

胸外专科医联体解看病之“痛”

国家级项目在霍邱启动

本报讯(记者 宋金婷)近日,市人民医院成为上海交通大学附属瑞金医院胸外专科医联体。这就意味着六安老百姓在家门口就可以享受到胸外名家优质、高效、方便、价廉的医疗服务。

据了解,市人民医院为了进一步落实国家医改政策,推进皖西地区医疗发展,鼓励临床科室根据自身学科发展要求,对重大疾病和短缺医疗资源开展借助国家级或省级医院临床重点专科优势,以专科协作方式为纽带,强项项、补短板,促成专科能力整体发展。曾于2019年同上海交通大学附属瑞金医院胸外科联系,经双方友好协商建成专科医联体并在市人民医院胸外科设立“李鹤成教授名医工作站”。此外,与中山医院、上海九院等多家医院专

家团队加强交流合作。

市人民医院胸外科自1996年独立成科以来,经过20多年的努力,学科建设和业务水平都有了较大的发展。近日,患者罗某双肺查出结节,由于几年前他被检查出肺癌并做了手术,如今的他一听到“双肺结节”更是焦虑万分。胸心外科、普胸外科病区主任徐洪波针对患者罗某情况为其开展“消融手术”。

肺部磨玻璃结节病灶 $\geq 8\text{mm}$,空泡征、煎鸡蛋征、胸膜聚集征可以采用“肺结节微波消融手术”,该手术将一根特制的微波针经皮穿刺到肿瘤中心区域,微波针的前端是一个微波发生器可穿透空气给周围加热,根据肿瘤的大小设定功率和加热时间,可在短时间内产生高温从而达到

“烧死”肿瘤的目的。

“肺结节微波消融手术”有着显著优点,大大降低患者治疗费用及住院时间,精准微创、痛苦小、局麻,可多次治疗,疗效确切,恢复快。“没想到,刀口居然只有笔尖孔大,太不可思议了。”患者罗某对手术效果很满意。目前,他恢复良好,已从市人民医院胸心外科出院。市人民医院胸心外科常规开展胸腔镜下肺叶切除术、胸腔镜下肺段切除术、胸腔镜下肺叶袖式切除术及胸腹联合腔镜食管癌根治术等手术,胸心外科每年开展肺部手术1000余例,在全省地市级医院处于领先水平。自今年3月胸心外科开展“肺结节微波消融手术”以来已完成30例,让肺结节治疗手段迈上新的台阶。

随着体检的大规模普及,低剂量CT技术的广泛应用,越来越多的肺结节被发现。为进一步提高肺小结节的规范诊治,普胸外科病区与市人民医院体检中心合作开辟“肺部小结节诊治——绿色通道”,提供多学科、多专家会诊的个体化精准诊治方案,对患者作出准确及时有效的诊断。

市人民医院胸心外科将以此次医联体协作为契机,共享专科优质资源,提高医院胸外科医疗服务能力,全面开启“医、教、研”整体提升的新征程,推动各项工作不断迈上新台阶,实现医院更好更快发展,为皖西地区群众健康作出新贡献。

本报讯(陶应平 记者 宋金婷)10月底,中国计生协“青春健康·生命之舞”项目(霍邱)启动仪式暨青春先锋选拔赛在霍邱举行。

据了解,“青春健康·生命之舞”于2004年在荷兰成立,分布在欧洲、拉丁美洲、非洲和亚洲等18个国家,2015年来到中国,受到世界经济论坛、欧盟委员会和中国计生协的充分肯定和大力推广。项目采取“对青春先锋先期集中培训,再由青春先锋对所在项目点青少年进行培训”的模式开展活动。霍邱县通过自主申报,省市推荐,被中国计生协确定为2021年14个“青春健康·生命之舞”项目试点县之一,实施周期为一年。活动主要有:启动仪式、青春先锋选拔、生命之旅培训、青少年性与生殖健康宣传倡导、监督与评估等,其中生命之旅培训是重点,共四轮,每轮12期,让青少年在舞蹈和音乐中感受生命的真谛,在参与、讨论中学习、理解和掌握性与生殖健康知识和技能。

