



近日,法国 Noalys 医疗集团 Jacques Vautier 院长莅临周口协和骨科医院,就该集团与周口协和骨科医院的长期交流合作做进一步考察,最终满意而归。在此之前,该集团董事长 Jean-Loup Durousset 应邀到周口协和骨科医院参观考察,就双方今后的交流合作达成了初步意向。图为 Jacques Vautier(右二)在周口协和骨科医院董事长张志平(左一)陪同下参观病房并与患者交流。

晚报记者 李伟 史书杰 摄



9月13日,周口协和骨科医院举办创伤学术交流会,来自我市各县市区的近200名骨外科医生相聚一堂,就长期困扰基层骨外科医生的复杂骨科创伤病例互相学习交流。

晚报记者 李伟 摄



周口协和骨科医院院长刁庆勋在演讲中。

秋季养生的重点:养肺

时已入秋,轻风习习,天高云淡,给人一种全身轻松、舒适的感觉。中医认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。根据中医五行学说,五脏在秋应肺,因此,秋季保健重在养肺,一般来说,应从以下几个方面着手。

治鼻病以护肺: 流行病学调查表明,萎缩性鼻炎、慢性支气管炎的发病率约占人群的90%左右,究其原因,在于鼻塞等鼻肺部症状可引起动脉低氧血症、睡眠障碍、肺容量下降等,导致病原微生物感染,引起感冒、支气管炎等,因此,把住病从鼻入关,可有效护肺。

清气道以净肺: 随着工业污染的增加,大气污染也随之增加,人体吸入空气中的污染物,轻者可引起支气管炎、肺泡的炎症,重者可引起中毒,甚至癌变。因此,秋日应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

通腑气以清肺: 中医认为,肺与大肠相表里,大便秘结可诱发或加重慢性支气管肺炎等肺部疾患,又可诱发老年性痴呆、癌症。因此,通利大便既可以降肺气、泄浊阴、预防衰老,又可防治慢性支气管炎、咳嗽等。平时应多喝水,多吃新鲜蔬菜与粗粮,多做腹部按摩。习惯性便秘者可在医生、养生保健师指导下及时

采用药物或非药物疗法治疗。

常欢笑以宣肺: 笑口常开,不仅是治疗百病的“良药”,也是促进体内器官年轻的“灵丹”,对肺尤其有益。欢笑时,或唱歌时,胸肌伸展、胸廓扩张、肺活量增加,可促进肺内气体的交换,从而消除疲劳、解除抑郁、祛除烦恼,有助于恢复体力与精力。

勤喝水以益肺: 秋季每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。也可直接将水“摄”入呼吸道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2~3次即可。

重食疗以润肺: 中医认为,燥为阳邪,易伤津损肺、耗伤肺阴。因此,秋季应注意食疗以润肺,百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、莲米、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲米汤、山药莲米汤、芡实山药羹等也有养阴润肺的作用,不妨常食。

进中药以补肺: 秋季进补是中国人的传统习俗,除食补外,可选择一些具有养阴益肺作用的中药以补肺,如明党参、北沙参、太子参、玉竹、东阿胶、西洋参、燕窝等,可泡服,或煮粥服食,或与肉食类同炖服食。

多运动以健肺: 强健肺脏的最佳方



周口养生苑一苑地址:周口市工农路七一路派出所对面

电话:6067899

周口养生苑二苑地址:周口市体育场医疗养生体检中心

电话:7812300

法是适当的体育锻炼。因此,人们可根据自身的喜好及身体差异,分别选择合适的锻炼方法,如慢跑、散步、打太极拳、练气功等,可改善呼吸功能、增强肺心血液循环、增强肺心功能。

做保健以强肺: “上工治未病”、“预防重于治疗”。从事自然养生疗法的周口养生苑,用姜、蒜、萝卜、葱、艾草等预防和治疗多种疾病,指导大家用心养、食养、动养、静养有效预防、调理各种脏器疾病。周口养生苑提醒大家:秋季做好肺部保健至关重要,因为肺是人体的重要脏器,是百病之源,强健肺部可以使人们远离药物、远离病痛,让人们有限的生命滋润在无限的健康之中。

(周养苑)

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9月11~17日

出诊原因	人次
其他类别外伤	111
其他内科系统疾病	107
交通事故外伤	94
心血管系统疾病	34
酒精中毒	19
脑血管系统疾病	16
其他	5
妇、产科	4
药物中毒	1
电击伤、溺水	1

一周提示: 本周120急救共接诊392人次。秋季昼夜温差变化逐渐明显,面对天气变化,小儿的防御和调节功能较弱,很容易发生小儿腹泻。小儿秋季腹泻常为感染轮状病毒所致,年龄越小者,发病率越高,病情越重。小儿秋冬季腹泻发病初期表现为流涕、咳嗽、发热、咽部疼痛等感冒症状,大便每日数次,且伴有呕吐、腹痛,容易被误诊为胃肠型感冒。因此,家长要多注意孩子的饮食健康。

医生提醒: 小儿秋季腹泻的传播途径主要是通过消化道传染,所以要让孩子养成饭前便后洗手、吃变质或污染食品、不吃隔夜食物的习惯。每次喂孩子前后,都应该注意卫生,奶瓶、汤勺等食具要用开水烫,最好每天煮沸消毒一次,婴幼儿的玩具也应经常消毒。由于轮状病毒可以通过消化道和呼吸道传播,因此,少带孩子去人多的公共场合玩耍,防止被传染。

(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9月11~17日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1075
肝病科	1030
肺病科	922
妇、产科	906
脑病科	668
皮肤科	599

温馨提示: 天凉好个秋,对于患有心脑血管疾病的老年人来说,最近可要特别留神了。时下,昼夜温差大、凉意渐浓,患有心脑血管疾病的老年人极易旧疾复发或加重病情,因此要比往常更注意保养。

医生提醒: 首先,老年人在秋季容易变得烦躁不安,经常出现情绪低落的情况,因此要保持心平气和,避免精神紧张。其次,老年人闲时要多到公园散步,参加适量的运动,促进血液循环,加速新陈代谢,增加肌肉与血管弹性,促使血液中的胆固醇降下来。第三,在日常饮食中,老年人要增加纤维膳食、多吃鱼和鱼油、多吃豆制品,并适当减少脂肪和胆固醇的摄入量。此外,老年人还应该定期做身体检查,监测血压、血脂、血糖浓度等。

(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

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