

“运动是医药”

——专访“中国康复医学第一人”励建安院士

记者 李国喜 郭诗玮

1月11日早晨5时30分，驻马店这座城市揉着惺忪的睡眠时，市区置地公园内，“中国康复医学第一人”、美国科学院国际院士、江苏省康复医院院长励建安，带领驻马店市中医医院20多名医护人员，已经开始了晨跑。

励建安院士此次前来驻马店，主要是来参加“励建安院士工作站2024年度工作会议暨驻马店市中西医结合康复专业委员会一届二次学术会议”的。作为“运动是医药”健康理念的倡导者，他同时也是一位“运动达人”，只要条件许可，他就坚持晨跑运动。

由于励建安院士在驻马店期间行程安排十分紧凑，我们的采访被安排在他晨跑期间。围绕置地公园的健康步行道，励建安一行跑了3圈6.6公里。

跑步结束时，励建安顾不上擦去满脸细密的汗珠，就接受了我们的采访。

就晨跑这个运动，记者提出了“跑步是早晨跑好还是晚上跑好”这个话题。

“跑步是早晨跑好还是晚上跑好？这个问题没有标准答案，要根据个人的习惯来说，有的人习惯早晨跑步，有的人习惯晚上跑步。就我个人而言，我是习惯早晨跑步的。”励建安说，“早晨跑步，根据中医的理论来说，早晨是阳气生发的时候，运动起来更壮人的阳气。”

作为“运动是医药”健康理念的倡导者，记者请他就健康驻马店建设这个方面谈一下建议。

励建安说：“健康驻马店第一要

务就是健康。健康是什么？健康就是大家少发病，少发重病，快乐地过自己的生活，尤其是老年人。健康的最高境界就是无疾而终。我们能不能做到，这是一个标志。”

“运动是医药，运动不仅能预防疾病，还能治疗一些疾病。”励建安以自己的亲身经历举例，“2023年3月初，我的颈椎骨折了，我就拿自己做一个康复挑战，通过适当的运动，大大缩短了骨折愈合的时间。俗话说‘伤筋动骨一百天’，作为一个年过七十的人，28天我就能跑步了，跑了半程马拉松，当然还有一些痛；49天，就跑了全程马拉松，完全不痛了。”

励建安同时提醒道，“运动要科学适量，合适的运动是最健康的运动。运动是健康的基本手段，也是医

疗康复的基本手段，尤其是对于慢性病患者，可以通过适量的运动使病情得到控制，甚至使健康恢复到相当好的程度。不要一味地追求大运动量，要循序渐进，适合自己的运动量才是最好的。坚持运动，会达到一个你意想不到的好结果。”

励建安院士工作站，2023年4月正式签约入驻驻马店市中医医院康复医院，他同时担任驻马店市中西医结合康复专业委员会名誉主委。

励建安院士也是国内马拉松界的一位知名跑友，他在70岁完成7天7个全程马拉松，全程马拉松个人最好成绩，已经达到波士顿马拉松赛该年龄段的报名标准。因此他被跑友称为“医学专家中最擅长最热跑跑步的，跑步人群中精通医学的人。”⑤③

医卫快讯

医患情深 九旬老人送来感谢信

本报讯(记者王捷通讯员王坤)近日，市中心医院泌尿外科收到3封来自九旬老人及家属的感谢信和一面锦旗，字里行间充满了患者对医护人员的信任与感激。

刘先生今年93岁，最近感到腰痛，还频繁上厕所、出现血尿症状。家属连忙带着他到市中心医院泌尿外科就诊。

该科医生通过输尿管镜检查、组织病理学讨论，对刘先生的病情反复论证、分析，确诊其为右输尿管恶性肿瘤，为取得最佳治疗效果，建议手术治疗。

患者和家属同意手术后，该科室协同麻醉科、心内科、重症医学科等会诊讨论，针对患者术中的突发情况制订严谨细致的手术方案，应对措施、风险预案，同时做了医务科备案，充分做好术前准备。

术后，刘先生转入重症医学科进一步治疗。在医生的悉心治疗下，患者病情稳定，顺利转入普通病房。

康复出院的刘先生和家属写了3封感谢信，带着锦旗，感谢医护团队的辛苦付出，感谢医护人员无微不至的关怀与照顾，称赞市中心医院泌尿外科精湛的医疗技术和优质护理服务。⑤③

