

# 春节假期，千万别给健康“放长假”

安康市中医医院 赵娟

## 我市去年成功救治 230 名烧伤患者

本报讯(通讯员 尹明明)安康市事故灾难自然灾害烧伤救治中心自2022年12月由应急管理局和人民医院联合成立以来，成功救治烧伤患者230名，较往年同期增长38名。

该中心成立以来，共收治烧伤患者231名，其中因煤气闪爆、热液烫伤、电击伤等事故引起的烧伤患者102名，因烤火取暖、开水烫伤等患者71名，其他原因烧伤患者58名，大面积特重度烧伤患者11名，其中1名伤者因伤势太重，家属放弃治疗，其余患者均痊愈出院。

一年多来，市事故灾难自然灾害烧伤救治中心分别在旬阳市、岚皋县、宁陕县建立了烧伤救治基地，利用烧伤救治中心在医疗技术、医疗设备、救治体系等方面的优势，进一步规范优化烧伤救援、救治流程，提升救治力度，充分发挥烧伤救治中心的引领作用，达到各县区烧伤救援、救治的同质化、标准化，不断推进我市烧伤救援、救治体系的发展与进步，为广大家庭生命健康保驾护航。

由市政府部门与公立医院联合成立烧伤救治中心在我市尚属首例，无成熟经验可借鉴，公众知晓率低，导致部分偏远地区烧伤患者得不到及时救治，针对该情况，市应急管理局、人民医院通过加强与媒体协作，利用微信、美篇、抖音等报道典型案例救治，参与公益活动等多种形式提高影响力。相关烧伤救治中心专家还通过不定期开展讲课、业务查房等形式，进行烧伤诊疗技术的普及活动，提升各县区医院医生具备烧伤救治能力，为促进安康市烧伤救治水平迈上新台阶做出贡献。

## 旬阳市人民医院 挽救心搏骤停患者

本报讯(通讯员 沈娜)1月29日，旬阳市人民医院急诊科成功抢救一名心搏骤停患者。

患者为56岁男性，在医院乘电梯时，突然晕倒不省人事，情况十分危急。路过的中医康复科医生见状立刻呼叫距离最近的急诊科医务人员，他们迅速携带抢救设备赶往电梯口。与此同时，输液中心护士也闻声协助抢救。

经过现场快速评估，患者无意识，呼之不应，颜面及口唇青紫，双侧瞳孔散大，对光反射消失，颈动脉搏动未触及，无自主呼吸。初步判断患者为呼吸心搏骤停，一人立即开始心肺复苏，一人用呼吸球囊辅助呼吸，其他医护人员用平车将患者转移至急诊科抢救室。

连接心电监护，准备气管插管，准备呼吸机管路，电除颤仪，准备心肺复苏机……医务人员分工协作，经过20分钟的积极抢救，患者心跳恢复，可触及大动脉搏动，双侧瞳孔缩小，对光反射恢复。随后，患者生命体征平稳，转入肾透析科行进一步观察治疗。

## 汉阴县人民医院 慰问困难职工

本报讯(通讯员 张永春 范丽丽)春节慰问送温暖，浓浓关怀暖人心。为让困难职工切实感受到医院的关怀和温暖，2月5日，汉阴县人民医院组织开展了困难职工慰问活动。

院工会走进困难职工所在科室，与困难职工亲切交谈，详细询问他们的生活、家庭和健康情况，并送上慰问金，感谢他们为医院发展做出的贡献，并表示医院就是大家的坚强后盾，将尽力解决大家的困难。困难职工纷纷表示：“要把医院对自己的关心转化为努力工作的动力，以更加饱满的工作状态投身到医疗服务中。”

近年来，汉阴县人民医院一直把为职工办实事、办好事作为工作的基本要求，建立“四组七链”职工关爱网络，成立困难职工帮扶基金，定期开展职工健康体检，并对职工进行生探病、婚丧慰问、节日关怀等。坚持把送温暖常态化、日常化，切实把医院对广大职工，尤其是困难职工的关心关爱落到实处，真正起到了团结凝聚全体职工，激发干事创业热情的效果。

## 紫阳县人民医院购置 摆渡车方便患者就诊



摆渡车首发车

本报讯(通讯员 储茂银 余飞)2月1日，紫阳县人民医院患者就诊摆渡车顺利发车，首批5名患者及家属乘车平稳进入院内，前往各诊室就诊。

“这个坡大约有45度，太陡了，我们年轻人爬起来都比较困难，更不要说老年人了。”患者家属徐初军说。该院因地理条件限制，加上目前正在建设门诊医技楼，导致原有人院大门后移，患者就医必须经过300多米的上坡才能到达院内，尤其是坐着轮椅来院的患者，往往需要两个陪护人员上下拉推，极为不便。

