

秋冬季手脚冰凉怎么办？

寒露已至，随着气温下降，部分人群的手脚温度也在下降。手脚冰凉到底因何造成？看看中医怎么说。

中医认为人体的正常机能主要靠气血将养分运送到全身来完成，一旦阳气不足或气血运行受阻导致阳气瘀滞，那么处于四肢末端的手和脚就会出现冰冷的情况。

一般来说，如果人体阳气不足，除了手脚冰冷之外，全身也会出现怕冷的情况。如果只有手脚冰冷的症状，身体并无冷感，那么可能是阳气瘀滞所致。

阳虚手凉怎么办？多穿衣。特别是注意保持腰背、小腹和腿脚的保暖。多穿比

较宽松的衣服，切忌穿紧身衣裤，以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

要注重调脾胃。可进行按摩疗法，采用坐或卧式，双手叠掌置脐下腹部，以脐为中心顺时针方向按摩，约3到5分钟，起身散步片刻，一般宜在饭后半小时进行。按摩腹部时手法应轻柔，不必重压，刚吃饱时不可按摩腹部，以免腹部不舒服。轻轻敲打腿部胃经，先坐在椅子上，将脚曲起，轻握拳后敲打小腿外侧，从膝盖下一直到小腿的一半即可，每次都是由上往下敲，不要由下往上敲，约敲3到5次即可换边。足三里穴位处可用食

指和中指按摩5到6下。

多吃乌鸡、牛肉、狗肉、羊肉、韭菜、核桃、桂圆等温热性食物。适当服食人参、党参、当归、生姜、黄芪、茯苓、白术、干姜、高良姜、肉桂、桂枝等健脾补肾、温阳散寒的药物。也可用艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位，使局部有温热感而无灼痛感为宜，一般每次灸10到15分钟，至皮肤出现红晕为宜。

阳气瘀滞怎么办？喝花茶，建议每日选择山楂、玫瑰花、金橘等泡水代茶饮，此类食材有行气活血、疏肝解郁之作用，可以辅助阳气运行。选购一个刮痧板，先用刮痧板的面刮手掌，手掌发热后用刮痧

板上的四槽刮抓手背的四面，从根部到指尖，每个方向刮5至10次，能行气通络。经常搓揉手脚心，能改善末端血管的循环状况。

中医认为人体的前为阴，后为阳，因此晒后背，能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里，晒晒后背，还能驱除脾胃寒气，有助于改善消化功能作用。坚持泡脚泡脚，泡脚后要立即用毛巾擦干，注意保暖。调整心态避免精神紧张或情绪激动，对防止手脚冰凉有一定作用。研究证实，当情绪激动时，手的温度很快会下降3到6摄氏度，平静后即可恢复。

(安康市中医医院供稿)



市疾控中心发布健康提醒

周以军

自10月11日以来，山东省青岛市陆续确诊新冠肺炎病例及无症状感染者各6例，为严防我市新冠肺炎疫情输入及蔓延，保障全市人民健康，安康市疾控中心向全体市民发布健康提醒如下。

一、提醒广大市民关注是否与青岛确诊病例或无症状感染者及其行动轨迹有过交集，9月27日以来往返青岛市的市民，特别是去过青岛市后楼社区及青岛市胸科医院与确诊病例或无症状感染者有过接触的市民，请立即到社区或所在单位报备，详细登记旅居史，并到就近医疗机构或疾控中心做新冠病毒核酸检测。

二、9月27日以来，安康市民家中、宾馆酒店或单位有来自青岛的亲戚、朋友、旅客或务工人员，也请及时向社区报备，来客仍在安康的就近开展核酸检测，对来客所接触人员由社区加强健康监测管理。

三、近期如非必要建议不要前往青岛，如确需前往青岛，请务必做好个人防护。返安后主动配合我市相关疫情防控措施。

四、提醒广大市民，要按照常态化疫情防控的要求，继续做好个人防护措施，包括佩戴口罩、勤洗手、常通风、保持安全社交距离，不聚集、不扎堆。

五、一旦发现发热、乏力、干咳等症状，要佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩，及时到就近医疗机构发热门诊就诊排查。

市中心医院完成陕南首例无导线起搏器植入术

本报讯(通讯员 余太春 任晖)10月12日，安康市中心医院心内科一病区成功完成陕南首例 Micra 无导线起搏器植入术，这也是陕西省第四家能独立完成无导线起搏器手术的医院。

