

致敬最可爱的人

市中医院领导慰问抗美援朝老战士

本报讯(记者 刘地委 通讯员 李蒙文/图)为纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年,弘扬红色革命精神及拥军优属光荣传统,10月23日下午,许昌市中医院副院长张永亮带领医护人员看望、慰问该院参加抗美援朝出国作战的志愿军老战士、今年89岁的李元惠老人,并向她转交“中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”纪念章,传达该院党委的关心和祝福。

在李元惠家中,张永亮关切地扶着李元惠坐下,与老人及其家属进行亲切交谈,了解老人的生活起居、健康情况和家庭状况,并对她为国家 and 人民作出的重大贡献表示感谢;同时,叮嘱老人好好保重身体,安享幸福晚年。

李元惠在接到纪念章的那一刻,抑制不住内心的激动,深情地回忆了自己在朝鲜战场上的经历,令在场人员无不

动容。

70年前,在“抗美援朝,保家卫国”的感召下,十几岁的李元惠跨过鸭绿江,赶赴朝鲜战场,和战友们为战争的胜利无怨无悔地付出。

后来,根据工作需要,李元惠转业到许昌市中医院工作。在工作岗位上,她继续发光发热,兢兢业业、任劳任怨,诠释了一名军人的责任和担当。多年来,李元惠一直深受同事的敬佩和爱戴。李元惠说,经历了战争的残酷,她更加热爱今天的幸福生活,一定会把这枚纪念章珍藏起来。

张永亮感动地说:“今年是中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年。站在新的历史起点上,我们更加深刻地认识到抗美援朝战争的重大意义。我们要始终铭记这段历史,铭记用鲜血和生命捍卫人类正义的先辈们。作为医



张永亮(右二)向李元惠(左一)转交纪念章。

务工作者,我们要不忘初心、牢记使命,向抗美援朝老战士学习,弘扬抗美援朝

精神,立足岗位、真抓实干,谱写医院发展新篇章。”

许昌市中心医院南区医院康复治疗中心开展低、中频电疗法

颈肩腰腿痛,不妨“电”一下

■ 记者 刘地委 文/图



治疗师给患者做电疗。

10月25日,记者从许昌市中心医院南区医院了解到,随着天气转冷,到该院就诊的疼痛性疾病患者逐渐增多。不少人长年忍受颈肩痛、腰腿痛、关节痛等疼痛的煎熬,严重影响了机体功能和工作生活。该院专家表示,在疼痛治疗上,应采取效果持久、副作用小、安全性高、更舒适的疗法。目前,该院康复治疗中心实施的低、中频电疗法是治疗腰腿痛、颈肩痛及关节痛最新的方法。

许昌市中心医院南区医院康复治疗

中心主任王永杰介绍,医学上把频率1000Hz以下的脉冲电流称作低频脉冲电流,应用低频脉冲电流治疗疾病的方法被称为低频电疗法。脉冲电流频率在1001Hz至100000Hz的疗法,称为中频电疗法。低、中频电疗法主要通过调控电流对身体进行治疗。

低、中频电疗法的治疗原理是利用脉冲电流对靶点进行刺激,改善局部神经功能,消除

或者减轻靶点的炎症反应和水肿,实现止痛的目的。它的特点是安全性高,对神经没有伤害,患者痛苦小。该疗法在国外已经是非常流行的止痛技术。腰部扭伤、关节韧带损伤、关节置换术后、颈肩痛、腰腿痛、肩周炎、关节挛缩、周围神经损伤、脑卒中后遗症、肌肉萎缩等,都可以用它来治疗。另外,该疗法还有促进骨愈合、消炎、镇痛、促进血液循环、镇静、催眠的作用。

中频电疗法通透性好,作用治疗部

位较深,可以作用于较大块、深层的肌肉或者关节部位,如腰腹肌、臀部肌肉及肩周、膝关节等部位,对于炎症疼痛、肿胀性疼痛,特别是缺血性疼痛效果显著。这主要是因为中频脉冲电流作用后局部血液循环改善,炎症产物的吸收和排出加快,局部组织的代谢能力增强及免疫功能提高。

另外,患者由于长时间卧床,活动量少,肌肉会出现粘连的情况。经过大量临床观察,用中频电疗法为患者松解粘连、软化新生瘢痕效果显著。

“低、中频电疗法原理看似并不复杂,却考验医生的技术,难点在于正确选择靶点,做到有的放矢、精准治疗。”王永杰说,患者的需求不同,治疗师选择的低、中频种类也不一样。针对脑血管疾病患者,治疗师会为其制定个性化的疗法,更好地刺激其运动功能,又不会引起肌肉疲劳。这一技术对医生经验和基本功的要求很高,因此患者不要自己随便进行康复治疗。

