



周口市中心血站工作人员带头献血



周口日报社记者献血

周口市烧伤医院
工作人员带头献血

我献血我快乐



市爱卫办工作人员献血



市体校工作人员献血

6月14日是世界献血者日,今年的主题为“感谢您挽救我的生命”。当日上午,周口市卫生局、周口市中心血站在周口七一中路(原人民商场门前)开展宣传活动,向市民宣传科学献血、合理用血等知识,提高了大家对无偿献血工作的认识,营造了良好的献血氛围。周口市卫生局、周口市中心血站、周口市烧伤医院等单位工作人员带头献血,市民也纷纷前来咨询、登记,积极加入到献血的队伍中。

刘艳霞 刘红建 摄

夏至养心正当时

中医认为:春季养肝,夏季养心,秋季养肺,冬季养肾。端午节过后,夏至即临,正是养心的最佳时节。

一要静养。夏日要静心安神,保证充足的睡眠,不可过度疲劳和思虑。中医认为:“心者君主之官”、“心动则五脏俱摇”。所以,夏季静养是养心的第一要务。

二要食养。心属火脏,夏日炎炎,饮食宜清淡,宜少食多粥,生冷、刺激、油腻食品均不宜过。因为中医认为,伤脾如伤心。过食导致伤脾,从而伤害到心。

三要动养。夏日一定要坚持早起晨练的习惯,但要结合自己的体质、年龄,注意适度适量,万不可运动到大汗淋漓。中医认为“血汗同源于心”,大动会伤及心阳之气。

四要自然疗法养。夏季是预防和治疗冬病的大好时机,对预防和治疗心血管疾病有很大的裨益。周口养生苑20多年来一直坚持把自然疗法的刮痧、拔罐、艾灸、点穴、搓捏等方法灵活辩证地运用于临床,在预防和治疗多种常见疾病及养生中效果良好,特别是二十四节气灸、三伏灸、夏至灸等,对预防和治疗现代高发的心脑血管疾病、呼吸系统疾病和亚健康人群的调理均有显著作用。

2015年6月22日(星期一)是夏至,是大自然阳气旺盛已达极致、阴气则开始上升的时候;2015年12月22日(星期二)是冬至,是大自然阴气旺盛已达极致、阳气开始上升的时候。在全年阴阳交替的这两个大节气中,人体必须顺应天时,健康地适应阴阳转化。

夏至这天,敷贴药灸主要是预防辅



规范药品流通渠道 保障群众用药安全

为保障人民群众用上安全、放心药,周口日报社开展“规范药品流通渠道,保障群众用药安全”栏目,旨在规范我市医药市场,给广大人民群众提供良好的购药环境。市民如对购买的药品渠道和质量有异议,可拨打监督电话进行咨询,记者及时对线索进行落实,欢迎广大群众积极参与。

监督电话:13271678828

■一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2015年6月12日~18日

出诊原因	人次
交通事故外伤	75
其他类别外伤	56
其他内科系统疾病	56
心血管系统疾病	24
酒精中毒	9
脑血管系统疾病	9
其他外科系统疾病	9
妇、产科	7
其他	5
电击伤、溺水	1
食物中毒	1
药物中毒	1
抢救前死亡	1
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊255人次。夏至将近,温度大幅升高,暑湿难耐,体质较弱的老年人,尤其是患有心脑血管疾病的老年人一下子难以适应高温闷热的天气,血液黏度上升,血液循环受阻,容易诱发脑中风等心脑血管疾病。

医生提醒:首先,患有脑血管疾病的中老年人通常都伴有高血压史,高血压是终身疾病,并且需要终身服药,这样才能控制病情。其次,中老年人要有规律的生活习惯,早睡早起,特别是到了炎热的夏季,中老年人必须养成一个午睡的习惯,每天中午休息半小时,保障良好的精神状态。最后,中老年人要禁止抽烟、喝酒等,饮食最好以清淡为主,并且在日常的饮食中保持低盐低脂。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周 病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2015年6月12日~18日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1256
肝病科	1040
肺病科	865
脑病科	825
妇、产科	784
皮肤科	749

温馨提示:夏季不知不觉地到了,在高温环境中,很容易引起人体体温调节失衡、肌体热量过度积蓄、水盐代谢紊乱,造成中暑。中暑后轻则出现多汗、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐等症状,严重的会出现昏厥或痉挛,威胁生命。市民必须预防中暑。

医生提醒:夏天,为避免中暑,首先,人们不论运动量大小都要及时补充水分,千万不要等口渴时才饮水。其次,人们外出活动前,应该做好防晒的准备,准备好太阳伞、遮阳帽,着浅色透气性好的服装。人们外出活动时一旦有中暑的征兆,要立即采取措施,寻找阴凉通风之处,解开衣领,降低体温。最后,为预防夏天中暑,人们也应注意饮食,多吃清淡的食物,少吃高油高脂食物,减少人体热量摄入。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

- 专业特长:
- 1.种植牙
 - 2.三叉神经痛
 - 3.颌面外科手术
 - 4.牙齿美容
 - 5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北200米路西
预约咨询电话:0394-8281120