

手脚冰凉 秋冬调治有妙方



天气越来越冷,体质虚弱的人常会感到手脚冰凉,反复感冒,女性朋友尤其多。这是因为,女性乃气血之人,容易导致气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会出现中医所讲的各种虚症,一般表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气促)、血虚(头昏眼花、失眠多梦、面黄色斑、易脱发、月经不调)。脾虚(贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏)。肺虚(虚喘咳嗽、反复呼吸道感染、易感冒)。

这里介绍一个单方,简单有效,用党参熬制45天成膏滋状,每次两钱(10g),早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,根据不同的年龄阶段和虚症轻重。用一个来月,各种虚症即可以得到康复。这个方子是民间中医梅鹤龄老先生提供的,效果很独特,半个来月气色、精神、睡眠、肠胃功能、皮肤质量就会有明显改善。而且由于其恢复了人体本身的气血津液生成机能,停药后不会反弹,这个方子对于孕妇、男士、小孩也同样有效,10岁以下小孩用量减半。

秋冬时节虚症高发,可以用这个方子调调。党参膏滋可在紫荆山百货二楼医药部三区、商业大厦医药部专柜、市五院对面同禧堂大药房、经三路世纪联华宝和林药房买到现成的,很是方便。具体如何使用可拨打电话0371-65669115 65669117进行咨询。

10月21日晚,按照全市统一部署,30万余名民警、巡防队员、各界群众全面出击,警民联手、警民互动的统一大巡防行动正式开始,“大巡防、大回访、大走访”活动第一枪正式打响。

据了解,当晚全市共清理清查出租房屋、复杂部位2万余处,对64家违规经营的场所进行了处罚,盘查可疑人员、清理三无人员、登记暂住人员共4万多人,抓获各类违法犯罪嫌疑人158人,破获案件151起。

晚报记者 孙庆辉 吴泳 实习生 王玲/文
晚报记者 廖谦 周雨/图



沙回路派出所民警带领“网民义务巡逻队”街头巡逻。

30万警民打响“大巡防”第一枪

一夜抓获犯罪嫌疑人158人,破获案件151起

管城区:近万名警民巡防城区

10月21日19时,管城区在郑州市邮政广场隆重举行大巡防活动启动仪式。副市长、市公安局局长黄保卫、管城区区委书记法建强、区长岳希荣出席了启动仪式。管城公安分局民警、各乡镇办工作人员、巡防队员等近万人参加了仪式。

“全体民警和各类治安力量开始上岗,出发!”20时整,随着法建强一声令下,3000余人的巡防队伍分头深入全区大街小巷开展巡防防控。截至目前,管城警方已盘查可疑人员300人,其中强制戒毒2人,刑拘4人,治安拘留1人,破获刑事案件1起。

金水区:第一支“网民义务巡逻队”上街

当日20时,金水区在省博物院前广场召开了隆重的大巡防活动启动仪式,12000余人参加了启动仪式。据了解,在第一次集中行动中,金水区重点对辖区内的出租私房、小旅馆、小浴池及小网吧及各类公共复杂场所等犯罪分子可能藏匿的地方开展大清查,并对重点路段进行巡逻。

当晚,一支编外义务巡逻队特别惹眼。他

们全部身穿红马甲,是“网民义务巡逻队”。这支网民队伍没有编制、不领薪水,36位热心的“网虫”,每晚4人一组分区巡逻,19时上班,凌晨3时回家。在大街小巷巡逻之余,“网虫”们每天还上网巡逻。在网上搜集发现危害治安的线索后,他们会及时反馈给带队民警。

中原区:偷电脑的“网虫”遇“大巡防”

当日20时,中原区在帝湖花园广场举行了大巡防活动启动仪式。

23时30分,民警在伏牛路和颍河路交叉口巡逻时,发现一男子形迹可疑,经过盘查询问,得知该男子姓董,29岁,驻马店人,此前已经有4次前科,经比对,发现与2008年10月24日在中原区闫庄村一起入室盗现场所遗留的指纹相吻合。董某对此供认不讳。

火车站:专偷话吧的男子栽了

21时,火车站公安分局刑侦大队民警巡逻至邮政大楼附近时,发现两名男子神色慌张的从话吧内跑出,形迹十分可疑,民警上前盘问,并当场从其身上查获咖啡色挎包一个。经询问,两名男子对结伙在话吧内盗窃旅客挎包的犯罪事实供认不讳。当晚,两

人均被刑事拘留。

惠济区:抓了5个盗窃电线杆的

20时30分,惠济公安分局迎宾路派出所民警带领巡防队员巡逻行至英才街金洼村附近时,听到田地里持续的砸东西的响声。循声望去,一点灯光下有几个人影在晃动。看到民警靠近,正在忙碌的那几个人突然四散跑去。民警和巡防队员分头追赶,抓住5人。经询问,5人供认他们在偷废弃电线杆里的钢筋。在现场,民警看到两根约8米长的电线杆横在地上,多处已被砸碎,钢筋外露。当晚5人被行政拘留。

外地盗窃团伙刚落脚,就被反扒民警打掉

一个6人盗窃团伙从外地流窜来郑,专门在长途汽车站、公交车、医院等人流密集场所行窃。

20时许,反扒窃支队的便衣民警乘车驶进北环与中州大道交叉口附近一城中村。在已抓获的嫌疑人“兔子”的带领下,民警将其余人员抓获。经查,这伙人均来自贵州省,10月19日刚在郑州落脚,就被警方彻底摧毁。

线索提供 王浩

在社会这个大舞台上,一些人是在聚光灯下叱咤风云,也有一些人是在幕后辛勤劳动,默默奉献。而孔忆寒主任就属于后一种人。我们知道,肿瘤这一恶魔正在无情的肆虐,摧残着人类的健康。作为一名杰出的白衣斗士,孔忆寒就是战斗在郑州市第一人民医院这个战场上,与这一“魔鬼”打交道的排头兵。为了让更多的肿瘤患者得到最好的治疗、尽快地康复,他以一颗爱心、一份责任,默默耕耘在自己的岗位上。而郑州市第一人民医院肿瘤外科,在他的带领下,正是始终坚持战斗在肿瘤治疗的前沿阵地!