青春先锋选拔赛上,选手们紧紧围绕“青春、健康、快乐、向上、科学”这一主题,通过舞蹈、歌曲、朗诵等表现形式,充分展示各自的才艺。通过群雄逐鹿,最终汪小雨等四名沟通能力棒、表达能力强、舞蹈基本功实、音乐感知力好的选手,成为霍邱县“青春健康·生命之舞”项目的青春先锋。

家门口享受省专家诊疗

本报讯(李亮 王兴远)近日,霍邱一院胸外(甲乳)科在中科大附一院(省立医院)甲乳外科帮扶专家孙春磊的指导下,仅用时3小时,成功完成一例单侧乳腺腺癌并双侧甲状腺癌根治术。

霍邱乡下的刘女士因发现右侧乳房包块和双侧甲状腺包块,到霍邱一院就诊,经驻霍邱一院帮扶的中科大附一院(安徽省立医院)甲乳外科孙春磊医师会诊后分析:患者右侧乳腺及双侧甲状腺都存在包块,而且几处包块从体检和辅助检查综合考虑是恶性肿瘤。在孙春磊专家的指导下,霍邱一院胸外(甲乳)科医生卢斯奇、程虎进行了认真的术前研究、分析、讨论,从患者年龄、心理状态、术前检查、手术方案、术后护理等多方面综合分析考虑,并与患者及家属充分沟通后,决定选择乳腺及双侧甲状腺包块一次性手术切除。术中冰冻快速病理结果提示患者为双侧甲状腺腺癌及右侧乳腺癌。手术历时3小时,术后患者康复良好,目前已治愈出院。

“有省里的专家,更放心!”刘女士说,本来亲戚介绍她要去省城就诊,后来听说科大附一院(安徽省立医院)甲乳外科的专家在霍邱一院坐诊,在家门口就能解决疑难杂症,就不用冒着疫情的风险外出就医了,而且可以减少经济支出压力。她告诉笔者:“我现在生活得很好,患有癌症虽然很不幸,但幸运的是发现早,治疗早,更幸运的是遇到这样一支让患者放心、为患者着想的医疗团队。”

近年来,科大附一院(安徽省立医院)先后派出10余批次近百名专家,扎根霍邱一院,长期进行门诊、手术、查房、带教等医疗工作,切实提升了霍邱一院的整体诊疗能力和服务水平,让县区患者在家门口就能享受省级的优质医疗服务,切实解决了群众就医难题。



秋天的颜色 给南瓜赋予了何种营养?

能、上皮组织健康、增强免疫力、抗癌等具有重要作用。

每100克南瓜中含有碳水化合物5.3克,所以南瓜可以充当主食。含有一定量的不溶性膳食纤维,比精米白面更加适合三高人群。南瓜中还有一种可溶性膳食纤维——果胶,最高的绿皮南瓜可达到2.03%,能够增加饱腹感,促消化、预防便秘,还能吸附胆固醇和有毒金属物质,将其排出体外。

南瓜还属于高钾低钠食物,特别适合中老年人和高血压患者食用。南瓜含有丰富的钾、钠、钙、镁、铁、锌等多种矿物质。有关实验测定南瓜中的钾、钙、镁含量也较高。铬、锰元素能够改善胰岛素功能,促进糖类和蛋白质代谢,在一定程度上能够预防糖尿病。另外,南瓜含有丰富的多糖成分,能有效改善糖尿病人的糖代谢和脂代谢紊乱。

但是不是说糖尿病人更该使劲吃南瓜呢?显然不是。具有降糖功能的只是南瓜中的一种成分,就南瓜整体而言,因其血糖生成指数(GI)为75,属于高GI食物,尤其是老南瓜的含糖量更高,糖尿病人仍不可多食,吃南瓜时要适当减少主食的量。

