

# 一年一个示范镇 高效节水促增收

## 关爱脑瘫儿童 母爱为孩子撑起一片绿荫



我们的身边还有这样一群特殊妈妈,她们用实际行动诠释着母爱的伟大,她们是脑瘫智障患儿的妈妈。抚养一个脑瘫智障患儿要比普通妈妈付出更多的努力,生活负担也更大。

正值第106个“三八国际劳动妇女节”和第38个“中国植树节”。3月5日上午,中牟县慈善总会、中牟爱心之家联合中牟县第二人民医院共同举行“礼敬特殊妈妈,共植生命树”的慈善捐赠活动。

活动现场,中牟县慈善总会、爱心之家和爱心企业为10名贫困脑瘫智障患儿的家庭共捐赠10000元、书包10个,服装10套。

仪式结束后,10名脑瘫智障患儿在妈妈的陪同下,同中牟县慈善总会一同乘车,前往位于中牟县郑庵镇砚台寺村附近的公益林区,一同种下了“生命树”,为本次活动画上了一个圆满的句号。

据悉,本次活动目的在于呼吁全社会来关注脑瘫患儿家庭。

中牟播报 岳星朵

通讯员 王伟 张鹏倩 文/图

近日,记者在中牟县狼城岗镇水利现代化示范乡镇项目施工现场看到:一眼眼机井正在配套,一座座桥涵正在筑砌,一套套喷灌正在安装……伴随着施工人员的紧张施工,该镇示范乡镇建设项目进入收尾阶段。

据了解,传统灌溉模式主要以河水直灌和井灌为主,既浪费了水源,也增加了人力、物力、财力等生产成本。近三年来,中牟县一年规划一个水利现代化示范镇,在项目建设中,对井灌区全部推行IC智能控制系统,设置农业区建设智能化自动灌溉控制系统,并布设墒情、地下水位检测控制系统,安装了高质量的计算机网络系统,提高了农田水利建设与管理的自动化、智能化和信息化水平。大力开展低压管灌、喷灌、滴灌、微灌等节水灌溉项目建设,促进农业增产和农民增收。2014年投资7749万元,在官渡镇发展节水灌溉8.36万亩。2015年投资7563万元,在狼城岗镇发展节水灌溉7.65万亩。2016年投资7779万元,计划在黄店镇发展节水灌溉5.8万亩。

水务局局长冉章献介绍说,节水灌溉项目建设实现了以科技带动农业,以科技改变农业,以科技引领农业,以科技服务农业,为农业增产和农民增收打下良好基础,促进农业可持续发展。

中牟播报 岳星朵

通讯员 李文峰 贺伟

## 中牟投资百万元 呵护黄河湿地鸟类栖息地

近日,中牟县森林公安局职工雍红旗在姚家乡雍家村外的田地里,捡到一只受伤的鹰,由于天色已晚,雍红旗将鹰带回家中细心喂养,于次日上午将鹰带到中牟县森林公安局。经鉴别,此鹰为红隼。目前,这只红隼在省野生动物保护中心治疗恢复中。

据了解,这只受伤的红隼应是在中牟黄河湿地繁衍生长的。中牟黄河湿地是河南省湿地重要组成部分。去年,河南省打击破坏野生动物违法犯罪专项行动正式启动,郑州市森林公安局、中牟县森林公安局根据北方野生鸟类迁徙越冬的实际,在开封、中牟交界处的黄河湿地上,成立了“郑州市森林公安局候鸟保护队”,从市森林公安局和中牟县森林公安局抽调14名民警组成。中牟县森林公安局刑警队长李剑带领候鸟保护队员24小时吃住在黄河湿地上,昼夜巡防保护候鸟。

为保护中牟的自然环境和自然湿地,维护生态平衡,让更多的鸟类在这块“最适宜居留生息”的沃土上与人类和谐共处,中牟县林业局、中牟县森林公安局采取多种措施积极保护冬季迁徙候鸟,合理规划,科学制定了今冬明春候鸟迁徙保护方案;加大对沿黄湿地、生态休闲、农家乐等饮食饭店的检查力度,坚决查处捕猎、宰杀、经营野生动物的违法犯罪行为,发现一起,查处一起,绝不姑息;对歇息、饥饿的鸟类采取投食方式,减少野生鸟类的冬季猎食困难;大力宣传普法知识,在沿黄五乡镇散发宣传单1000多份,提高广大群众对野生动物的保护意识,并公布了野生动物救助和举报电话。

