全部给了乞丐，连自己坐公交的钱都没留下。最后他一人步行十几里路走回了位于长江中路的家。这件事足以看出市一高培养出来的孩子具有的良好德行。”王初说。

在苏川津家，在王珂家，在李家正家，在贺佩瑶家……三天的报喜行程中，报喜团所到之处均受到学生家长们的热情欢迎。“感恩市一高，感谢老师”成了三天来的热门词汇。

“我校的送喜报活动主要是为考上清华和北大的学生家庭报喜，它起始于2008年，目的是想通过这种形式鼓舞学生和家，同时也影响激励其他学生努力学习、奋力拼搏，早日实现他们的人生理想。截至今年，我校共为90余名学生家长送去了恭贺喜报。”市一高工会主席、报喜团团长宋久成告诉记者。

松开。他们相顾无言，但一切尽在无言中。

袁泽宇、袁泽坤是一对双胞胎兄弟，他们都在市一高21班学习，成绩均比较优秀。哥哥袁泽宇今年高考考了695分，河南省第9名，商丘市的理科状元，被北京大学录取；弟弟袁泽坤考了619分，被原211、985高校华北电力大学录取。其班主任王初获知7月26日是兄弟二人的生日后，就悄悄地为两人提前预订了两个生日蛋糕，准备在7月26日当天把喜报和蛋糕一块给他们送

教卫短波

宁陵县人民医院 提升服务质量 改善医患关系

本报讯(记者 谢海芳 通讯员 甄景诗)近年来，宁陵县人民医院始终坚持“以病人为中心”的服务理念，不断转变服务模式，优化服务流程，提升护理服务质量，把方便让给病人，把温馨留给患者，全力推出各项便民、为民、利民措施，切实构建和谐医患关系。

温馨便民多样化。该院在门诊大厅设立便民门诊，免费为患者测血压、量体温、称体重，免费为患者开处方和检查单；在B超室门前设立桌椅和饮水机；在放射科门前，医务人员已准备好食盐、漱口水等；在病区设置开水房，为病人24小时提供开水；在放射、功能、检验等科推出快速报告制度，手术室实施术前访视、术中陪伴、术后回访制度；对服务对象实行入院、治疗、出院一条龙服务，确保病人从挂号到收费、检查、拿药直至住院各环节畅通无阻。

优质服务促医患和谐。该院实行首诊负责制，开通急病人“三先一后”(先诊断、先检查、先用药、后付费)绿色通道，设立挂号、导诊、咨询台，实行科学分诊；设立老人和军人优先窗口；各科配备了便民服务包(针线包、手机充电器、纸、笔)；开展出院回访、随访服务；每季度召开一次病人家属座谈会，每月进行一次问卷调查，每半年召开一次院外行风评议监督员座谈会，全方位了解病人、社会对医院的评价。

优质护理服务重实效。该院加强基础护理，严格“三基三严”训练，不断强化医务人员业务能力培训，聘请省人民医院礼仪专家来院进行礼仪培训，每年组织全院业务讲课20余次，拓宽了医务人员知识面；实行岗位护理责任制，落实科室护理差错“零”距离目标管理；实行首诊、首护负责制，坚持月、季护理“三基”考核制度，促使护理质量不断提升；实行整体护理，对护理人员分层管理，合理配置；实行绩效考核，使职工的行为更加规范化，提高了病人满意度。

梁园区计生服务站 “四心”服务架起“连心桥”

本报讯(秦 楠)今年以来，梁园区计划生育服务站通过打造舒心、放心、顺心、称心的“四心”服务，落实“全面二孩”政策，改善管理服务，架起为育龄妇女服务的“连心桥”。

该站不断优化服务环境和进一步改革管理服务，使管理科学化、服务优质化、服务项目标准化，从而打造环境优美、技术优良、服务优质、管理优秀的技术服务环境，让每一位育龄群众感到舒心；通过进一步提高服务质量，他们把待孕待育二孩妇女作为重点服务对象，进村入户开展技术服务，提高参检率，做到定期随访常态化，让生育对象放心；公开服务流程，做到服务项目明了，优惠政策全面落实，服务用语温馨，让前来咨询的服务对象感动暖心；强化细化服务承诺，对管理人员及干部从职业道德、言行举止到沟通技巧方面进行严格规范，使工作人员坚持做到“一张笑脸相迎，一句您好问候，一杯茶水接待，一片诚挚办事，一声再见相送”，让育龄群众感受到称心满意。

健康课堂

防卒中 四种食物很有效

脑卒中(以下简称“卒中”)是近年来国人第一死亡原因。目前研究发现，下面这四种食物对卒中有预防作用。

大蒜。大蒜具有抗血小板凝集、降低血液黏稠度、扩张血管等作用，从而可在一定程度上预防卒中。这是因为它含有蒜氨酸和蒜酶这两种物质，遇空气后会结合产生大蒜素，从而发挥上述作用。但它遇热时会很快失活，所以吃生蒜要比熟蒜效果好。

