

患者急需“熊猫血”，爱心人士接力献血

■记者 刘地委 文/图



购买往返车票，从郑州到许昌，再转乘出租车，8月21日上午8时，都帅辉准时出现在市区文峰献血屋时（见上图），这名“熊猫侠”的行为感动了所有工作人员。

“熊猫侠”是一个特殊的群体，他们的血液像大熊猫一样珍贵。这种血医学名称为RH阴性血，俗称“熊猫血”。都帅辉风尘仆仆地两地奔波源自一条求助信息。

“大家好，医院里有患者急需O型、A型Rh阴性血。群里的亲谁有时间献血呀？”8月20日下午5时49分，一条Rh阴性血招募信息在许昌市中心血站稀有血型微信群里一经发出，就得到了稀有血型者的广泛关注。

“我再有2个月献血间隔就到期了，能献吗？”“我感觉良好，如果需要可以去，救人要紧。”……看到患者需要用血的信息后，稀有血型微信群里如炸开了

锅。大家你一言，我一语，纷纷表示可以捐献。

家在禹州，目前在郑州工作的都帅辉看到信息后，立即表示自己符合献血条件，可以捐献。由于上班时间严格，为了不影工作，他通过微信与许昌市中心血站工作人员确定了献血时间和地点，购买了郑州到许昌的往返车票。

8月21日7时11分，都帅辉坐上发往许昌的高铁。上午8时，他准时赶到市区文峰献血屋。经过献血前征询、体检、化验，都帅辉成功捐献400毫升“救命血”。经了解，像这样的急救献血他已参加过4次，累计献血1600毫升。

文峰献血屋的工作人员对他克服困难前来献血的精神表示感谢。年轻的都帅辉却笑着说：“我们‘熊猫血’拥有者是特殊的群体，帮助别人也是在帮助我们自己。今后只要条件允许，我将一如既往地参与献血助人活动，帮助更多的人重获新生。”献血后，都帅辉来不及休息，急忙向许昌东站赶去……

襄城县的丁丽娜在得到单位领导同意后，当天也早早地赶到襄城县献血屋。再次献血400毫升后，她的脸上洋溢着助人的快乐。她说：“我的血型特殊，能把血液献给需要的人我感到很高兴。众人拾柴火焰高，我真诚地希望有更多的稀有血型者行动起来，加入我们的队伍，抱团取暖。”

据了解，随着我市医疗水平的提高，临床对血液的需求量逐年增加。多年来，我市为数不多的“熊猫侠”以舍我其谁的担当精神，架起了全市广大稀有血型者安全用血的桥梁，保障了我市医疗用药的安全。今年以来，我市参与献血的Rh阴性血献血者已达182人，比去年同期增加了45.6%。

“Rh阴性基因具有遗传性。为不断扩大稀有血型献血者的队伍，保障广大稀有血型者的安全，真诚期待更多的稀有血型者加入应急献血队伍。您的参与将是托起他人生命的希望。”许昌市中心血站工作人员说。

“贴秋膘”有学问 当心消化不良

■记者 刘地委

上周末，我们迎来处暑节气，意思是“夏天暑热正式终止”，早晚已有些浓重的凉意。民间素有“贴秋膘”一说。处暑过后，伴随着气温持续下降，不少市民通过进补的方式调理体质。对此，许昌市中心医院消化内科主任高春耕提醒，“贴秋膘”要适度，以“清补”为主，注意适当与适量，否则胃肠道出现“食积”，反而适得其反。

“都说入秋之后要大量进补，为什么我反而消化不良了？”8月23日，记者在许昌市中心医院消化内科看到，在因肠胃不适、腹泻等就诊的患者中，很多人是因为进补过度导致的。

高春耕介绍，盛夏暑湿，人们多有脾胃功能减弱的现象。初秋大量进食补品，会骤然加重脾胃负担，使消化器官不能承受，导致消化功能紊乱，出现腹胀、腹痛、腹泻或便秘、消化不良等症。所以，“贴秋膘”要循序渐进，给脾胃一个适应期。可先补食一些富含维生素且易消化的食物，以调理胃肠功能。

肉类虽然是好补品，但不易消化。若久吃多吃，对胃肠功能已减弱的老年人来说，常常不堪重负。而肉类消化过程中的某些“副产品”，如脂类、糖类等，往往是心脑血管疾病等常见病、多发病的病因。

高春耕建议大家“清补”，即适当食用应季绿叶菜、牛奶、瘦肉、鸡蛋、鱼等一些蛋白质含量较高的食物。蔬菜和水果每天摄取300至600克，五谷杂粮每天根据运动量摄取200至500克。肉别贪多，每人每天吃40至75克。脾虚患者、胃火旺盛者、老年人及儿童，尽量少吃肥腻、不易消化的食物。

另外，天气渐渐转凉，口、鼻、皮肤等部位会出现不同程度的干燥感，应吃些有生津、养阴、滋润功效的食品。冬瓜、丝瓜有清热、解毒、通便、补充水分和电解质、化痰的作用，可以适当多吃。

秋季养生讲究“春捂秋冻”，是指让体温在秋季时勿高，以利于收敛阳气。因为热往外散时，必有寒交换进去。但是，夜里外出要增加衣服，以保护阳气。“肚脐部位的表皮最薄。防护不当，寒气很容易侵入人体，引发急性腹痛、腹泻、泌尿系统疾病等。因此，早晚气温低，要注意增加衣服。”高春耕说。