患者为66岁老年男性，因“突发晕厥1月”入院，患者6年前因冠心病行PCI治疗，2年前因心脏瓣膜病、房颤行瓣膜置换术，长期服用华法林抗凝治疗，心电图发现房颤并反复心脏停搏、短阵室速，需要植入起搏器保障心脏的跳动。但患者血小板仅62×10⁹/L，又必须抗凝治疗，手术出血风险很大，感染机率明显增加。安康市中心医院心内科一病区任晖专家团队经过与患者及家属充分沟通，决定采用目前最先进的无导线起搏器技术，以避免出血感染风险，增加成功率，有效解决患者面临的复杂棘手问题。

Micra 无导线起搏器是目前国际最先进的技术，它和传统起搏器不同，是一种无导线、无囊袋设计，可以大大减少并发症发生的风险。相较于传统起搏器，Micra 体积减小了93%，仅有维生素胶囊大小，重量仅1.75克，但拥有超强的电池续航能力，使用寿命达12到15年，同时兼容磁共振扫描的创新功能，患者不需开刀，术后1到2天即可出院，大大改善了患者的治疗体验。

任晖专家团队进行了充分病情讨论及术前准备，于10月12日进行 Micra 无导线起搏器植入术。手术在局麻下由任晖主任与王甲文、李静两位主任医师“最强搭档”进行，穿刺右股静脉，建立输送通道，将胶囊大小起搏器送到右室间隔部位，定位良好后顺利释放，测试起搏参数符合要求，手术一气呵成，仅用40分钟顺利完成，患者第二天即下床活动，手术获得成功。

据了解，无导线起搏器植入技术于2019年12月在国内批准上市，目前仅在国内实力雄厚的三级医院心血管专科开展，该植入技术的开展，标志着安康市中心医院心律失常诊治水平迈入国内先进水平，也开启了无导线起搏器治疗缓慢性心律失常的“无线起搏时代”，能够让更多患者获益。

胎盘早剥早知道早预防

安康市妇幼保健院 王敏

一名胎盘早剥产妇被紧急送入市妇幼保健院，产科急救小组立即做好急救准备，启动胎盘早剥应急预案，医生迅速评估病人情况，护理人员立即进行心电监护，吸氧，建立静脉通路，配血，胎心监测，术前准备……最终孕妇顺利分娩。这是近日市妇幼保健院产科联合各科室开展的一次胎盘早剥急救演练。

胎盘早剥是妊娠晚期严重并发症，起病急、发展快，若不及时处理将危及母儿生命。多耽搁一分钟母婴就多一分生命危险。面对这样的情况，单靠一个科室的力量根本难以完成错综复杂的抢救工

作，需要医生判断准确、处理果断，手术室、产房、新生儿科等相关科室医务人员熟练掌握抢救流程并完美配合，有一个配合默契、训练有素的团队，才能确保抢救的成功率。

胎盘早剥可提前预防。孕期要加强产前检查，积极预防与治疗妊娠期高血压病及妊娠合并症。妊娠期避免腹部外伤，行外倒转时动作要轻柔，羊膜腔穿刺应在B超引导下进行，以免穿穿胎盘等。加强营养，保持充足睡眠，注意卫生，防止感染。孕晚期或分娩期，应做适量的活动，避免长时间仰卧。

为群众健康保驾护航

通讯员 陈娇

铁佛寺镇中心卫生院是汉阴县中医医院医共体成员单位，该镇最近的铜钱村距离汉阴县城约54公里。因为离县城较远，为方便群众就医，今年年初，医院准备派驻骨干医生到分院帮扶一年，汉阴县中医医院肛肠科何赛主动请缨，积极弘扬爱国奋斗精神，来到了铁佛寺分院。

基层卫生院事务繁杂，但何赛暗下决心，一定要干出个样子，为铁佛寺镇群众的健康而奋斗。说干就干，来院5月余，她从最基本的十八项医疗核心制度逐一规范落实，每周鼓励临床医护人员开展小课堂，每月为大家进行医院感染知识培训，为科室开展中医适宜技术等。降低了药物带来的副作用，减轻了患者的经济负担，受到了很多患者的好评，住院病人也同比上升。

在平常接诊的时候，何赛发现“花钱少，治好病”是群众的迫切需求。她和卫生院院长翻阅文

件，查找政策支持，最后通过院本部，终于找到按病种付费的相关文件，这对符合按病种付费标准的肛肠病患者以及其他类疾病患者来说，无疑是一个天大的好消息。

现在中医医院专家团队定期来院坐诊、查房，远程会诊平台畅通运行，优质资源的下沉，让卫生院技术上得到了更快、更便捷的提升。肛肠手术的开展，让基层受肛肠疾病困扰的患者，在家门口就能经济便捷地解决自己的“难言之隐”。各项制度的逐步实施，规范了诊疗，激发了大家工作的积极性，为医疗工作注入了动力源泉。