除了果实,南瓜叶也可以食用,膳食纤维、维生素和矿物质含量不亚于常吃的绿叶蔬菜。另外,南瓜子也可以食用,晒干后是一种美味的坚果。

(马冠生 北京大学公共卫生学院教授)

摘自:北京青年报

养生保健

永未出阁的姑娘

漆红梅

我要写的,是几年前国庆节回老家时的所见所感。

那天,当我出现在我家新近翻建的小楼前,正犹豫着把行李放在哪间屋子时,母亲一手拿着几个笨鸡蛋,一手托着盛挂面的小竹筐,满面春风地从一间屋子里迎出来,一边小跑着一边说,我听到车子喇叭响,知道是你们到家了。累了把?你们的房间是一楼楼梯口那间,门锁,把东西放好过来洗手吃挂面吧。

哦?我也有房间了?老家有“嫁出去的女儿泼出去的水”之说,还记得十多年前,我的房间腾出来给哥哥做了婚房,第二年我也结了婚。这些年,每次回家我都没有固定的房间。

来到母亲指定的房间推开门,眼前是一间装修好的带卫生间的大套间!衣

柜、床、窗帘、被套,所有的卫浴用品,都是崭新的。

这真的是我的房间吗?真的是生我养我的小山村吗?真的是我的老家吗?感觉幸福来得太突然!

二 记忆又一次将我拉回曾经。上小学时,我家住的是黛瓦白墙的土坯房,黛瓦就是小瓦,由木头脊梁托着。江南雨季较长,几场大雨过后,小瓦容易松动。家景好的人家年年都花钱请师傅翻盖房顶,俗称“换瓦”。我家跟不上节奏,常常上演“屋漏偏遇连阴雨”的闹剧。

一到雨天,我们几兄妹总是争抢盆盆罐罐到每间屋子里接雨,俗称“接漏”。要不然,家里就漏成了一条河。遇到灶台上方和蚊帐顶漏雨时,吃饭睡觉都成难题。家里能盛雨的物件儿有限,连吃饭的碗都上阵了。

提起土坯墙,更是一言难尽。

那年,我五岁还是四岁?或许更小,还和父母一起睡。房间的地面由泥土夯实而成。房门后面放着一只大马桶,我根本够不着。一个雨夜,我爬起来,摸黑在踏板土上套上小鞋子,照例到屋子中间小便。谁知脚一着地,水!再走,还是水!我转过身对着床大喊,地上有水!母亲迷迷糊糊回答,是你尿的吧?我哭着辩解,我还没尿呢,我的鞋,全湿了!

我几乎找不到家了!幸好,年少时光

父母被我折腾醒了……不一会儿,我们房间靠床的那堵墙,因屋后山体塌方,轰然倒塌……

三 这次回家与前两年有太多不同。首先是动工好几年的沪蓉高速终于通车了,我家离高速公路只有几公里,多方便!车子行至金寨境内时,车窗外高速公路道口一个个熟悉的地名:梅山、双河、南溪……变魔术般在我眼前“刷刷”而过——我激动得小心脏几乎要跳出来!

摇下车窗玻璃,把头凑近窗口,深吸一口带着家乡特有气息的空气,久别的家乡,瞬间沉醉。想到今后从上海开车回老家只需要6、7个小时;坐动车,4个小时就能到达县城,除了开心还是开心。

还有,下高速后,车子穿过成片在建和部分已竣工的楼房,小银明日的繁荣依稀可见。车子沿着竹根河,行驶在回家路上——加宽的柏油马路替代了先前尘土飞扬的泥沙路;太阳能光伏发电场、小型发电站、猕猴桃和草莓种植园等新的景观,替代了传统农耕模式;青山绿水畔散落的乡村小别墅,替代了歪歪倒倒的土坯房和茅草屋;平坦整洁的“户户通”水泥路,替代了坑坑洼洼的乡间小路;马路边统一有序的环境垃圾桶,替代了散乱堆砌的粪堆……