携手共筑两地情 无私援助献爱心

本报讯(记者郭诗玮通讯员姚娜)近日，市中医院康复医学科主任陈清云、急诊科医生费笑圆满完成为期6个月的援疆任务，跟随河南省第十五批医疗队归来。市卫健委领导、市中医院相关负责人到机场迎接。

2023年7月6日，受组织派遣，陈清云、费笑两人作为河南省第十五批援疆医疗队成员，到达哈密市第二人民医院开展对口支援医疗卫生工作。援疆期间，两位队员以高度的责任感和使命感，克服困难、埋头苦干、无私奉献、团结协作，以精湛的技术为新疆哈密地区的群众提供优质的医疗卫生服务。

在哈密市第二人民医院工作期间，两人加强学习，保持高度的思想自觉和行动自律，严格遵守医院的各项工作制度，坚持“以患者为中心”的临床服务理念，把患者的利益放在第一位。

一段援疆路，一生援疆情。陈清云、费笑两位医生充分发扬了舍家报国、忠诚担当、团结奉献、创新奋进的援疆精神，圆满完成了河南省第十五批援疆医疗任务，载誉归来，树立了援疆中医人的良好形象。⑤③

医护人员送棉衣 患者暖身更暖心

本报讯(记者王捷通讯员邢小宝)近日，市第一人民医院骨科三病区来了一名跟腱挛缩的特殊患者。该科不仅帮他申请减免部分费用，还发动医护人员为其送来衣物。

这是一名智力低下的13岁患者，智力如同5岁小孩，家属5年前发现其右足背伸困难，由于经济条件差，一直没有得到正规治疗。后多方打听来到市第一人民医院骨科三病区蒋学国主任团队治疗。

医生通过认真细致检查，结合患者情况制订了手术方案。考虑到患者家境特殊，经济拮据，请示相关领导后，给予减免了部分治疗费用。手术如期顺利进行，看到患者恢复良好，家属也逐渐放下心来。

天气寒冷，看到患者及家属衣物单薄，也没拿换洗的衣服，该科医护人员一起为患者和家属准备了一些御寒衣服。

蒋学国说，服务好每名患者是医务工作者的初心，在市第一人民医院，医务人员为困难患者买饭、陪同检查、送生活用品等是常有的事。⑤③



早筛查 早发现

1月12日，市中医院联合北京恒济卫生管理发展基金会开展百望中国——早癌免费筛查活动之驻马店市中医站(全国第23站，河南省第5站)开展免费筛查的同时，市中医院肿瘤科、乳腺科、泌尿外科在门诊大厅一楼进行义诊，为群众提供早癌筛查以及疾病义诊等医疗服务。⑥②

本报记者 郭诗玮 通讯员 姚娜 摄影报道

认识荨麻疹

荨麻疹俗称风疙瘩，日常生活中很常见，平均每5个人就有1人至少得过一次荨麻疹。它是皮肤黏膜小血管反应性扩张和渗透性增加所导致的局限性水肿反应。

荨麻疹起病急、发展快，临床表现为突发剧烈瘙痒，随即出现大小不等、形态多样的红斑和鲜红或苍白色风团，一般持续不足24小时，消退后不留任何痕迹，但如果伴发喉头水肿可造成呼吸困难，甚至窒息死亡；消化道受累时可有腹痛、腹泻等表现。

荨麻疹的常见病因包括食物(奶、蛋、鱼、虾、海鲜)、各种食品添加剂、药物(青霉素、头孢、血清制剂及各种疫苗)、呼吸道吸入物及皮肤接触物(花粉、动物皮屑和毛发、尘螨)、物理因素(接触冷水、冷风、热水、日光、皮肤受到摩擦挤压)、精神及内分泌因素(紧张、恐惧、妊娠或月经期内分泌改变等)。

荨麻疹的治疗原则为去除病因、抗过敏和对症治疗。如果出现大面积的荨麻疹，伴随呼吸困难，一定要注意是否会诱发喉头水肿，建议您尽快到最近的医院就诊，以免出现意识丧失、呼吸心跳骤停等危险。如果您身边有抗过敏药物，可以先服用，为医生抢救争取时间。⑤③

(驻马店市疾病预防控制中心慢病科 王向龙)

