

“一座城 一份大爱”

中牟县世纪城时代广场演绎爱心接力



“感谢所有的好心人,我会坚持与病魔做斗争,等病好了以后,我一定要好好回报社会。”5月13日上午,中牟县慈善总会工作人员、郑州世纪城时代购物广场有限公司董事长尚立斌、“中国好人”徐亮等人,来到郑州市河南省肿瘤医院,将募捐的慈善救助款31128.3元交到了正在住院治疗的白血病患者王维手中,王维不停道谢。

的白血病患者王维手中,王维不停道谢。

4月25日,网上一则“8岁女孩欲拿骨髓救父亲”信息引起了社会各界的关注。“中国好人”徐亮以微信转账的方式给白血病患者王维汇款1000元后,又联系了郑州世纪城时代购物广场有限公司、中牟县慈善总会等,于13日

上午在中牟县世纪城时代广场发起“一座城 一份大爱”的慈善募捐活动,呼吁中牟社会各界为王维募捐。

当天上午,郑州世纪城时代购物广场有限公司的300余名职工、爱心商户、爱心人士纷纷来到募捐现场。董事长尚立斌捐款4000元,员工军军平特意用700元为王维的3个儿女买来了学习用品和衣服。县城个体户瑞筑女装商店毕风霞除了给王维捐1000元外,还捐了1700元的物品,路过的青年路民主街村民赵书田到场捐款1000元,还有郑州银行员工等数十名爱心人士现场捐款。徐亮再次捐出善款1000元。

“众人拾柴火焰高。”中牟县慈善总会副秘书长王伟呼吁更多的爱心人士、爱心企业能够献出一份爱心,帮帮这个困难的家庭,将这份爱传递下去。

中牟播报 岳星朵
通讯员 张鹏辉 万松涛 文/图

中牟县官渡镇2488户农户即将搬入周庄社区

昨日,记者从中牟县官渡镇获悉,官渡镇周庄社区自2012年10月20日开工建设,目前主体已完工,2488户农户即将入住。

据了解,官渡镇周庄社区涉及周庄、段庄、郑庄、小王庄、付庄、董庄6个行政村2488户10433人,规划占地1350亩。如今社区幼儿园已投入使用,卫生服务中心主体已

完成,小学已经开工建设;雨污路已建成80%,强电、弱电已建设90%,天然气管道已经铺设进社区,自来水管正在铺设入户管网,污水处理厂、垃圾中转站均已建成。

官渡镇辖44个行政村,15163户64233人,村庄占地总面积12053.23亩。按照《中牟县“三化”协调空间布局规划》,31个行

政村位于合村并城范围,合并为6个新型农村社区:党庄社区、仓寨社区、官渡中心社区、官渡桥社区、孙庄社区、二十里铺社区;8个行政村位于合村并点范围,合并为两个新型农村社区:周庄社区、店李口社区。

记者 张朝晖
通讯员 乔书俊 孔德琛

加强礼仪教育 提升文明素养

全县“百场万人”文明礼仪宣讲活动正式启动

为进一步加强城乡居民文明礼仪的教育,提升居民文明素养,5月17日上午,中牟县委宣传部、中牟县文明办在县委二楼报告厅举办了“文明礼仪伴我行”首场专题讲座,全县“百场万人”文明礼仪宣讲活动正式启动。

本次活动邀请了河南省著名礼仪学专家,郑州大学旅游管理学院旅行社经营与管理系主任、硕士生导师,礼仪实训中心主任薛建红教授为大家授课。薛教授首先强调了现代文明礼仪的重要性,从仪容礼仪、仪态礼仪、服饰礼仪、礼仪行为规范、礼貌用语、位次礼仪等6个方面为切入点,指出文明礼仪不仅是礼数、礼节,更是个人、民族、国

家文明的象征,并概括分析了现代文明礼仪的含义、核心内容、主要作用等基本理论,同时从大量的生活实际出发,风趣幽默地阐述了基本礼仪规范、言语礼仪、行为礼仪、交际活动礼仪等,并配以典型事例提醒大家在日常生活和工作中需要注意的细节,生动形象地展示了现代礼仪的重要性。

