

# “老夫子”自春秋来，不亦乐乎

## 话剧《孔子》在中牟县委党校精彩上演



话剧《孔子》

“君子之过也，如日月之食 仰之。”9月20日下午，“深入生活、扎根人民”高雅艺术进基层

话剧专场在中牟县委党校精彩上演。由河南省话剧院精心创作编排的话剧《孔子》为中牟广大观众带来了一道思想与艺术交汇的文化大餐。

话剧《孔子》讲述了在礼崩乐坏的年代，孔子追求礼治仁德的艰难曲折，周游列国怀才不遇，最终退而编撰《春秋》以教化后人。话剧共分五大幕，从青年孔子立志推仁政的豪情满怀，到中年怀才不遇的孤寂绝望，老年时筑坛讲学慧泽天下，完美演绎出孔子“十五而志于学，三十而立，

四十而不惑，五十知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲、不逾矩”的成长脉络。剧中还再现了“中则正、满则覆”“周游列国”“齐鲁会盟”等典故，从而向观众重新传达了儒学思想和礼学精神。

据悉，话剧《孔子》分为两个版本，本次演出版本为青春先锋艺术版，包括导演及9位演员在内都是清一色青年人，本次演出为该版本话剧在河南省的首演。与传统的话剧演出相比，该话剧形式新颖、基调特别、视角独特。剧中融合了戏曲、舞蹈等

多种元素，成功将孔子塑造成了一位于挑战世俗的战士形象，斗争色彩和先锋色彩浓厚。

“话剧《孔子》的演出是‘深入生活、扎根人民’，高雅艺术进基层主题实践活动的具体表现。”中牟县文联主席王银玲说，“中牟要实现‘两个’率先发展、开创都市型田园城市建设新局面，就必须积极传承先进文化，提高职工的精神文化生活，丰富自身的文化内涵，为更好地服务人民不断努力。”

中牟播报 岳星霖  
通讯员 闫玲玉 贝欢 文/图

# 范延春：被农民“呼来喝去”的专家

“范校长，俺村的番茄开始定植了，上次咱们培训中讲的定植办法怎么做的，想再咨询咨询你。”韩寺镇马家村的马永堆在电话中向范延春咨询蔬菜种植的相关信息。

范延春，1978年出生，中共党员，本科学历，现任河南省农业广播电视学校中牟分校校长。范延春立即安排相关负责人，对马家村的村民做详细指导。专家指出，在定植期把田垄弄高一点，走沟走深一点，土壤疏松一点，这样番茄苗根系会旺，苗木会长得大且强壮。这样就能增强苗木的抗病害能力。“范校长组织我们学习，学习期间和我们同吃住，感情好得很。

学习了新知识，我们的收入比以前翻了好几倍。”马永堆说。

为了适应新时期现代农业发展的需要，更好地服务“三农”，他把农村实践、农户示范、农民经验、田间试验当做丰富自己学识的最好课堂。他带领农业广校全体教师走遍了全县16个乡镇，教室、田间地头、沟壑边、树荫下，都能看到他为农民传授农业科技的身影。常年走村串户，深入村社与农民打成一片，为广大农民耐心细致地进行品种选择、实用新技术、农资识别、新技术应用等培训。几年来，他共参与组织各类农民科技培训班2000余场(次)，培训农民群众3万余人(次)，建立农民田间学校

10所，成立农民培训实训基地10个，为科技惠农、科学致富搭建了良好的平台，为本县农村实用人才队伍建设，为“科教兴农”、“育才兴农”作出了突出贡献。

一分耕耘，一分收获。任职6年来，在范延春的带领下，中牟县农广校多次受到上级部门的表彰，学校先后获得河南省阳光工程技能大赛设施农业工二等奖、农作物病虫害防治员三等奖，被河南省农业广播电视学校评为2014年度招生工作先进单位、2014年度教学管理工作先进单位等重要奖项。