我几乎找不到家了!幸好,年少时光

脚过的小河,依然沿着山的走势逶迤流淌。我家,坐落于河堤之上的一座小山脚下。顺着河流和山川的影子,还有记忆里夕阳从山头滑落的方位,我回到了那块生我养我的热土地上。

四 家乡的新貌,对于远嫁多年的我来说,的确带着些许陌生。母亲日渐老去却依然可亲的面庞,让我意识到自己不变的女儿身份与责任。

母亲下的鸡蛋挂面还是当年的样子:一大碗鸡蛋和挂面,碗里一滴水都找不到。这蛋,这面,散发着熟悉的馋人味道啊!我捧着碗吃了个底朝天。

晚间,与母亲闲话家常。母亲说,老屋的一砖一瓦,都是我和你爸肩挑背扛积攒起来的。拆老房子时,挖机半天工夫就把我们一辈子的功劳全抹平了,我心疼得掉眼泪。我和你爸这辈子,一点功德都没有……爱人笑着安慰母亲:妈,您有我们,儿女就是父母最好的成绩。

母亲所说的老屋,是我上高中时家里翻盖的房子。墙体用的是小青砖,屋顶盖的是红大瓦。2008年汶川大地震后,考虑到老家同样地处山区,房子不是框架结构,担心不安全。我们兄妹几人便开始筹划着再次翻建,才有了现在的小楼。

临睡前,母亲让我和爱人睡刚才放行李的房间。我问,老家不是有规矩,女儿女婿回娘家不能住一屋嘛?母亲底气十足地嚷道,那是老规矩,现在不讲老一套!况且,你们在上海结婚,出嫁时没向家里的祖先辞行,你在我家永远都是未出阁的姑娘。

是夜,夜色如醉。躺在老家的大床上,想到母亲不再是从前那个老古董了,老家也不再是从前那个闭塞的小山村了,家乡也不再是贫困与落后的代名词了……我在这幸福氤氲里甜甜入梦……



菜园

王莉莉

楼房中间空荡荡的地面,去年春天开始出现各种各样的小植物,薄荷、凤仙、洗花、苋菜、葫芦、南瓜……一楼的阿姨每天在那里除草种植,经常能看到叔叔把家里的泔水提出来浇上去。

去年秋天,他俩在这块地的边缘种了好多的小黄菊,我每天下班时会去站一会,看着一朵朵小花蕾,从青色米粒到花瓣渐露再到花朵绽放,精神抖擞,热闹非凡。等到花开得多了,看到叔叔拿个筛子和剪刀,在剪盛开的花朵,便明白,他们种植并非全是为了观赏,有点遗憾,但是又觉得站在秋天温暖的阳光中,把一朵朵饱满阳光的小花剪下来,晒干、焙好,在茶杯里继续盛开,是另一种精致生活。

今年他们又改种了南瓜,南瓜藤四处攀爬,南瓜叶随性舒展。有一天,我下楼时,看到一大朵的南瓜花笑盈盈地开着,像极诗里写的:草在结它的种子,风在摇它的叶子,我们站着,不说话,就十分美好。

时能看到叔叔剪了一大把南瓜藤,拿在手中,像是绿色的花束。这束绿“”将被除去南瓜叶,抽掉南瓜杆的丝,再配点蒜瓣和辣椒,成为午餐桌上的一道原生态美食。

昨天下班,当我的目光从楼隙间的蓝天落到低处,一抹黄色“跳”入眼帘。我走过去,在一丛高过一人的灌木丛里,有几根挺拔的植物,乍一看,像向日葵,走近看又不是,花朵比向日葵小多了,没有向日葵硕大的花盆,花蕊很是精巧。我认出来:生姜花!