为切实解决患者看病就医实际困难，医院通过多方协调，积极购置摆渡车，让老年患者及行动不便患者在就医过程中享受到实实在在的便利。

“现在进出院门方便多了，乘坐免费摆渡车就能把我们带到诊室门口。”患者吉方凤体验摆渡车后开心地说。

“近年来，医院始终坚持‘以病人为中心’的服务理念，持续聚焦群众实际需求，不断探索医疗服务新模式，为患者提供更好的就医体验。”紫阳县人民医院党委副书记郭家成表示。

## 市妇幼保健院开展节前慰问活动

本报讯(通讯员 何春荣)在新春佳节来临之际，市妇幼保健院看望了医院退休院领导、90岁以上退休职工，为他们送去诚挚的关怀和新春的祝福。

院领导每到一户，亲切地与老同志们交谈，详细地询问他们的日常生活和身体健康状况，并介绍一年来医院取得的成绩以及来年医院发展计划，充分肯定他们为医院发展所做的贡献，听取了他们对医院发展的意见和建议。

老同志们对医院所取得的成绩深感欣慰，对院党委的关心和照顾深表感谢，并表示将一如既往地关心和支持医院发展，做到退休不褪色，继续为医院发展作出自己的贡献。

多年来，该院高度重视退休干部职工服务管理工作，成立了退休党支部，健全了工作体系，明确了方法路径，创新载体，精准服务，以开展健康体检、组织座谈、节日慰问等活动为重点，做实做细关心关怀措施，让他们有归属感、幸福感、获得感。

## 师带徒练技术 传帮带促提升

通讯员 李菁子 祁开洁 陈久洁

“真的非常感谢张主任，全靠他的医术，我才能恢复成这样，现在基本上生活能够自理了，也和家人减轻了不少负担。”患者王奶奶将一面印有“医德高尚暖人心、医术精湛传四方”字样的锦旗送到了岚皋县医院内科二病区神经内科主任医师张新勇的手上。

近日，岚皋县医院内科二病区主治医师张新勇在“组团式”第二批帮扶专家张新勇的指导下，成功诊治了一名重症肌无力患者。

王奶奶今年64岁，罹患重症肌无力，加之糖尿病、高血压等基础疾病困扰，严重影响了她的生活起居，平日都是老伴

儿和两个儿子轮流照顾她。王奶奶已辗转多家医疗机构，尝试了很多种治疗方法，病情依然没有得到有效缓解。心情极度低落的她在家属的陪同下，来到了岚皋县医院内科二病区。入院后，主管医生张新勇详细询问了王奶奶的病史和生活习惯，进行细致的体格检查，与主任医师张新勇综合研判后，为王奶奶制定了个性化的治疗方案。

每天早晨，张新勇都会带领医护团队来到病房查看王奶奶的恢复情况，耐心查体和详细问诊，积极与王奶奶的家属沟通交流，告知其日常注意事项和康复技巧。这些都让王奶奶倍感温暖，也让她对治疗

充满了信心，并主动配合医生进行康复训练。经过一段时间的治疗和康复训练，王奶奶左眼闭合无力的情况得到了明显改善，基本实现日常起居自理，生活质量也得到了极大改善。

从异乡淮安到陕西岚皋，有着跨越千里的医者使命。苏陕协作“组团式”帮扶专家秉持着“授人以鱼不如授人以渔”的理念，通过“师带徒”的方式，无私地将专业技术经验传递到岚医人的手中，岚医人以此为契机，虚心学习，取长补短，不断提升自身专业技术水平。

据悉，自2022年5月以来，在苏陕协作“组团式”帮扶专家的指导下，岚皋县医

15克。”减少久坐，适量运动。亲友相聚，一坐就是大半天。会增加肥胖、心脏机能衰退、动脉硬化、颈肩腰背疼痛、结肠癌等风险。《中国居民膳食指南(2022)》建议：“减少久坐时间，每小时起来动一动。”

春节期间，饮用“消食茶”，有助于健脾消积。中医医院推荐的消食茶材料为：麸炒山药10克、山楂8克、炒麦芽5克、陈皮3克、大枣3枚、炒神曲5克。做法：煮制15-20分钟后代茶饮。注意事项：山药选择麸炒山药健脾效果更佳，血糖高者不放红枣。



看望慰问退休职工

(上接五版)

## 做孩子的“讲解人”

胡园

依托我国悠久的历史，我们的传统节日也是过的热闹非凡，充满了对未来的美好祝福和期盼。即将到来的春节，就是我们国家最热闹、最丰盛的节日之一。在孩子小的时候，腊月二十之后，我们就一起打扫卫生、置办年货、贴春联，感受节日团圆氛围。在孩子大一点的时候，我们就会去博物馆里寻找节日的元素、感知历史的厚重。

2019年春节，我们一起去去了西安半坡博物馆，这里有人类最初的凝聚——红陶人头像。看到这件仰韶文化的遗存，我们给这件：这是6000年前我们的祖先用来取水的工具，你看它的注水口大、出水口小，其实是因为它空气的流通可以更快地打好水。它的头发梳得整整齐齐，那么原始人也不是咱们想象中的披头散发，而且它虚身圆圈的，更像是一个妈妈的样子。它是黄土做成，并不是那么的精致，甚至有点土，但它必然是祖先经过野兽的袭击，解决了温饱问题，在闲暇时光，将对美好生活的期许揉搓在泥土里，才做成了这件“玩泥巴”的传世之作。同时也向孩子提问，古人做这件陶器的时候，他们过年吗？在远古时代，他们过年吃好吃的吗？会给他们的孩子用骨针、兽皮缝新衣服吗？