帮扶工作已经过半，铁佛寺分院的各项工作都有了很大提高，群众健康也有了更好的保障。有人问她，支医一年时间这么久，你是如何度过的？何赛总是笑着说：“作为医者，我只想为群众的健康保驾护航。还有很多事还没完成，现在更要加把劲，与时间赛跑。”

汉滨全力筑牢药械安全防线

本报讯(通讯员 柯贤会)近年来，汉滨区市场监督管理局不断筑牢药品和医疗器械监管防线，推动药械安全形势持续好转，全区未发生药械安全事件。

织牢监管网络，确保不留死角。在全区建成“属地管理、分级负责、全面覆盖、责任到人”的区、镇、村三级药品和医疗器械监管网络。各镇办、村(社区)分别聘请食品药品安全协管员、信息员，并落实了工作职责，构建了“横向到边、纵向到底、不留死角、全面覆盖”的药械网络监管体系。

聚焦热点难点，开展专项整治。重点对特殊药品、中药饮片和执业药师挂证、处方药销售、疫苗等舆论关注焦点产品进行检查。集中人力

物力对汉滨辖区内所有民营医院、各类医疗门诊、个体诊所开展全面检查，检查药械购销渠道，供货单位资质票据的索取保存和进货查验记录制度执行情况。开展化妆品“线上清网线下清源”风险排查处置工作，重点检查化妆品经营使用单位有无经营假冒伪劣、过期产品等。共检查各类涉药、涉械及化妆品经营单位465家，责令改正60家，查处违法案件6件，处罚没款37224.6元。

修订完善《汉滨区药品、医疗器械安全事件应急预案》，完善区、镇、村三级药品、医疗器械安全应急管理处置机制，将药品和医疗器械安全事件应急处置责任落实到人，做到迅速发现、迅速处置，确保群众用药用械安全。

石泉县中医医院倾心助力消费扶贫

本报讯(通讯员 曹靖 徐慧)近日，石泉县中医医院医疗集团积极响应消费扶贫号召，结合第三季度健康扶贫家庭医生签约服务工作，医师团队全体人员纷纷走入贫困户家中，购置各类农产品，用实际行动助推全县“消费扶贫”热潮。

党员干部邵顺康来到贫困户家中，购买了土鸡和农副产品，满载而归。患有高血压的徐定菊今年56岁，为增加收入，她在房前屋后的空地散养了许多土鸡。党员马继贤作为徐定菊的包联医生，这一趟除了给徐定菊检查身体，宣传政策，还购买了好几只徐定菊饲养的土鸡。接下来，该院将加大“消费扶贫”宣传，在全院树立“涓涓细流，汇成大海”的爱心扶贫理念，积极引导广大干部职工进行扶贫消费，共同营造良好的消费扶贫氛围，助力打赢脱贫攻坚战。

过马继贤支付的购买土鸡的钱，徐定菊开心地笑了，因为有眼前的这个健康守护者，她的健康和收入都有了保障。熨斗镇麦坪村侯贤满家里的辣椒地里，出现了几个可爱的身影，原来是陈玲见包联户家的辣椒成熟无人摘卖，立即和队友跑到田间自行摘起辣椒，当天便购买了120元的辣椒。

岚皋扎实开展“优质服务基层行”活动

本报讯(通讯员 刘少波)连日来，岚皋县卫健局分管领导带领医政股、公卫股、县医院、县中医院专家深入河滩镇、孟石岭镇，开展“优质服务基层行”活动工作督查指导。

每到一处，专家组对照《乡镇卫生院服务能力标准(2018版)》，对卫生院功能任务与资源配置、基本医疗和公共卫生服务、业务管理和综合管理四个方面进行督查指导，按照要达到基本标准的88条基本

条款逐一剖析，对标补短。各相关卫生院已然掀起“优质服务基层行”活动创建热潮，科学化、制度化、规范化医院管理全面开花。此次活动引导全县乡镇卫生院对照标准进一步提升服务能力和改善服务质量，主动公开活动流程和结果，全方位接受群众监督。目前，佐龙镇、南官山镇卫生院已通过“优质服务基层行”标准化创建。