记者 张朝晖



中牟县人民医院  
ZHONG MU PEOPLE'S HOSPITAL

## 心血管疾病的防治

□中牟县人民医院心血管内科 副主任医师 衡奇霞

近10年,我国心血管疾病发病率迅速上升,每年超过100万人死于心血管疾病,被称为“人类健康的第一杀手”。2014年初官方统计:中美心血管疾病,我国每10秒有1个心血管病人死亡,美国每40秒有1个心血管病人死亡。

### 现在的人容易得什么病? 为啥会得这些病?

随着生活水平的提高,生活方式及节奏的改变,环境等因素使现在的人发病出现变化,发病年龄提前,被称为“富贵病”。如“三高症”(高血压、高血糖、高血脂),及至并发心血管疾病。

### 哪些病属于心血管疾病?

心血管疾病包括心脏与血管疾病,如:大家都知道的心绞痛、心肌梗死、高血压、脑中风等。

### 常见的心血管疾病的危险因素有哪些?

高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、持久的精神压力、久坐的生活方式。

### 这几种病的危害有哪些?

心血管疾病是一种威胁人类,特别是50岁以上中老年人健康的常见病,由于合并多种危险因素,发病年龄提前5~10年,即使使用目前最先进、完美的治疗手段,仍有50%以上幸存者生活不能自理,心血管疾病已成为人类死亡病因的“头号杀手”。心血管疾病还具有“发病率高、残疾率高、死亡率高、复发率高、并发症多”四高一多的特点。

(一)高血压已成为我国居民健康头号杀手,我国15岁以上人群高血压患病率持续上升,而高血压是诱发心血管疾病最主要的因素之一,目前我国高血压特点:“三高”和“三低”。“三高”分别指患

病率高、病死率高、残疾率高,“三低”分别指知晓率低、服药率低、有效控制率低。高血压早期可能无症状或症状不明显,随着病程的延长,血压明显升高,出现器官的损害;故称“无声杀手”。

(二)糖尿病与遗传、环境两大因素有关。通常认为遗传为患者提供了对糖尿病的易感性,生病则为环境因素造成。糖尿病的危害来源于并发症,眼、心、脑、肾、末梢神经等慢性并发症,糖尿病又称“冠心病等危症”,心脑血管疾病大约占糖尿病病人死亡原因的70%以上。

### 怎样去防治这些病? 建立健康的生活方式。

(一)定期监测血压,从35岁起至少每年测量一次血压。随年龄增长,增加测血压次数。

(二)控制血糖、血脂。低盐(每人每天平均食盐摄入量不超过5克)、低脂饮食,增加钾钙的摄入,戒烟、限酒(白酒不超过1两,红酒不超过2两),高血糖者戒酒,减肥肥胖,步行运动。

(三)改变不良生活习惯,起居要有规律,保证正常睡眠,多食蔬菜、豆制品、五谷杂粮,避免便秘。

(四)冬季要注意保暖,冬季进补一定要根据个人的体质进行,不适宜的进补易诱发心血管疾病。

(五)夏季要注意补水,睡前一杯水,晨起一杯水,建议半夜醒来再补一杯水,

对预防血栓形成有益。

(六)心态平衡,情绪激动是心脏病的大忌,冠心病、高血脂尤其要放宽胸怀,不要情绪起伏太大。

(七)有氧运动,要合理安排运动时间和控制好运动量,步行、打太极拳、骑车、游泳等,心脑血管疾病患者晨练不要过早,一定要等到太阳升起之后(约6点半以后)再去锻炼,最好在下午或晚上,时间控制在30分钟到60分钟(根据自身的身体情况及所患疾病特点,参考医生的建议制定个体化运动项目及运动时间),要循序渐进,运动前要注意热身。

(八)预防感染,体质差、糖尿病患者建议行每年1~2次流感疫苗接种。

### 如果我们得了心血管病怎么办?

人吃五谷杂粮,孰能无病,即使未预防好,不小心患病了,告诉大家,不要害怕,目前医疗条件医疗技术快速提高,一定要积极地治疗,二次做好预防与康复。做到病而不残、残而不废,早日回归家庭、回归社会,提高生活质量、延长寿命。

总之一句话:控制危险因素,建立健康的生活方式,早发现、早治疗。

国家近几年已投入大量的人力物力财力用于疾病的防治,将会大大降低高血压、冠心病等心血管疾病发病率,而且还能给社会、家庭及个人节约昂贵的医疗费用。

长寿秘诀:管住嘴,迈开腿,合理膳食,有氧运动,心态平衡,充足睡眠。



心血管内科 衡奇霞

### 两个问题:

#### 1.为什么全民要做心血管疾病的防治?

答:近几年心血管疾病被称为“人类健康的第一杀手”。

#### 2.常见的心血管疾病的危险因素有哪些?

答:高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、持久的精神压力、久坐的生活方式。