

老人命悬一线 医生妙手回春

本报讯（记者 刘彩霞）“我们全家都非常感谢史医生，要是没有他和医护人员照顾和精心治疗，我母亲的身体不可能恢复这么好。”在漯河医专二附院外一科病房内，患者家属王先生激动地对记者说。

据了解，今年11月底，王先生的母亲在家提水时突发脑梗倒地不起，送入就近的医院被确诊为脑出血，经开颅手术治疗后在重症监护室内观察。由于老人已经83岁，在重症监护室观察期间一直处于昏迷状态、神志不清，医生在对患者的综合情况进行评估后，建议家属放弃治疗回家准备后事。

王先生和家人把老人带回家后，在村卫生室里输液

维持，慢慢地老人出现意识清醒，并且能喂进去食物。但是两天过后，老人又再次陷入昏迷，这令全家人焦急万分。抱着一丝希望，王先生联系上了漯河医专二附院神经外科副主任医师史永涛。在简要了解患者情况后，12月8日，史永涛随即联系医院救护车一同前往召陵区后谢镇河东王村，上门对老人进行检查。当家人得知还有救治希望后，当天就将老人送到漯河医专二附院外一科住院部治疗。

在住院期间，史永涛时刻关注老人的病情，抽空就到病房里询问查看老人恢复情况。“住院两天后，我母亲就恢复意识，四天后能认识家人，到第六天时能吃下饭。现在已经住院十多天，

老人可以在我们的搀扶下地行走。”王先生高兴的说。看到老人的身体状态恢复的越来越好，家属们都感到非常惊喜，对史永涛的医术连连称赞。

对于这位老人病情，史永涛表示患者的病情本身不算复杂，而且之前的开颅手术很成功。“主要是患者年龄偏大，体内各个器官恢复较慢，在恢复阶段容易出现感染等症状，可能陷入长久昏迷。目前患者恢复良好，不日即可出院。”史永涛说。

面对家属的连声感谢，史永涛觉得救死扶伤是身为医护人员应该做的，只要能帮助患者解除病痛、恢复健康，就是对自己医术的最好评价。



近日，漯河医专二附院、阴阳赵镇卫生院医疗帮扶服务队走进西城区阴阳赵镇水坑赵村，开展集中义诊活动。

本报记者 刘彩霞 摄

常搓这六处有益身体健康

搓搓手、搓搓脚、搓搓头，在中医里讲就是按摩，可以活血化瘀、通经活络。经常搓一搓，浑身温暖不说，还有很多好处。

搓鼻：润肺提高免疫力

鼻子功能正常，则会减少更多空气中的有害物质进入身体，使得吸入肺内的空气更加清洁、湿润、温暖，提高我们抵抗疾病的能力。常搓鼻翼，能改善鼻子的血液流动情况。

方法：用食指和中指沿鼻翼两侧上下搓，搓100次。遇到酸痛的地方，可适当点按。

搓耳：养阴降“三高”

耳朵是人体第三个能刺激全身多处经络和脏腑的地方。经常搓耳朵，对控制“三高”（血压、血糖、血脂），以及醒脑、明目、滋

阴有特别好的帮助。

方法：用手指沿外耳廓从上至下揉搓，注意耳蜗和耳后的沟处也要搓到，搓至耳朵微微发热就好。

搓腰：强肾通气血

腰部为肾脏所居之处，经常搓腰可健肾。同时腰部有一经外奇穴：腰眼穴，居于带脉中，常搓此处，能温煦肾阳、畅达气血。

方法：用手掌在腰部上下来回搓100~200下，最好贴着皮肤搓到皮肤微热。

搓手：护心延衰老

手掌有身体五脏六腑诸多的反射区。经常搓手，有利于刺激相应经络和穴位，可以保护心脏和其他各个器官，也能在一定程度上防止冻疮和伤风的发生，防止手部肌肉萎缩，防止小脑萎缩。

