

以字会友 期待再聚

——老爸老妈俱乐部书法交流活动侧记



老人们正在学习握笔方法。

□文/图 见习记者 刘彩霞

12月14日上午9时,漯河日报社老爸老妈俱乐部首场书法活动在新闻大厦6楼书画室内举行。老爸老妈俱乐部的会员开始一场“以字会友”的活动。

为了让老爸老妈们在活动中了解到专业的书法知识,俱乐部负责人专门邀请到河南省书法家协会会员、省青年书法家协会会员寇现军到场授课。

活动现场,老人们依次进行简单的自我介绍,大家相互认识了解。随后,寇现军从如

何选用纸张、初学者适合哪种毛笔、如何握笔、不同流派书法书写的特点等基础知识进行普及,82岁的刘忠强老人还认真的在一旁做着笔记。

由于不少老人都是第一次拿毛笔,不敢下笔。漯河日报社社圣书画院院长李胜专门来到活动现场为老人们进行书写示范,在相互之间的鼓励中大家渐渐放松下来,认真书写的态度一点儿也不亚于上学的孩子。

72岁的宣全良和老伴吕桂玲是这次活动参与会员中的夫妻搭档,起初宣大爷不

愿意动笔写字,在老伴吕桂玲的鼓励下渐渐接受并乐在其中。“我老伴早些日子检查发现小脑有些萎缩,我没事就带着他一起去多活动活动,学习一些新知识让他的思维活跃起来。这次参加这个书法活动,除了结交同龄人,也是想锻炼老伴积极融入活动中。”吕桂玲说。

活动结束后,不少老人还意犹未尽,纷纷向俱乐部工作人员询问下次活动的开始时间。“平常也没感觉时间过得这么快,如果有下次活动我还来参与。”常爱华老人笑着说。

对于下一次的活动,俱乐部负责人表示早已提前进行安排部署,不日将会在报纸和“老爸老妈俱乐部”微信公众号上提前发布,同时电话通知俱乐部会员们。此外,2018全年的活动计划时间表也已经筹划完毕,到时的每场活动都会专门安排工作人员全程陪护,让每位参与活动的老爸老妈在精神上感受到愉悦和充实,充分享受生活的快乐和美好。

如果您正在观望还没有报名,不要再犹豫了,赶快报名加入老爸老妈俱乐部这个大家庭中,跟众多同龄人一起参与活动,走出小区,享受别样生活。

心血管疾病咋预防

许多心血管疾病的患者或者家属并不知道怎么预防,其实首先要注意的就是——防寒。

除了防寒外,心血管病患者要想平安过冬,还要牢记以下四条原则。

控制血压 由于冬天时高血压病人较春夏时血压高,因此在寒冷的冬季,心血管疾病患者一定要定期监测血压的变化,定期复诊,如果血压有波动要及时就诊。此外,有高血压、冠心病的患

者存在一些脑中风、心肌梗塞的危险,可在医师指导下使用阿司匹林来预防发作。

饮食清淡 冬天常吃的火锅、老汤都属于高脂高盐饮食,而心血管疾病患者应避免高脂、高盐、高胆固醇食物和太多进补,应选择清淡、少盐的食物,多吃水果,多喝绿茶,避免饭量过饱。

不宜晨练 心血管疾病患者冬季运动要在温度较高的时间段进行,如中午或下

午。尽量避免晨练,患者要合理安排运动时间,控制好运动量,避免强烈的体育运动,如登山、快跑等。

坚持体检 年龄过大,身体的抵抗力下降,或者平时作息不规律,休息不足的人,都需要做好日常保健工作,坚持体检,坚持半年一次,条件允许的家中可备测压机、吸氧机等,平时还应多量血压、查血脂、血糖,做到早预防早用药。

据人民网

新生儿有“招风耳”可否做矫正

新生儿耳朵特别大,像“招风耳”,到医院检查后确诊为先天性外耳畸形。能做矫正治疗吗?

