

人生感悟

兰考取经记

□杨帆

2018年8月7日，立秋。早晨5时整，满载我院管理汽车的汽车在晨曦中一路向东，奔向了向往已久的红色教育基地——兰考。

院长张火头带领班子成员热情地接待了我们。通过观看宣传片，我们了解了该院的发展史：由十几年前面临倒闭到2017年收治病人达5000余人次。

不懈与自我突破的精神。在参观时，我由衷地发出感叹：不愧是红色教育基地，这里的氛围确实不一样！

我们都能看到医务人员衣帽整齐地坚守在岗位上，或与病人交流，或忙乎手头工作。医院服务能力的提升，表面看好像提升的是外在形象和内在的素质，但更深层次是医务人员的获得感、价值感得到了提升。

现，我们深切感受到了兰考近年来的巨大变化。焦裕禄精神、兰考精神，是我们现阶段需要继承和坚守的。

好一片绿水青山

□江岸

很多作家朋友到了中牟县，都会饱含深情，妙笔生花，情不自禁地讴歌雁鸣湖的幽美、黄河的雄浑，凭吊官渡古战场的豪迈、孔子回车处的宽厚，畅想列子御风的潇洒、潘安容貌的俊秀，赞美现代化的汽车产业园、绿博园；我却对郑州牟山湿地公园情有独钟。

中牟县坐落在平原地区，城外原本没有山。东汉献帝建安五年，曹操的军队和袁绍的军队在官渡作战。双方修筑了高耸的土山，互相对峙。这些经过岁月洗礼的土山被后人称为牟山。

“从山阴道上行，山川自相应发，使人应接不暇。”《世说新语·言语》中这句对牟山的描述，让后世的中牟人只能心向往之，而无缘得见之。如今，在县城以北，一座巍然屹立的牟山让中牟人目睹了它俊俏的容颜。

郑州牟山湿地公园位于郑州市与开封市的中间区域，南依中牟县城，西望郑州文化园，东邻官渡组团。新牟山山体主峰海拔为153米，高度为75米，在蜿蜒数里的山体上还建有3座高低不同的配峰。

唐代诗人刘禹锡在《陋室铭》中这样写道：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”在这片如今寸土寸金的土地上，曾经留下了许多古代圣人、先贤的足迹。

牟山是靠牟人的远见卓识，靠牟人的大智大勇，由一块块碎砖烂瓦、一车车钢筋混凝土、一铲铲泥巴土堆积出来的。我为牟山“胸中有丘壑、平地起惊雷”式的崛起，矗立而折腰、倾侧。

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“坚持人与自然和谐共生。建设生态文明是中华民族永续发展的千年大计。必须树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，坚持节约资源和保护环境的基本国策。”

在郑州牟山湿地公园这一叶巨大的“肺”中，畅快地呼吸着新鲜空气，贪婪地吞噬着负氧离子，酣畅淋漓，顿时让我觉得生活在这里、生活在当下是多么幸福和快乐的一件事！

(作者供职于信阳市卫生计生委)

简易养生法

□刘昂

鸣鼓：以手掌紧压双耳数秒，然后迅速脱离，此法可振动耳膜，减缓耳窝退化；闲时也可经常按摩耳朵，揉、挑、弹各种手法均可，能有效改善头痛、晕车等症状。体质虚弱者经常按摩耳朵，还可预防感冒。

拍肩：左手自然上甩拍右肩，右手拍左肩。转腰：右手顺弯腰之势向左脚尖伸展，起身，换左手向右脚尖伸展，轮番数回。

遗失声明

河南省红十字基金会的税务登记证副本(证书编号：410105321707373)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

征稿

本版以弘扬积极向上的卫生文化为己任，诚邀您投稿。征稿栏目：《悦读》《影视天地》《心灵絮语》《摄影作品》《人生感悟》《医者手记》《书法作品》等。

摄影作品



花枝俏 李立超/摄 (作者供职于义乌市卫生计生委)

全国实用妇科内分泌与妇幼保健培训工程(2018)暨濮阳市第一届妇科内分泌与妇科常见病培训班成功举办

本报讯(记者陈述明通讯员永亮)9月15-16日，全国实用妇科内分泌与妇幼保健培训工程(2018)暨濮阳市第一届妇科内分泌与妇科常见病培训班在濮阳柏维会议中心成功举办。

此次培训从新颖、实用、循证和全面的角度集中展示了妇科内分泌与妇科常见病的相关知识和最新研究进展，具有较高的学术价值，对实际工作也具有一定的指导意义。

培训现场氛围浓厚，座无虚席，掌声不断，学员们学习热情高涨，达到了不同凡响的效果。此次培训取得了圆满成功。

缺铁性贫血或与幽门螺杆菌感染有关

□张超群

近年来，随着对幽门螺杆菌(Hp)研究的不断深入，专家发现Hp感染与心血管疾病、免疫系统疾病、缺铁性贫血等有关，尤其是对缺铁性贫血患者影响最大。

Hp感染导致患者出现缺铁性贫血的机制尚未明确，原因可能有以下几种：1.感染Hp后，患者的胃黏膜出现糜烂、溃疡等病理性改变，造成铁元素的流失；

2.Hp感染后，患者的胃酸分泌会增加，导致胃液中的pH(酸碱度)值下降，阻碍食物中铁元素的游离化，造成铁元素吸收障碍；

3.抗坏血酸是维生素C的还原形式，可有效促进高价铁元素的吸收。但是，当患者感染Hp后，胃液中抗坏血酸的含量就会降低，高价铁元素的吸收就会受到影响；

4.铁元素是Hp必需的生长因子。Hp中铁元素结合蛋白可与患者红细胞中的亚铁红素结合。另外，Hp还能使患者体内的铁元素稳态失衡；

5.机体感染Hp后，患者血循环中杀菌素的含量会有所下降，血液中的铁元素在吸收、存储、转运等多个方面均会受到影响。

(作者供职于河南省中医院)