2024年新年伊始，我和孩子去了试运营的陕西历史博物馆秦汉馆。到达秦汉馆门口，看到门口高大的双阙和以北斗七星结构排列的展馆，震撼的感觉扑面而来，孩子不禁感慨“有一

种上朝的感觉”。走进馆内，看到了很多熟悉的老朋友，杜虎符、兵马俑、金饼、一刀平五千铜钱、金怪兽，当然还有我们安康的鎏金铜蚕。孩子颇为自豪且激动，仔细观看各种展陈和解说，与历史老师连线交流展陈心得，对我们的家乡、我们的国家有如此丰富的历史遗产充满了自豪。同时，历史课本里枯燥的知识点也变成了一个生动的音符，串联成了流物的知识脉络。

在一次次博物馆游历中，我们去宝鸡青铜器博物馆看何尊里最早的“中国”，去山西博物馆看各种精美的青铜器纹饰，去湖北博物馆看卧薪尝胆的越王勾践剑，去内蒙古博物馆看造型生动的匈奴王金冠饰，去韩城看消失的小小国家——芮国。其实陪着孩子一路走来，在他小时候，我为了做好一个讲解员和提问者的角色，在出发前都会暗自做足功课，在和孩子的互动中，孩子也会提出自己的想法和不同的理解。比如在山西博物馆看到一只巨大且造型复杂的铜壶时，我和孩子说，它怎么这么大，比一般的铜壶大这么多，也是祭酒用的吗？还是单纯的礼器？孩子说，它并不大，它只是历史的一角而已。在孩子上高中以后，更多的是他讲给我听，我们也变成了互相学习的博物馆搭档了。

在传统节日里，在博物馆里，和孩子感受着历史，回味着历史。我们也互相学习互相补充知识，同时也感受着我们伟大祖国悠久的历史 and 源远流长的文化。

春节临近，孩子问我：“妈妈，今年春节我们是不是又要回老家？”我说：“是的，我们要回老家过年！”

每年春节，我们都会带孩子回爷爷奶奶家，感受小县城浓浓的年味。大年三十下午，男人们贴春联、挂灯笼，女人们聚在厨房准备年夜饭，孩子们跑前跑后，时不时甩个鞭炮，放个烟花。不一会儿四周围鞭炮声此起彼伏，自家的年夜饭也准备得差不多了。男人们放了迎新的鞭炮，一家人围着炉火，说着新年的祝福，热热闹闹地开始吃年夜饭。

初一早上，在吃完新年饺子后，一家人扶老携幼去爬山，新年第一天登高远眺，抒发对来年的美好期待和祝福！

不光春节如此，其他的传统节日，我们也会带孩子积极参与，给他们讲节日的故事，和他们一起吟诵节日诗句，带他们参加各种节日仪式，感受传统节日独有的魅力！元宵赏灯、滚元宵、包元宵、端午节包粽子、中秋节讲嫦娥的故事，在桂树下吃着月饼赏月，清明节郊外踏青……每个传统节日，都让平常忙于琐碎的我们，有机会开启一段无比美妙的亲子时光！

那么，在孩子眼里，传统节日是什么呢？

在孩子眼里，传统节日是一个个优美的故事。无论是嫦娥奔月、牛郎织女、屈原投江、还是年兽的传说、寒食节的由来等，都是非常美好的故事，不但有扣人心弦的情节，还展现了中华儿女的勤劳、善良、朴素、友爱等良好品德，孩子们在一个个优美的故事中，不但学

会了节日的知识，欣赏了好听的故事，还感受到了中华民族的传统美德。

在孩子眼里，传统节日是一首首动人的诗歌。五千年历史长河中，中华儿女写出了浩如烟海的美丽诗句，其中关于传统节日的更是数不胜数，一些大家耳熟能详的诗句，如“明月几时有？把酒问青天。”“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”等，更是融入每个中国人的血脉，成为与我们灵魂不可分割的一部分。孩子们吟诵着优美的诗句，感受到节日的美好，更感受到中华文化的源远流长。

在孩子眼里，传统节日是一段段宝贵的亲情时光。当父母带着孩子，体验着各种节日仪式，孩子们感受到了与平日不一样的快乐，更感受到了与亲人们在一起的温馨时光。当一家人围着炉火包饺子、滚元宵时，当大人带着孩子贴春联、挂灯笼时，当一家人聚在一起，小辈们给长辈们敬酒夹菜、长辈们给小辈们寄语祝福时，那份亲人之间的爱与温情，那份润物无声的家风传承，将成为孩子生命中的最亮底色，并伴随他们走过整个未来人生。

千万不要浪费每一个传统节日，它既是孩子学习传统文化知识的难得机遇，更是孩子感受亲情、学习中华传统美德的宝贵时机。孩子们在一个个传统节日里，慢慢熏陶上中华民族的传统美德和优秀品质，成为民族之脊梁、国家之担当。

## 在孩子眼里，传统节日是什么

张晔