8月17日至19日，许昌市第二人民医院组织专家义诊团到邓庄乡前门王村开展为期3天，以“送医、送医疗知识、送健康”为主题的送医下乡义诊活动。义诊期间，前来就诊的群众络绎不绝。

该院院长郑路敏表示，群众的健康重于一切，提高群众的健康素养是该院义不容辞的责任。该院会把这样的活动一直开展下去。

记者 刘地委 摄

开学前，帮孩子“收心”很重要

■记者 刘地委

随着暑假接近尾声，家长会遇到这种情况：不少孩子对暑假“意犹未尽”，一听到“开学”两个字就心情不好，出现情绪低落、心烦意乱、食欲不振、无缘无故发脾气、注意力不集中等症状。这就是通常所说的“开学综合征”。那么，家长应怎样帮助孩子调整开学前的心态？8月24日，记者采访了许昌市建安医院心理学专家邵国艳。

“良好的开端是成功的一半。新学期开学，调整好心态，能激发学生学习的兴趣，使其端正学习态度。家长对此切不可忽视。”邵国艳说，通常，中、小学生在临近开学这段时间都会出现“开学综合征”。比如，有的孩子一听到上学就感觉浑身难受，严重的还伴有发烧症状。

这是心理压力通过身体表现出来的异常反应。另外，有一些孩子由于假期晚睡晚起习惯了，临近开学生物钟很难调整过来。对于这些情况，家长可以制定一张与学校生活同步的安排表，让孩子按平常的作息时间起居，按时为其准备一日三餐，让其早睡早起，调节其生物钟，以便适应开学后的“时差”变化。饮食上，注意补充营养，多吃一些肉类、蛋类，最好多喝点汤，同时注意补充各种维生素，保证孩子开学后有旺盛的精力投入学习。

家长应和孩子一起确立新学期的学习目标，制定学习计划。开学前，家长应提早帮助孩子检查一下作业，有计划地赶补一下作业或利用一周时间回顾一下上学期的知识点，预习下学期的新课。进入新学期，孩子应该有新的展望和打

算。家长可以和孩子一起在开学前好好计划一下，例如，下学期要提高哪几门课的成绩，在学校超越的目标是什么等。树立目标可以帮助孩子树立自信心，消除假期后的失落感。提前了解一下新学期的学习内容，对整体课程有一个大致的了解，做到心里有数。

“开学前几天，要减少孩子参加社会活动、旅游等的次数，因为活动和旅游不仅容易使孩子疲劳，也会使他们的精神过于亢奋而无心学习。”邵国艳说，家长应少安排或不安排走亲访友，尽量让孩子的心静下来。家长可以和孩子一起采购学习用品，以增强孩子快要开学的意识，以便其提前进入状态。家长还可以利用饭后或睡前陪孩子聊天儿，以勉励为主，舒缓孩子的心理压力，帮助孩子尽快调整心态和作息规律。

秋高气爽登高时，保护膝关节别忘记

■记者 刘地委

秋高气爽，正是登山的好时节。爬山，可以提高心肺功能。然而，骨科专家提醒，爬山前一定要热身，充分打开关节，舒展身体，让人体迅速进入“运动模式”。

许昌市中心医院骨科专家张建军介绍，爬山与爬楼一样属于负重运动。人们常常到达山下后就开始上山，忽略了热身。这样做对关节和肌肉不利，尤其是乘车到山下的人，没有充分活动，如果立即爬山，很容易对关节、肌肉、韧带造成损伤。爬山前可以做腿部拉伸、搓揉膝盖下缘等。这样可增强肌肉弹性，促进关节囊分泌更多滑液，充分拉伸肌腱和韧带，使关节灵活性和动作幅度增加。

爬山次数不宜过于频繁，最好选择平缓的坡度，并且多用登山杖。下山时，如果有缆车最好坐缆车。不要过于疲劳，因为肌肉越疲倦，半月板承受的冲击力越大，会伤害股骨头。

爬山是一项耗氧量很大的运动，并非人人适合。张建军提醒，有心脏病或风湿性心脏病、类风湿性关节炎、骨关节炎、心脑血管疾病和一些慢性疾病患者，以及体质不好的老年人不适合爬山。另外，对于60岁以上的老年人来说，膝关节退行性病变的发生率为80%至90%。因此，老年人一定要注意保养关节，尤其是关节的软骨，因为软骨磨损后无法再生。老年人在日常生活中应该避免剧烈运动，最好进行对膝关节没有损伤的轻

缓运动，比如慢跑、散步、抬腿、游泳等，少进行爬山、爬楼梯、连续蹲下站起等运动，防止膝关节半月板受损。另外，保持理想体重以减轻膝盖的负担；注意膝盖保暖；少搬重物，少穿高跟鞋；运动时，选择一双避震力强的鞋也是保护膝关节的方法。

日常生活中，人们可以通过上下楼梯来评估膝关节的健康状况，决定是否爬山，是否需要看医生。比如，下楼时膝关节疼，是黄色预警；进一步发展，出现上楼时疼，是橙色预警；当走平路和晚上睡觉时也感觉腿疼，说明膝关节问题比较严重，是红色警报。当感觉下楼梯膝盖疼时，应到正规医院及时进行诊断和治疗，以延缓病情，提高生活质量。