王永杰提醒,由于寒冷对疼痛性疾病有一定的诱发作用,所以人们在秋冬季节一定要做好保暖,在昼夜温差较大的日子里随时增减衣物。



上午9时至10时、下午4时至6时

秋意渐浓,运动选好时间段

■ 记者 刘地委

10月23日,市民周女士致电本报称,其母亲晚上跳广场舞受凉了,但仍坚持去跳,说要“冬练三九、夏练三伏”。周女士想向专家咨询中老年人秋冬季是否适合运动,需注意些什么?许昌市妇幼保健院中医专家李梦阳表示,最近昼夜温差大,人们在运动时应注意适度、适时。

李梦阳说,中老年人热爱运动是好的生活习惯,进行适当的体育锻炼,可增大骨骼强度,改善肥胖、高血压等问题。跳广场舞对中老年人来说,是一种比较理想的运动方式,强度适中,又有一定的社交功能,可以丰富自身的生活。但是,秋季昼夜温差大,无论是中老年人还是年轻人,在运动时都要做到适度、适时,

避免自身受到损伤。

“秋季随着温度降低,人们的血管收缩,遇到剧烈的温度变化,轻则会诱发感冒,重则会诱发心脑血管疾病。”李梦阳表示,“冬练三九、夏练三伏”主要是提倡“坚持运动”的精神,但保护好自己始终是第一位的。

运动医学专家研究发现,早晨进行体育锻炼,心率和血压上升都较下午快,心脏负担较重,易致心肌缺血,增大运动性猝死的风险。每天上午6时至9时为心脏病发作高峰期,因此心脏病患者应避免在此期间运动。

太阳出来前,空气中的二氧化碳浓度较高,不适合进行跑步这种耗氧量较大的运动。另外,如果晨雾未散,雾中的酸、碱、苯等有害化学物质,悬浮的尘埃以及附着于其上的病原微生物都会对呼

吸道造成损伤。

晚上若在餐前运动,最好在运动1小时后再进食。若在餐后运动,则应考虑进食量及食物种类的影响——进食量大且以蛋白质、脂肪为主,至少间隔2小时;进食量小且以碳水化合物为主,最好间隔30分钟至1小时。“临睡前,人体需要一个安静舒适的环境,且体温不能过高,以便大脑皮质进入抑制状态。因此,最好在睡前1小时结束运动。”李梦阳说。

上午9时至10时和下午4时至6时很适合运动。上午9时至10时,空气清新、含氧量高,肾上腺皮质激素水平达到峰值,可调动身体各器官有效发挥功能。下午4时至6时,绝大多数人体力充盈,灵活性、协调性及适应能力均处于最佳状态。

脚是“第二心脏” 泡脚也有学问

■ 记者 刘地委

现代医学认为,脚是人的“第二心脏”。随着气温降低,不少人会选择在晚上睡觉前用热水泡泡脚,缓解一天的疲劳。其实,泡脚也有很多学问,只有掌握好技巧,才能起到养生的功效。那么,如何泡脚才能真正起到养生的功效呢?对此,10月23日,记者采访了许昌市中心医院健康管理中心主任田锦芳。

田锦芳表示,脚部存在与各脏腑器官相对应的反射区。用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进血液循环,调理内分泌系统,增强器官机能,取得防病治病的保健效果。泡脚虽然有益,但不是百无禁忌的。

不少老人在泡脚时用的水温度过高,这其实是不科学的。田锦芳建议,泡脚的水不宜过烫,也不能太凉,以40摄氏度左右最好。水温过高不仅容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,还可能使足部血管过度扩张,血液更多地涌向下肢,使得大脑、心脏等器官供血不足。

泡脚的最佳时间是每晚7时至9时,此时是肾经气血最衰弱的时候。在这个时候泡脚,足底血管会因为温水的刺激而扩张,有利于活血,进而加速全身血液循环,达到滋养肝肾的目的。

泡脚后最好喝一杯温水,可以促进人体新陈代谢。同时,如果在温水里放入菊花或者枸杞,可以起到清肝、养肝的功效。

除了水温不能过高外,泡脚时间以30分钟左右为宜,每天或隔一天泡一次都可以。很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了,这其实是不对的,甚至会给身体造成负担。老年人的泡脚时间应为20分钟。

太饱、太饿时,也不宜泡脚。这是因为泡脚会加快全身血液循环。如果在这种情况下长时间泡脚,就会出现头晕不适的情况。饭后半小时内泡脚,会影响胃部血液供给,时间长了会影响消化吸收。因此,泡脚时间最好安排在睡前半小时,这样更有利于休息时肝脏进行排毒、解毒。

有一些人并不适合用热水泡脚,如处在发育期的孩子。孩子在足弓定形之前,如果经常用热水洗脚或泡脚,就会造成足底韧带松弛,不利于生长发育。另外,心脑血管疾病、糖尿病患者及脚部有炎症者也不适宜用太热的水泡脚。