“医防融合”为慢病

通讯员 陈力 周婷婷

平利县广佛镇有慢病患者4000余人，如何对慢病患者及时干预、规范救治，避免出现并发症已成为该县亟待解决的问题。

广佛镇卫生院将阵地建设作为打响“医防融合”攻坚战的当头炮，创新门诊诊疗模式，将医疗门诊和公共卫生服务进行功能整合，建起了慢病门诊和健康小屋，配备了快速血糖检测仪、上臂式血压测量仪、体质指数测量仪等慢病测量设备，开展健康大讲堂等特色活动，建成一站式体检服务、心理咨询服务、老年人中医康服服务为一体的慢病科室，向辖区居民免费开放。

“我现在每个月都来医院量血压顺便开药，有时候再查查血脂、血糖，现在血压一直都控制得挺好，也不觉得头晕了。”广佛村徐大爷说。广佛镇卫生院将医务人员作为慢病管理的“关键少数”，制定了《慢性病签约服务方案》，积极开展辖区慢病患者管理工作。动员临床医生主动联系慢病患者，引导患者每月来门

诊做一次用药指导，至少每季度进行一次面对面随访，及时了解主要健康指标控制情况，让患者真正有了自己的家庭医生。

在广佛镇卫生院慢病门诊，居民只需短短几分钟，其健康体检的数据就能及时录入居民个人健康档案，指导异常患者能及时得到健康指导和疾病救治，逐步形成了公卫医师、临床医师和乡村医师“1+1+1”慢病防治模式。公卫医师负责慢性病日常疾病筛查、健康体检、健康指导等工作，将根据病情及时调整治疗方案，将筛查出的患者当场反馈给临床医师进行救治，将完成体检、救治和随访的慢病患者及时反馈给乡村医师进行管理，慢病医师负责制定救治方案，并根据病情及时调整治疗方案；乡村医师根据公卫医师反馈的信息负责系统管理、个性化健康教育等工作。通过这种管理模式，充分发挥了临床诊疗、公共卫生和村卫生室的联动作用，做到了让慢病患者只跑一趟就可享受“防、治、管、教”的全方位健康管理服务。



自全省“药品安全放心工程”专项行动启动以来，白河县市场监督管理局坚持问题导向，以排查消除药械、化妆品安全风险为抓手，深入推进全县“药品安全放心工程”。目前，全县113家医疗机构、43家药械经营企业对照风险清单进行了排查整改。市场监管部门对279家药械和化妆品经营使用单位进行了监督检查，全县共办理各类药械、化妆品违法案件34件。

分享生命，传递爱心

通讯员 屈闯

对于家住秦岭山区的贫困户汪诗军却有些难。一开始汪诗军总是骑着他那辆破旧的摩托车去县城献血，然而他的献血时间和献血车来县城的时间未合时能碰上，于是他下了个决心——骑车来市里献血，可这一个往返就是11个小时，每次他都得自掏腰包找个宾馆住一晚才能回家。

2016年后，他改乘大巴车来市中心广场的献血屋捐献，来回仍需要8个多小时，有时遇上当天身体条件不合适不能捐献，他都只是笑一笑，遗憾地回去，下一次接着再来，无论严寒酷暑还是刮

风下雨，只要时间到了他从不缺席。左邻右舍知道他这么辛苦去献血还倒贴住宿费，也笑过他傻，说不懂他图个啥，但汪诗军比谁都清楚，他心里有个目标，他想先献到一万毫升以上，在村里立个榜样，把爱心传递下去，带动更多的人去献血。

就这样，从2011年到2020年，汪诗军献血量已累积至9400毫升，而他也在国家扶贫政策的帮助下，生活发生了翻天覆地的变化，靠着辛勤的劳作和坚忍不拔的品质，从一个贫困户一跃成为村里的养殖大户，这些年他的故事也被越来越多的人所熟知，得到了社会各界

点赞和认可。2017年12月，他被宁陕县委、县政府授予2017年度脱贫攻坚“自强标兵”荣誉称号，2017年6月，被安康市献血办公室、安康市卫计局、安康市红十字会表彰为无偿献血奉献奖先进个人，2018年10月，被国家卫健委、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局授予全国无偿献血奉献奖铜奖。

也许在汪诗军心里，献血从来不是为了什么荣誉，实现了一万毫升的目标，还有两万毫升、三万毫升的目标要去努力，这也是他对自己价值的一种认知和实现，但社会需要赞美汪诗军这样的好人，他们值得来自四面八方的鲜花和掌声，只有当这些默默无闻的好人浮出“水面”，我们才能更加深刻地体会到，爱与奉献始终是人与人之间最真挚的牵绊，无私奉献是永远值得被歌颂和效仿的美好品质。