葛根粉。葛根含黄酮类物质，能扩张血管，改善脑血液循环。可将葛根磨粉晒干，每天晨起取干粉50克煮成羹，或用葛根150克与糯米100克煮成粥。坚持食用至少3个月。

松针。松叶含黄酮类物质，是一种强抗氧化剂，能抑制血小板凝集，减少脂质过氧化反应，平滑肌细胞的增生，从而防止动脉硬化和血栓形成。可采集嫩松叶炒着吃，每日10~20克。或将松叶晒干，每次用10克泡开水代茶饮。坚持至少半年以上。

香蕉。香蕉可润肠通便，能避免用力排便引起的脑血管意外。每天吃4支香蕉，能抗动脉硬化、降血压、预防脑中风。

此外，还要注意补充叶酸。富含叶酸的食物有叶菜类蔬菜、大豆等。研究发现，卒中与患者血浆中的高半胱氨酸含量呈正相关。每天补充5毫克叶酸可使血浆中过多的高半胱氨酸转化为对人体有利的蛋氨酸。

运动可降低卒中风险。一般情况下，成年人每周至少有5天，每天30~45分钟的体力活动，如慢跑、骑自行车等。并且男性摄入酒精不应超过25克/天，女性减半。(据《生命时报》)

五种零食 好吃而且抗癌

不少女性都有吃零食的习惯，开心的时候喜欢吃零食，不开心的时候也喜欢吃零食，但吃的同时往往又会担心热量高吃了不健康还有可能发胖。不用愁，下面给大家介绍5款零食，好吃之余还很健康有抗癌功效。

黑巧克力。研究证实，巧克力有多种抗氧化物，黑巧克力的抗氧化活性，是红酒的3倍。其多酚含量更是绿茶的4倍。但要注意选择纯度在65%以上的黑巧克力，牛奶巧克力不仅太甜，而且抗氧化活性也很低。

水煮毛豆。毛豆是鲜豆类蔬菜，含有丰富的植物蛋白、多种有益的矿物质、维生素和膳食纤维，还可改善脂肪代谢，有助于降低人体中甘油三酯和胆固醇。研究证实，毛豆可以抑制胰腺癌肿瘤的生长。

红枣干。常食大枣可治疗身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽、贫血消瘦，养肝护脾功能尤为突出，有“日食三颗枣，百岁不显老”之说。红枣晒干后可当做零食食用，一样能起到防癌的作用。

纤软饼干。所含膳食纤维高，能产生饱腹感，更是谷类、木酚素的最佳来源，这些植化素可以降低和荷尔蒙相关的癌症，如乳腺、前列腺癌的发生。

蔓越莓干。蔓越莓含有特殊化合物——浓缩单宁酸，除了普遍认为具有防止泌尿道感染功能外，蔓越莓有助于抑制幽门螺旋杆菌附着于肠胃内，幽门螺旋杆菌就是导致胃溃疡甚至胃癌发生的主因。(据新华网)

大气污染防治在行动

梁园区卫生局

“五个落实”打好大气污染防治攻坚战

本报讯(王重董献华)近期，梁园区卫生局采取“五个落实”防治大气污染，全力确保责任区域内无大气污染问题。 集中精力抓落实。该局要求26家责任单位认清形势，保持清醒头脑，集中精力、集中时间、专心致志抓好大气污染防治工作。 履职尽责抓落实。按照大气污染防治工作网格化管理，

该局进一步明确责任分工、细化措施，局领导深入辖区内各值班岗点，切实履职尽责，狠抓工作落实。 整改问题抓落实。局督导组不间断地开展督导检查，对能立即纠正的问题，迅速行动、不推不拖，对暂时不能解决的问题，及时与相关职能部门沟通协调、跟踪整改。 突出重点抓落实。对部分路段污水溢流、人行道覆盖防

尘网不到位、路口电线线路混乱、铁路两侧有扬尘等工作重点，该局及时联系相关单位协同解决。 雷厉风行抓落实。为打好大气污染防治攻坚战，进一步转变思想作风和工作作风，增强使命感、责任感和紧迫感，该局做到了即知即改、立行立改，以更高的标准、更实的作风，扎扎实实抓好大气污染防治工作。

市三高

在职党员进社区

本报讯(李兰梅)为响应市委、市政府“坚决打赢大气污染防治攻坚战”的号召，自7月25日起，商丘市三高将开展为期一个月的暑期“在职党员进社区服务”活动。 在攻坚战中，该校加强宣传，做好舆论引导。通过发微信、短信，悬挂宣传标语等多种方式向全体教职工、学生、学生家长及社会各界人士进行宣传。同时，组织学生进校园环境卫生进行拉网式排查、清理、整顿，并组建了市三高“大气污染防治”党员先锋岗，为打赢大气污染防治攻坚战做贡献。

市一回小

学生走上街头

本报讯(王 敏)为增强学生的环保意识，近日，商丘市第一回民小学少先队大队部组织部分学生走上街头积极参与环境卫生整治活动。 同学们戴着小红帽，拿着劳动工具和垃圾袋，来到学校附近的建设街道办事处董井居民区，认真清理和捡拾马路边和街道内的垃圾。天气炎热，但同学们不怕脏、不怕累，以自己的实际行动争当大气污染防治的宣传者、实践者和监督者，为建设美丽的家乡助力加油。