方法：手掌对搓100下，手背对搓100下，最好是搓到微微发热、发汗的程度。

搓脚：健脑防百病

脚底分布着人体全身的反射区。经常搓脚心，有健脑益智的功效，同时对高血压、神经衰弱、各类头晕、头痛、耳鸣、失眠、肠胃疾病都有辅助治疗的作用。

方法：用左手掌搓右脚心，用右手掌搓左脚心，每只脚搓100次左右，最好搓到脚心发红、发热。

搓额头：醒脑提神

脑部血液循环不畅时，会头晕、头痛。经常搓额头，可增加大脑的供血量，活跃大脑的血液循环，从而起到提神醒脑的作用。

方法：左右额头各搓100次。搓后注意保暖，不要受凉。

据人民网

老爸老妈俱乐部

会员招募 有礼相送

□本报记者 刘彩霞

2018年已经进入尾声，回望这一年，老爸老妈俱乐部成立了专门的艺术团，举行了首届“魅力老爸老妈”评选活动，以剪纸活动、丝巾沙龙、挑战地壶球、粮食画等为主的多期精彩活动，得到了大家的一致好评。

为回馈支持与关爱老爸老妈俱乐部广大市民，即日起至12月31日，凡符合俱乐部入会条件的老爸老妈缴费入会，即可获得云南白药出品的雾霾防护口罩一个。老会员推荐朋友缴费入会也可获赠同样雾霾防护口罩一个。总数100个，送完即止。

如果您渴望多认识志同道合的朋友，想参与丰富多彩的活动，充实生活，欢迎您积极加入，与大家参与活动、享受生活乐趣。如果您擅长才艺，愿意将自己的特长教授给更多老年人，

非常希望您加入带领老年朋友一起学习新技能。同时，非常欢迎有意向给老爸老妈们提供各种活动场地、礼品、技艺的商家和个人联系老爸老妈俱乐部工作人员，一起在2019年筹备开展更多精彩的活动。

报名地址：嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部接待处（105、107路公交到新闻大厦站下车往南走100米），咨询电话：15039571679。微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号，可以提前了解往期精彩活动花絮，以及下期活动预告、养生保健知识等。



老年人冬季锻炼应注意啥

不少老人热衷于锻炼，但冬季天气寒冷，锻炼也需注意。医生表示，老年人由于身体机能退化，多多少少有一些慢性病，冬季运动是对付这些慢性病的好方法，但老年人在冬季运动时要特别注意安全，有几个须知要遵守。

1.不要过早运动。这是因为患有高血压的老年人都在不同程度上出现动脉粥样硬化，对气温急剧下降的适应能力差，易受寒冷刺激发生痉挛、血管收缩；加之经过一夜睡眠，血液黏稠度高，血液循环阻力增加，如果进行大运动量锻炼，容易发生心肌梗死、脑梗死、脑溢血等严重后果。外出运动最好选在上午10时到下午5时，并注意保暖。

2.不要空腹运动。运动需要能量，空腹运动的能量来源主要靠脂肪分解，此时，人体血液游离脂肪酸浓度显著增高。老年人由于心肌能力较低，过剩脂肪酸带来的毒性往往会引起和加剧老年人的冠心病、动脉硬化。老年人在晨练前，最好先补充一定的能量，如热果汁、含糖饮料等；在进行长时间野外运动时应携带充足的食物或高能量的便携食品。

3.不要疲劳运动。老年人不

宜做剧烈活动，应选择中小运动项目，如太极拳、气功、散步、徒手操等。不宜做倒立、较长时间低头、骤然前倾弯腰、仰卧起坐等活动。这些动作易造成颅脑血压骤然升高，影响心脑血管功能，甚至发生心脑血管疾病。由于老年人肌肉收缩力减退、骨质疏松，也不宜做翻筋斗、大劈叉、快速下蹲、快跑等运动。

4.不要运动后“急刹车”。人在运动时，下肢肌肉血液供应量急剧增加，同时将大量血液自下肢沿静脉流回心脏。如果运动后突然静止不动，就会使下肢血液淤积，不能及时回流，心脏进血量不足，会引起头晕、恶心、呕吐，甚至休克，老年人会出现更为严重的后果。因此，运动后应继续做些缓慢的放松活动。

5.不要贸然做户外运动。人到老年，体温调节功能下降，末梢循环差，抗寒免疫能力远不如年轻时强，若贸然到室外运动，受冷空气或风寒侵袭，会使呼吸道黏膜血管收缩，血液循环受阻，抵抗力降低，导致黏膜发炎、流涕、咳嗽，诱发感冒、胃痛、心绞痛等疾病，因而不可忽视保暖。

据新华网