应对病魔,他们想得最远做得最足

——记郑州市第一人民医院肿瘤外科



郑州市第一人民医院肿瘤外科主任孔忆寒

聂广利 秦川

成功的肿瘤治疗,应该是综合治疗

1985年从河南医科大学医疗系学成毕业后,郑州市第一人民医院肿瘤外科主任孔忆寒,就一头就扎进了肿瘤的临床治疗,屈指一算已历经了24年的肿瘤治疗实践。谈到恶性肿瘤的治疗,他感触颇深地说:“所有成功的肿瘤治疗,都是综合性治疗。”

据悉,如今从事肿瘤治疗的临床医生被分为外科、内科、放疗等不同专业,但是,治疗手段的多样化在给治疗带来更多选择的同时,却也存在着一定的弊端。也就是说,由

于专业局限,不同科室的医生在治疗肿瘤时,都会采取不同的治疗对策,各自为政后直到自己科室不能处理了,这才愿意将病人送到别的科室继续治疗,但此时往往已贻误了肿瘤患者的最佳治疗时机,对肿瘤患者而言灾难已经临头,所以说综合性治疗肿瘤患者最理想。

众多重病患者,综合治疗现奇迹

67岁的4期胃癌患者张阿姨,刚到郑州市第一人民医院时,体重只有42公斤,血色素67克(正常值应为110克),癌细胞已侵犯了胰腺,门静脉里面也有了癌栓。根据老人的病情,孔忆寒精心设计了综合治疗方案,经过6次腹腔热灌注后,老人体重恢复到了55公斤,血色素达到了115克,如今已经和正常人一样生存了4年多。而按照常规治疗方法,老人的生存时间估计不会超过3个月。

类似的病人不胜枚举,孔忆寒直言,上述这些患者的成功治疗,正是得益于他24年来在胸腹部肿瘤的外科治疗、全身肿瘤的介入治疗、肿瘤的全身及局部化疗等方面积累丰富经验后进行的综合性治疗。即使如此,他仍没停下追逐新技术的脚步,在德国、匈牙利专家长期严格培训下,他又掌握了国际先进的肿瘤热疗技术,并先后两次赴北京研修胸外及肿瘤外科技术,是郑州市最早从事肿瘤介入治疗技术的专家之一,他早年开

展的肿瘤热疗技术更是填补了郑州市的空白。

所谓综合性治疗,并非疗法的叠加

孔忆寒进一步介绍说,这里所说的“综合性治疗”并非治疗方法的简单叠加,而是根据患者的病情分期按照科学方法进行的科学组合,唯此才能取得比较高的成功率。以3B期肺癌为例,按照教科书要求和常规处理原则,是不允许手术的,内科多建议全身化疗,放疗科则会建议放疗或用伽马刀、亚氮刀处理,但效果均不会太理想。此时,如果先进行区域性的动脉灌注化疗,直接作用于肿瘤病变部位,有些3B期肺癌患者就会变成3A期肺癌,这就能给手术创造出机会,大大提高治疗的成功率、延长患者生存时间,减少其疼痛。

不过,实施“综合性治疗”,要求医生必须具备丰富的肿瘤全科治疗知识,治疗时不能只把肿瘤当作局部疾病来对待,而应该把它当作全身疾病来看,治疗的思路也不能仅仅局限于某一点。同时,肿瘤病人的首诊治疗对策对患者整体治疗意义重大,因为首诊对策不当,也会贻误病人的最佳治疗时机。肿瘤患者和家属,更应以正确的态度对待疾病,到正规医院肿瘤专科就诊,切忌盲目听信不实宣传,陷入各种治疗误区。

服务要求标准高,心理护理入微处

近年来,随着肿瘤综合性治疗的实施,

郑州市第一人民医院肿瘤外科已获得了长足发展,现有的30余张床位和10多名医护人员,每天都应接不暇,为了能让大家在技术方面精益求精,孔忆寒始终没有放弃对科室医护人员各方面的高标准要求。

针对肿瘤患者心理复杂的特性,该科推出了各类心理培训,借以提升医护人员的心理服务能力。对于不知道自己病情的患者,孔忆寒要求医护人员术前尽可能让患者以为自己患的只是良性肿瘤,为避免恶化才需尽快手术的。对于部分已了解到自己病情的患者,则要求医护人员应避重就轻,在患者配合治疗的前提下,尽量低调处理,以减轻患者心理压力。让他们得到最大的心理支持。

孔忆寒指出,恶性肿瘤病人的心理护理是一个复杂多变的护理过程,需要对每个病人进行耐心细致的观察,并要争取与家属、同事以及所有和病人接触的周围人取得配合,制定出科学的护理计划,灵活实施才能取得成功。而这,也促成了该科的成功和飞跃。

相关链接:

孔忆寒:郑州市第一人民医院肿瘤外科主任、硕士学历、主任医师、河南省食管癌专业、肿瘤介入专业委员会委员、广州中医药大学中西医结合肿瘤专业特聘教授、硕士生导师、郑州市跨世纪学科带头人。