

炎炎夏日,宣传文化系统职工踊跃参与应急献血活动

比烈日更火热的是爱心

□本报记者 张展 通讯员 郭振华 文/图

每年夏、冬两季都是献血淡季,会出现季节性供血偏紧的状况,由于最近一段高温天气持续,街头献血人数减少,出现临床用血偏紧问题。为鼓励更多人加入无偿献血队伍中,我市近期启动了夏季应急献血活动。



本报职工积极献血

奉献热血 传递爱心

昨天上午,在市委宣传系统献血点,挤满了我市宣传系统的职工。炎炎夏日里,他们挽起袖管献出热血,为需要血液救治的生命增添了一份希望。

南阳报业集团记者李金玺虽是第一次参加献血,但面对献血却毫不畏惧,他表示,无偿献血是创建文明城市的重要组成部分,作为新闻工作者,不但要做倡导者,更要做践行者,将

爱心传播给需要帮助的人。

在献血点,有很多人是首次参与献血,但更多人经历过多次献血,他们不仅对献血活动充满热情,而且不忘工作任务,在献完血后,没做太多的停留,又各自奔赴工作岗位。

当天,市委宣传部、组织部、统战部、政法委,南阳报业集团(日报、晚报、晨报、南阳网)、南阳电台、文广新局、社科

联、文联、新华书店,市委特勤大队等机关和企事业单位职工陆续参与了献血活动。

社会各界积极响应无偿献血活动,让血站工作人员深受感动,他们表示,无偿献血是保障临床用血供应、确保血液安全的重要举措。血站全体工作人员将全力以赴服务好无私奉献热血的全市各界爱心人士。

应急献血 全面展开

据市中心血站工作人员介绍,夏季应急献血活动已在全市机关、企事业单位中全面展开。自上周起,市政府办、统计局、市第三人民医院、市眼科医院、市第四人民医院、市中医院、医专一附院、南阳供电公司等40多家机关、企事业单位相继参与了无偿献血活动,而且,还有更多

的机关、企事业单位主动同该站联系义务献血事宜。

据了解,首先响应应急献血活动号召的是医疗工作者。7月12日,在繁忙的工作期间,市骨科医院和南石医院的医疗工作者抽出时间无偿献血,奉献爱心。

在活动启动前,市中心血

站工作人员早早准备了大量科普展板,走进机关、企事业单位、社区等地进行宣传发动,在全社会弘扬“无偿献血、关爱生命”的无私奉献精神,动员适龄公民积极参加无偿献血,营造了良好的舆论氛围。市中心血站还将于7月25日组织该站工作人员参与献血。

夏季献血对身体无害

据市中心血站工作人员介绍,因天气炎热,身体新陈代谢加快,大量出汗会使血液中的水分流失,因此献血前后要适当补充水分;献血前不要紧张、保持心情舒畅并保证献血前后有良好的睡眠;献血时勿空腹,可以

吃些清淡的食物;献血后要在现场至少休息10分钟以上;同时一定不能忘了献血前不要饮酒、不要进食油腻食品。献血后应注意饮食营养和搭配,吃些蛋、奶、蔬菜和水果,不要暴饮暴食;献血当日,要注意穿刺针眼处的

清洁卫生,洗澡以淋浴为好,不要让脏水或肥皂水进入或刺激针眼,以防感染。

工作人员强调,夏季献血不会对身体造成任何伤害,希望大家摒除疑虑,正常参与无偿献血,奉献爱心。⑩1

一开空调就鼻塞 过敏了

本报讯(记者王锐)连日来,我市进入“烘烤”模式,家里、办公室、各大公共场所的空调早已运作起来,许多人几乎24小时处于空调环境中。有的人一进入空调房就不停打喷嚏、流鼻涕,或是鼻塞难耐,殊不知,这是鼻炎发作了。

城区的佳佳今年9岁,最

近几天,家里空调一开她喷嚏一个接一个。原以为是感冒了,谁知到社区卫生所吃了几天药,也不见好转,后来到医院一检查,是过敏性鼻炎。医生介绍,许多家长反映,一开空调孩子就发作过敏症状,这可能是由于两点:第一,室内外温差较大,有过敏体质的孩子,遇冷