此次活动旁征博引,且结合工作、生活实际,深受大家的欢迎。县直各单位主管领导、宣教科长及各村(镇、街道)宣传员等近300人聆听了这次讲座。

为深化城乡文明行动,进一步促进城乡文明素养和提高社会文明程度,引导广大群众注重礼仪、学习礼仪,形成文明

和谐的良好风尚,提升城市形象。中牟县成立了“文明礼仪伴我行”宣讲团,将深入全县各乡(镇、街道)、机关、企业、社区、学校开展为期两个月的“百场万人”文明礼仪知识宣讲学习教育活动,逐渐将文明礼仪行为转化为大家的自觉意识和自觉行为,在全县形成人人学礼仪、行礼仪的良好风尚。

记者 张朝晖 中牟播报 岳星朵
通讯员 张惠华 周世正

中牟县中医院内一科副主任、副主任医师、法医师 李洁
凭感觉用降压药是
高血压用药一大误区



5月17日是世界高血压日,高血压是最常见慢性疾病之一,也是我国心脑血管疾病发生和死亡的主要因素之一。目前,高血压治疗包括坚持科学生活方式和合理服用降压药物,而科学用药方案事关高血压的防控水平。笔者在临床工作中遇到很多血淋淋的教训,多数高血压病人不能坚持长期用药,仅凭感觉服用降压药,导致病情延误,由高血压导致心肌梗死、主动脉夹层、脑出血等严重的心脑血管意外,足以证明仅凭感觉降压是造成高血压病死亡的无形杀手!



李洁

中牟县中医院内一科副主任,本科学历,副主任医师,法医师,河南省卒中学会心血管分会第一届委员,郑州市心内科医师委员会委员。临床经验丰富,诊疗技术精湛,擅长心血管内科及内分泌系统疾病的中西医结合治疗。对高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、慢性胃炎、慢性胃病的治疗经验丰富。

血压高者并非都有症状

高血压最常见的症状是头晕、头痛,但也有人收缩压高达160mmHg或170mmHg时并无症状,有人称高血压为“无声杀手”。高血压如果长期置之不理,势必对心、脑、肾等器官造成损害。健康成年人每两年至少测量一次血压,最好每年测量一次。

有高血压家族史、长期高盐膳食、过量饮酒、肥胖、年龄≥55岁、精神高度紧张者是高血压易患人群,建议每半年要测一次血压。另外,收缩压在130mmHg~139mmHg或舒张压在80mmHg~89mmHg区间的人,每6个月量一次。即便是长期规律服药的高血压患者,也要定期测量血压,掌握用药和血压之间的关系。不规律的服药并不能保证血压长期平稳达标。

对症服药实现平稳降压

降压药效果因人而异,同一种降压药并非对所有高血压患者都有效。因此,被初步诊断为高血压2~4周内,病人要按医嘱定期到医院就诊,血压达标者,维持治疗。血压未达标者,通过调整药物,尽快达标。

一般,1~2级高血压患者服药后4~12周能够实现血压达标就可以。血压降得过快、过低,易发生缺血性事件。一些对高血压状态耐受的患者,如果血压突然降到正常值会有不适应。服用降压药的原则是逐步实现血压平稳。

长期规律服药只是控制血压的一个手段

长期、规律服药必须建立在健康生活方式的基础上。应加以控制吸烟、过量饮酒、高盐饮食等不良习惯,单纯靠吃药降压,再好的药物也难以将血压降至正常。

高血压饮食疗法关键是减盐,严格限盐能有效降低血压,中国营养学会推荐健康成人每日钠盐摄入量不宜超过6克,高血压患者更低一点。钾的摄入量与血压水平成负相关。适当增加饮食中钾的摄入量也可取得降压效果,钾能促进钠排出。

总之,凭感觉服用降压药是用药误区。应按医嘱定期、规律服药,还要定期监测血压值,养成良好的饮食和生活习惯。

声明公告

●杨丽娟在郑州清华大溪地置业有限公司维修基金收据号0006351,金额5897(伍仟捌佰玖拾柒元),办证费+交易费收据号00006352,金额392(叁佰玖拾贰元)不慎遗失,声明作废。
●中牟县姚家镇六指农家菜税务登记证正本丢失,注册号:410122198212063916,声明作废。