小时候,家里菜园的池塘边,紧靠着篱笆的地方,不知道妈妈什么时候埋下的生姜,平时当是水边的野草,直到开出一片花朵才会引起大家的注意。这几棵也是这样。开花时,它们已经远远高过我,我仰头看着它们,配着蓝天,花开得真好看。恍惚间,像是童年跟随妈妈在菜园的那些时光,妈妈掐一节小葱,取其中圆通中的一段,让我坐在那里当哨子吹,她在碧绿的菜畦间劳作,池塘的水泛着太阳的金光。

“墙后的草,不会再长大了,它只用指尖,触了触阳光。”风吹动,眼前的这几棵也用指尖触了触阳光,还对我弯腰浅笑。再过一段时间,它们会被连根拔起,会有人欣赏它们硕大的根茎,清洗、去皮、切片,淡黄色的生姜片配上白生生的蒜瓣和红红的辣椒,一起挤在一个玻璃瓶里,成为餐桌上香辣可口的养生美食。

这一片热热闹闹的菜地兼花园,被不断地赋予新的期许,在杂乱中寻找着自己的平衡,时而长出些诗意来,时而诠释着烟火味。也许这就是中年的生活,偶尔树下喝茶,看落花入杯,再吹一吹肩头的阳光。烟火味伴着几分小诗意,可口也可乐。

城事·茶舍

本栏责任编辑:宋金婷
784542876@qq.com

单轮花被,四瓣,单轮花朵呈金黄色或丹色,味幽香淡雅。一般在仲秋或深秋气温连续五天以上20-24度左右开花,花期较长。这是桂花在我脑海中的基本印象。

前期在外地暂住,国庆节前的某一天翻看手机微信朋友圈,看到一位朋友发了几幅桂花盛开的图片,心中窃喜,按常规梅山目前正值桂花花期,梅山人这时应为“偷得浮生半日闲,处处闻花香”了吧,便问:“梅山的桂花开了?”没回,过了几天还是没回,心想,咦,这不符合朋友行事风格啊!

近期回梅恍然大悟,那位老兄当时不是不答而是不便作答,之前只是极少株桂花树,绝大多数桂花含苞“待字闺中”。分析可能是今年入秋后气温前低后高所致,但十月份开花也属正常。

桂树,遍植秦岭淮河以南温暖湿润的广大区域,桂谐音为“贵”,自古至今无论庙堂之高或处江湖之远,民间居家或寺庙出家人前庭后院皆有种植,以图吉祥安宁或来日腾达富贵。古时文人以示“雅”,更喜欢这桂树桂香,什么“桂子月中落,天香云外飘”,什么“莫羨三春桃李,桂花成实向秋荣”等等,写尽

桂香成河是故乡

焦作

了桂子的品性、品格与香韵。

金粟因红而天下知,金粟桂花因红而唱遍全国。红军时期与战争年代,金粟健儿即就是唱着“八月桂花遍地开”而杀向敌阵并与全国革命者一道取得了“鲜红的旗帜竖起来”的最后胜利。今天,梅山,作为新中国成立后的新县城沐浴共和国建设发展改革的春风,现在正变得日新月异。

桂花花瓣虽小,小如米粒,但簇簇簇桂花齐放,那股香气劲,上可冲破天宇熏香月亮,下可拥抱清风吹成河。清代袁枚歌颂《苔》“白日不到处,青春恰自来。苔花如米小,也学牡丹开”那样,再小的花朵都有她生命存在的价值。桂花花期里,梅山的白天,史河路旁,阳光和煦添香;河

滨步道,桂香袭人众人赏。梅山的夜晚,散步路上,风起花动闻桂语;端坐家中,风止品茗嗅桂香。

山水,是诗意的观照;诗意,是山水的延伸。梅山就是一个山水与诗意相连的小城。

梅山很美,美得得天独厚,美得不可忍去;梅山很小,小得不可名状,小得牵肠挂肚。您,依山“兰叶春葳蕤”,傍水“桂花秋皎洁”,生活在这里的人们很惬意地享受您的馈赠,在四季轮回中沉浸在春夏秋桂冬梅的香息里。现在大多数像我一样退休的老梅山人,今后或根扎故土,或移居它方,但无论身处何地,无论老弱病残,对梅山的深爱、对故土的眷恋是虔诚纯真的。



徐媛 摄