容易诱发鼻炎或哮喘的症状;第二,空调防尘罩或过滤网长期没有清洗,沾染的螨虫和霉菌经开启的空调弥漫到空气中。在西医看来,空调吹出的冷空气会刺激鼻腔内的末梢神经,导致鼻黏膜快速收缩、腺体分泌物增多,进而出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等鼻炎症状。⑩4

进入伏天,正是冬病夏治好时机

三伏贴备受热捧 如何贴敷有讲究

□本报记者 高超

7月17日,进入每年最热的三伏天,虽然气候闷热却是冬病夏治、贴三伏贴的最佳时机。近日,记者走访市中医院、市第九人民医院、市第八人民医院、高新区医院等多地,看到今年三伏贴贴敷人数仍然不少,很多医院都做了充足的准备,设立多个诊室或诊台,服务前来贴敷的人们。

入伏后三伏贴迎来贴敷高峰

17日早上8点,记者在市中医院针灸推拿科看到一楼大厅内已经有很多患者等待贴敷。在大厅内还设有看诊台,由医院四位专家坐诊,为前来贴敷的患者辨证体质,答疑解惑。每个看诊台前都排起了很长的队伍,并不断有人来咨询台询问贴敷事宜。为了方便大家贴敷,医院在二楼设立了多个贴敷诊室,诊室内医生忙碌着为患者贴敷,诊室外也排起了队伍。“早上7点多就有人过来排队等着贴敷了,感觉今年人数还

挺多的。”正在看诊大厅忙碌着的医生告诉记者。

当天上午,在市第九人民医院院内,八个贴治组一字排开,每个贴治组前都排起了长队,有老人,也有带着孩子贴敷的家长,还有一些关注健康的年轻人。

“早上7点多钟就有人排队等待贴敷了,我们之前一天能收治四五十个,今天一天都百十个,上午8:00—10:00是最佳贴敷时间,这时候人体的阳气最旺。”在市第八人民医院为患者贴敷的焦医生告诉记者。

冬病夏治三伏贴受青睐

作为一种“绿色疗法”,三伏贴方便、安全有效、副作用小,这是贴敷的患者络绎不绝的主要原因。“我之前也贴过,觉得还是这里的效果好些。”在中医院等待贴敷的李女士说,她之前患有鼻炎,感觉鼻子总是不通,很难受,前年贴敷后感觉好多了,鼻子也通了,今年是因为风湿,所以又来再次贴敷。

在市第九人民医院,一位70岁的老人刚刚贴敷完,“我之前有气管炎,一遇到变天就上不来气,很难受。”老人说,去年贴敷后,

觉得效果还不错,变天时候感觉比之前好很多,今年就继续来贴敷。“感觉背上像背个石头,两个胳膊经常乏力。”在市第八人民医院贴敷过的李先生说,之前已经贴过两年了,贴敷后感觉颈肩的沉困感减轻了很多,胳膊也不乏力了。

72岁的杨老太太今年是第二次到高新区医院贴三伏贴,“我去年三伏贴、三九贴都贴了,感觉多年的慢性支气管炎改善效果明显,今年就和小区朋友结伴过来了。”

三伏贴并非人人都适用

三伏贴虽然贴敷方便但并不是人人适用。据市中医院医生介绍说,一些湿热体质、瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧及血糖不达标的糖尿病患者,都不宜进行“冬病夏治”。同时,他还提醒大家,冬病夏治看似简单,但在用药、选穴等方面都很严谨,建议大家到正规医院在医生的指导下对症贴敷。医专附属中医院的医生提

醒大家要注意,贴敷一般需要贴2至4小时;贴敷之后要避免出汗,避免电扇、空调直吹。三伏天尤其要注意饮食保健,最好吃温阳的水果,如南方的热性水果,通过补养阳气抗体内阴寒之邪。少吃寒凉东西,如梨、百合养肺阴,山药养脾阴,尽量少食,避免伤脾胃的阳气。尽量不吃冰镇的东西,以免造成脾胃阳虚。⑩4