重点疾病和领域健康教育
驻马店市疾病预防控制中心 驻马店日报社 联办

家长如何陪孩子度过高中生活

□ 邓红欣

孩子从初中到高中会有很多变化，作为家长的我们也要随之变化。有很多家长显得无所适从，不知道该怎么帮助孩子。作为高中生的家长，怎样做才可以帮孩子顺利度过三年高中生活呢？

家长要管理好自己的情绪。首先，家长要保持稳定的情绪和平和的心态，日常和孩子相处中，不要把外面和工作中的负面情绪带回家，更不要带给孩子，父母尤其要注意不要在孩子面前发生摩擦和争吵。其次，对待孩子的成绩波动需保持平和的心态。“望子成龙、望女成凤”的观念使我们家长特别重视孩子的学习成绩，孩子成绩不好时往往流露出焦虑或者不满情绪，批评、埋怨孩子，有的甚至打骂孩子，这些负面的情绪都会影响到孩子的情绪和学习动力，甚至导致孩子厌学。因此，不论孩子成绩是进步还是退步，家长可以和孩子一起分析原因，

对孩子的优点给予肯定和鼓励，逐步调动孩子的学习动力。

学会尊重孩子，和孩子进行高质量的沟通。高中阶段学习压力大，除了来自学业的压力外，还有不少心理压力，比如孩子担心自己不能适应高中课程，担心自己不能考上理想的学校等。而不少家长只管给孩子吃穿，定时给零花钱和生活费就万事大吉了，忽略了与他们的有效沟通，有的家长开口只讲学习和成绩，不关心孩子的生活和心理状态，这样会让孩子比较反感，不愿与家长沟通。作为家长要把孩子的心理健康放在首位，学会尊重孩子，不能认为自己是父母孩子就应该听自己的而居高临下。和孩子沟通时注意说话方式、语调和内容，不能总是围绕学习和成绩，最好进行更深层次的交流。可以和孩子谈论同学之间的交往、学校生活、学校组织的活动等，比如学校或班级组织活动

时，可以主动问孩子有什么需要父母帮助的？高中阶段学习紧张、课程单一，还可以和孩子谈一些轻松的话题，比如体育、娱乐、孩子感兴趣的话题，陪孩子观看最新上映的电影，拉近与孩子之间的距离。

主动和老师保持适当的沟通。家长要主动和老师沟通，了解孩子学校的学习和生活情况。有的同学家长认为高中老师都很忙，跟老师沟通会打扰老师的教学和生活，是给老师添麻烦，所以不和老师沟通孩子情况。有些家长因为孩子成绩

不太好而不好意思见老师。其实完全没有必要，只有通过和老师沟通联系，才能了解孩子在学校的学习、生活和心理状况。家长和老师沟通时，不要只询问学习情况，更要关心孩子在校的心理状态，如果孩子有心理波动，家长进行适当的引导，及时帮助孩子消除不良情绪。如果孩子出现心理问题时，及时陪孩子到医院就医。

让我们为孩子提供温馨的家庭环境，让孩子保持身心健康，快乐地度过高中生活。⑤③

心世界·新生活
驻马店市社会心理服务体系建设系列报道
驻马店市第二人民医院 驻马店日报社 联办

艾滋病防治宣传教育知识

共用注射器注射吸毒是造成艾滋病感染的高危行为。不要共用注射器。使用清洁注射器或严格消毒的注射器，可有效减少因注射吸毒经血传播艾滋病的风险。

感染了艾滋病病毒的怀孕妇女要在医生的指导下，采取孕期和产时服用抗病毒药物、住院分娩减少损伤性危险操作以及产后避免母乳喂养等预防传播的措施，可大大减少将艾滋病病毒传给胎儿或婴儿的机会。⑤③

艾滋病科普知识
驻马店市卫健委 驻马店日报社 联办

无偿献血公告

本周中心血站血液库存情况
A型——正常
B型——正常
O型——正常
AB型——正常

本周市中心血站血液库存:B型、A型、O型和AB型均偏低。请您在确保自身健康安全的前提下，参加一次献血，用血液守护生命。

守护城市，为爱逆行，我们需要您的一份力量！市中心血站衷心感谢

感谢您对无偿献血事业的支持！欢迎拨打献血预约电话，流动采血车电话：2836636 成分献血电话：2836612 志愿者报名：2839993 微信：ZMDSZXZZ