民权县实小

教师奔赴第一线

本报讯(赵士明 郭亮)近日，民权县实验小学教职工顶着酷暑，奔赴大气污染防治工作第一线。 该校教职工对可能产生大气污染的地方再次进行拉网式排查，累计打扫街道6000余平方米。治理的同时，教师们走进150余家商户，发放倡议书1300余份，用实际行动为大气污染防治及文明城市创建尽心出力。



7月29日，市第五人民医院召开“清新商丘、美化家园、志愿同行”动员会。会后，该院20余名志愿者前往凯旋北路及凯北社区内清扫街道、清除电线杆上小广告和花坛栏内垃圾。 本报记者 谢海芳 摄



日前，市中医院组织医院志愿者一行20余人，统一着装在归德路(团结路到八一一路段)开展了“清新商丘 志愿同行”环境卫生清洁活动。 本报记者 谢海芳 摄

白云街道办事处计生协

妇女志愿者在行动

本报讯(陈宝刚 韩冰)为响应“清新商丘 志愿同行”活动，梁园区白云街道办事处计生协积极组织辖区内的妇女志愿者在背街小巷、家属楼院开展了一系列志愿服务活动。 这支妇女志愿者队伍对清江街、曙光路、合欢路、工会路、株洲路段的污水、尘土、杂草等进行清除，并倡导居民树立“社区是我家，卫生靠大家”的思想观念。尽管天气炎热，她们依然争先恐后，拿着扫帚、铁锹对道路进行全方位的清扫。在清扫过程中，她们纷纷表示，大气污染防治工作人人都有责任和义务贡献自己的一份力量，并以实际行动带头做环保好市民，共同营造整洁优美、干净清新的城市环境。



呼吸病中医治疗效果好

本报记者 宋云辰

刘澄波：毕业于河南中医药大学，现任商丘市中医院中医特色治疗室主任，近三十年来一直工作在临床第一线。他还兼任中华医学会男科分会委员、中华中医药学会生殖学会委员、中华中医药学会会员、河南省生殖学会常委、河南省男科分会常委、《中华现代外科学》特约编委。

呼吸病是临床常见、多发病症，且发病率有逐年上升趋势，严重地威胁着人们的健康。但因为很多人对呼吸病的认识还不够，所以在其缓解期不注意预防，结果容易导致呼吸病反复发作。

商丘市中医院中医特色治疗室主任刘澄波说，呼吸病的发生，主要为宿痰内伏于肺，复加外感、饮食、情志、劳倦等因素而诱发，壅塞之气，非时之感，胶固之痰为呼吸病发作的三大主要环节。导致宿痰内伏的原因大致有以下几种：寒邪伤肺痰饮内停气道；有饮食不当，酸甘肥太过，酿痰蒸热，上干于肺；有脾肾阳虚，气不化津，痰浊壅肺等原因。

而造成呼吸病发病必定兼有各种诱因，如风寒、饮食、情感、劳倦等引发其痰，以致痰气交阻，痰道气升，气因痰阻，相互搏结，阻塞气道，肺管因而狭窄，肺气升降不利，而致呼吸困难，气息喘促；同时气体的出入，又复引触停积之痰，产生哮喘之声。

对于呼吸病的治疗原则，刘澄波主任认为呼吸病的发病过程是正邪斗争的过程，其辨证施治应遵循“缓则治其本，急则治其标”的原则，对于反复发作、本虚标实慢性哮喘病人，宜标本兼治，肺肾同治，攻补兼施，应从补虚的整体出发，兼顾平喘祛痰，使攻邪不伤正、补虚兼祛邪。治本措施宜在缓解期进行，根据脏器和阴阳的不同症候，区别肺脾肾的不同主次，特别是以补肾为重点，全面兼顾，予以扶正固本，使正气足而邪自去。

中医特色治疗主要采用辩证多穴灸法，长蛇灸法，调理五脏气机；通过综合分析，辩证论证，重在固本，以增强卫气，恢复抗体免疫功能。

献成分血对身体有害吗？

体内的血细胞在不断地进行新陈代谢，即使不献血，这些血细胞也会自然衰老死亡。每种血细胞的寿命均不相同，如红细胞为120天、粒细胞半存活期为11个小时左右、血小板的半存活期为3.7天左右等，所以，每次献少量的某一种成分血不仅对身体无任何损害，而且坚持定期献成分血，还会增强骨髓的造血功能，降低血液的黏滞度。

此外，研究证实，献血不但无损健康，反而可以预防心脏病。专家们解释说，健康人，特别是健康成年男性，血液中的含铁量和含铜量，都明显高于其他人。血液中过剩的铁和铜元素，都有加剧血中脂肪氧化的作用，而血脂氧化恰恰是导致心脏病的重要因素。定期献血，可以降低血中铁、铜元素含量。

(商丘市中心血站供稿)

本栏目由商丘市中心血站协办