携手慈善 精准扶贫再起航

“河南省慈善总会·道健基金”公益项目在省直三院启动

本报记者 杨须 通讯员 肖婧菁 冀慧丽

9月17日上午，“河南省慈善总会·道健基金”公益项目启动仪式在河南省直第三人民医院(以下简称省直三院)东院区举行。

启动“道健基金”，省直三院初步确立精准扶贫一盘棋格局

“道健基金”是由省直三院联合河南省慈善总会共同发起的专项公益基金，旨在针对贫困患者、重大疾病患者进行救助，支持基层医疗卫生事业发展，支持学术交流等。

曹晓强在启动仪式上表示，多年来，省直三院始终不忘公立院为人民服务的宗旨和医疗行业的本质，关心公益事业，担当社会责任。

“打赢脱贫攻坚战”已成为全社会的重要任务。“在曹晓强看来，此次“道健基金”的正式启动，“技术帮扶+资金精准帮扶”的新模式为基层医疗机构提供了技术保障，为贫困家庭解决了因病致贫、因病返贫的难题。

一方面，针对贫困家庭，“道健基金”项目在医疗保险报销的

基础上，对贫困患者个人承担的部分资金再进行适当补助，将有效降低贫困患者的住院负担，帮助困难群众解决看病难的问题，推动精准医疗扶贫等公益事业发展；另一方面，作为健康扶贫工程的有益探索和补充，在帮助基层医疗机构、提升基层人员技术以及打造学术交流等平台等基础上，开展了一系列精准帮扶活动，提升基层医疗机构能力，真正把分级诊疗制度落实到位；促进基层卫生健康事业的发展。

据悉，“道健基金”项目全程由河南省慈善总会专项审核，这让省直三院精准扶贫的效能、效率及透明度都得到了有效提升。

简单地说，就是严格秉承公平、公正、公开的原则，真正把“道健基金”的作用发挥出来，为健康中原建设助力。

“慈善事业的重要任务就是助力脱贫攻坚。健康扶贫是脱贫

精准攻坚的重要内容，也是慈善事业关注的重要领域。”盛国民在致辞中对省直三院捐款助推慈善公益事业发展和帮助贫困患者解决就医资金问题的慈善善举，表示赞赏和肯定。

省直三院医疗扶贫模式落地，贫困患者就医实现少花钱

在启动仪式现场，来自南阳的小小是本次“道健基金”的第一批受益者之一。据悉，小小60多岁的母亲患有风湿性心脏病瓣膜病多年，曾多次脑梗死，生活完全不能自理，需要长期服药。

这个贫困家庭依然无力承担。小小一家再次看到了希望。据悉，在启动仪式现场，很多类似小小这样因病致贫、因病返贫的家庭得到了“道健基金”项目的救助。

“因病致贫、因病返贫在农村贫困人口中最为突出。”曹晓强在启动仪式现场表示，“道健基金”项目作为省直三院精准健康扶贫的平台，责任重大，必须通过“专业的人干专业的事”来提高健康扶贫效率。

据袁启东介绍，自2016年以来，省直三院针对全省基层医院临床诊疗能力、医疗技术、人才梯队培养亟待增强的实际问题，在院领导班子的支持下，依托椎间盘中心的优势医疗资源，举办了针对全省医生的“椎间孔镜技术免费培训班”，培训人数达1600人，涵盖全省18个地市、110多个县(区)。

此外，培训班还邀请了来自江苏省、湖南省、河北省、辽宁省、浙江省、北京市、上海市等地的脊柱外科医生。省直三院还与河南省慈善总会、省团省委共同发起爱心行动，免费救治100多名先天性心脏病儿童，取得了良好的社会效益。

在推进该项培训计划中，省直三院相继将腰椎椎间孔镜各种入路技术、颈椎前路后路椎管内镜技术、胸椎管内镜技术和脊柱内镜下融合技术等逐一突破。其中，在脊柱内镜下治疗胸椎管狭窄症、宽通道系统后路治疗颈椎管狭窄症、极外侧椎间融合术联合椎间孔镜技术治疗椎管狭窄症(腰椎间盘突出症)伴腰椎不稳这3项技术达到国际领先水平的前提下，2017年4月，省直三院又

牵头成立了跨省域椎间盘病专科联盟，进一步加强了对加盟医院的坐诊、查房、手术帮扶等工作；并根据各加盟医院的需求，定期开展学术讲座、手术直播、大型巡回义诊等活动，更好地推动优质资源下沉。

曹晓强认为，通过专科联盟的形式，为基层医生传授技术，使基层专科专病就医同质化、同城化、便利化，不仅提升了基层的医疗技术水平，而且病人也不用到外地看病了。

“手段不同，达到的目的相若。让老百姓享受到费用低、痛苦少、创伤小、恢复快的诊疗技术，这是我们需要做的事情。”曹晓强一语中的。

这不仅可以实现“医院发展、医生成长、社会满意”这一建设目标，更能有效地促进优质资源下沉，而且将是医疗精准扶贫的真实写照。