他本人也于2010年被评为河南省农业广播电视学校先进工作者，2011年被评为郑州市农



范延春(中)查看大棚蔬菜病害

业系统先进个人，被河南省农业科技教育培训中心、河南省农业广播电视学校评为2014年度先进工作者，被中牟县人民政府评

为2014年度新型城镇化建设先进工作者。

中牟播报 郭倩楠  
通讯员 王军峰 文/图

# 双节期间饭局多运动少 当心痛风来“困扰”

中牟县人民医院 风湿骨病门诊 师丽萍

## 什么是痛风

痛风因其发病快，来去如风，并伴有剧烈疼痛，因而取名为痛风。多见于中年以上男性及绝经后女性。高尿酸血症是痛风发病的基础，血尿酸水平越高，未来发生痛风的可能性越大。不少患者常常是在体检时发现尿酸增高，但因未出现关节炎症

状而不予重视，继续原有生活习惯以至于痛风急性发作，出现局部明显红肿热痛、痛风石，不少患者甚至出现关节肿胀僵硬明显畸形及伸屈不利等功能障碍，还有不少累及肾脏出现夜尿增多、血尿、蛋白尿及肾功能不全等一些相关疾病。

## 痛风与血尿酸关系

常常有患者问，化验的结果是不是不准确？这么疼为什么血尿酸不高？急性痛风发作血尿酸可能正常。这是患者急性关节炎疼痛而引发的应激反应，引起垂体加速分泌肾上腺皮质激素，增加了

肾脏排尿酸的功能；因关节疼痛难忍进食量锐减，尿酸合成减少。所以许多初诊患者误诊率很高，只有到正规医院，到风湿科就诊，结合患者的病史、症状、体征及相关检查结果，才能做出正确的判断。

## 痛风的危害

简单讲，它与高血压、高血糖、高甘油三酯血症、血管性痴呆、冠心病、肾脏等疾病息息相关。

血中的尿酸浓度越高，患病的时间越久，则可能会沉积

越多的痛风石，痛风石的形成，关节会出现明显畸形以及功能障碍，影响正常生活，有的甚至需接受截除手术。严重肾功能衰竭也是引起痛风病人死亡的主要原因之一。



中牟县人民医院 风湿骨病专科门诊医师，硕士研究生，毕业于河南中医学院。擅长中西医结合方法治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、骨关节炎、颈肩腰腿疼等风湿及骨科常见病。

## 怎么样才能减少痛风发作

- 1.多饮水** 脱水有可能导致痛风发作，多饮水，以利尿酸排出，要使每日尿量保持在2000毫升以上。但含糖的碳酸饮料会增加痛风发作概率。所以对于痛风患者最好饮用白开水及一些中草药代茶饮。
- 2.限制饮酒** 啤酒比白酒更容易引发痛风，一瓶啤酒可使尿酸升高一倍。然而适度饮用葡萄酒不会增加痛风风险。
- 3.少食高嘌呤食物** 少吃牛肉、羊肉、猪肉、动物内脏、肉汤以及海鲜，如沙丁鱼、凤尾鱼、蚝、蛤、蟹等。
- 4.食用低脂肪奶品** 低脂肪

奶品可以降低近40%的痛风发作风险。急性发作时，有助于通过排尿去除体内多余的尿酸。

**5.大量食用水果** 富含维生素C的水果，可预防痛风发作。

**6.正确选择碳水化合物** 多吃燕麦、马铃薯、蔬菜等，涮一次火锅比一顿正餐摄入嘌呤高10倍，甚至数十倍。肥胖病人应减少热卡的摄取，降低体重。

**7.痛风患者应要穿舒适的鞋** 注意避免过度劳累、紧张、受冷及关节损伤等诱发痛风急性发作的因素。

**8.控制体重** 定期监测尿酸、肾功能。

## 小结

由于众多痛风的高发人群(如高尿酸血症患者，高嘌呤饮食，肥胖人群)对痛风知识的不了解及重视不够，也未能在饮食控制、生活习惯调节等方面做调整，以至于发展成为痛风患者。而已经成为痛风的患者，仅在急性发作疼痛难忍时进行简单的消炎止痛处理，疼痛缓解后不再重视，或偏信于江湖游医所谓的“偏方”、“秘方”，没有进行科学治疗，致使病情反复发作，从而引起严重并发症，造成终身痛苦。得了痛风并不可怕，可怕的是缺乏正确的诊疗观念和科学合理的规范治疗。希望得了痛风的患者正确对待痛风，到专科门诊接受正规治疗。

目前，中牟县人民医院风湿骨病门诊积极开展痛风健康知识普及，采取中西医结合方法，内外兼治痛风，取得了不错的临床疗效及社会影响。