新生儿耳廓形态畸形不仅是美学意义上的缺憾,还会对幼儿的心理和生理发育产生负面的影响。儿童对身体的意识通常在4~5岁时形成,此时也会有审美的观念,遭受同伴的

嘲讽会对他们产生心理上的损伤,且这种不良心理会伴随终生。一旦发现新生儿耳廓畸形,家长应尽早将孩子送到专科门诊进行检查,尽早干预有助于矫正。

出生30天的新生儿生长发育快,是使用矫正器的黄金时期,出生7日内佩戴,14天即可完成矫正,最早的出生后3

天就能做了,能达到95%以上的矫正率,使绝大多数孩子无需手术矫正。新生儿早期的耳廓延展性好,耳软骨易塑形,但随时间增长,其硬度逐渐增加,利用新生儿早期耳软骨弹性小、可塑性强的特点,及早采用非手术法矫正耳廓畸形是可行的,越早治疗效果越好。

据人民网

六院在线

胎盘早剥的原因有哪些

一般情况下,胎盘剥离是在孩子生下来之后才发生的一件事情,要是胎盘在分娩之前非正常地“突然”从子宫壁上分离下来,就叫胎盘早剥。那么,哪些孕妇容易得胎盘早剥呢?已知的原因有以下几点。一是高血压。高血压时胎盘种植处蜕膜中的螺旋动脉痉挛、血管内膜变性、远端毛细血管缺血坏死而破裂形成血肿引起胎盘剥离,血压越高,则越容易发生胎盘早剥且越严重。二是宫腔内压力骤减。胎膜破裂时,羊水大量涌出,使子宫腔内压力骤减,可于2~3小时内发生胎盘早剥;双胎分娩,第一胎儿娩出后,子宫突然缩小,子宫腔内压力骤减,亦可发生胎盘早剥。三是胎盘脐带因素。胎盘发育异常如轮廓状胎盘,脐带异常如过短、绕颈、绕体等,当胎头下降时因脐带长度不足,过度牵拉胎盘造成胎盘早剥。四是外伤。包括摔跤、撞击、后期剧烈性生活等。

市六院妇产科主任陈楠提醒准妈妈注意:胎盘早剥引发的大出血,可危及产妇生命,胎盘剥落的面积越大,孕妇越容易出现大出血,且难以阻止,最后会危及孕妇的生命安全。对胎儿而言,阻

碍了母体对胎儿的氧气和营养供给,如果没有及时治疗,长时间得不到补充,会致使胎儿发育不全,甚至导致死胎、早产等现象。若是怀疑胎盘早剥,要及时去医院检查,一旦确诊要及时住院治疗,观察病情的动态变化,观察宝宝的胎动和胎心变化,诊断和记录阴道出血量和性质等等。要按时进行产前检查,通过超声波等检查可及时发现孕妇是否有胎盘早剥问题,患有高血压、肾脏疾病的准妈妈要特别注意,一旦孕妇有水肿、蛋白尿和高血压状况,要尽早去医院妇产科正规治疗,积极预防妊娠高血压综合征的发生。准妈妈们如果在孕期出现突发性腹痛和阴道流血等症状,应立即到医院就诊,尽量在胎盘早剥6小时内结束分娩,根据具体情况实施阴道分娩或行剖宫产手术。

王丹

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

简介



陈楠,市六院妇产科主任,主任医师;我市妇产科学科带头人、腹腔镜微创妇科学科带头人;漯河市医学会妇产科分会副主任委员、微创外科专业分会常务委员;多次荣获“河南省健康中原好卫士”、“河南省十大科技医疗学科带头人”等称号;擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、盆底障碍性疾病等。手机号:13721305158

被宠物咬伤怎么办

当你被宠物咬伤时,伤口一般会主动地闭合起来,此时一定要记住将伤口掰开,用盐水或者是清水进行清洗,且一定要清洗干净。当你被有毒的宠物咬伤时,紧急情况下,可以用嘴尽快将毒素吸出,但一定要注意的是,当口腔有溃疡或破溃时,千万不要用嘴吸出毒素,因为这个时候毒素会通过口腔破溃处,经过血液流至全身,是非常危险的。该怎么办呢?

条件允许的情况下,我们可以用拔火罐的方式将毒

素吸出,在经过简单处理之后应该尽快到医院进行诊治,并且在24小时之内进行破伤风和狂犬疫苗的注射。

在疫苗注射期间不要喝咖啡,不要喝浓茶,也不要喝酒,避免过度疲劳,避免剧烈运动,更不能受凉感冒。当你身上还有伤口的时候,请千万注意不要跟你的宠物过度亲密,以避免二次感染,最后一定要记住的是,要定期给自家的宠物进行预防狂犬病的疫苗接种。

据人民网