

# 穿林海听叶动鸟鸣 越湿地看水碧麦青



行进途中。本报记者 傅青摄

春来万木荣,花草竞葱茏;绿荫蔽日处,鸟鸣林愈静。4月26日,“香雪海”杯中国民权黄河故道林海湿地徒步穿越活动在民权黄河故道边举行。

本次活动共有来自苏鲁豫皖及商丘各县(区)的千余名户外徒步爱好者参与,让人再次领略了徒步健身的魅力,在豫东大地又一次掀起徒步健身热潮。

上午8时45分,发令枪鸣响后,参赛选手们背上行囊一路向东徒步穿行。他们在这绿荫如盖、碧波似玉的林海里、湿地旁行走,踏着绿草如茵的林间

小路,听着此起彼伏的叶动鸟鸣,呼吸着富含负氧离子的清新空气,观赏着、享受着大自然赐予的美景风光。在这里,尘嚣远去,我们看绿色葱茏,让身心沉静,物我两忘。

本次穿越活动从亚洲十大人工防风林之一的民权甘林带申集分场场部出发,沿黄河故道南岸穿越绿洲大桥、林场故道桥、马庄桥到达任庄水库大坝,全长26.8公里。经过激烈角逐,最终,来自商丘编号为958的团队获得团体冠军,来自安徽编号为028的张侠获得个人冠军。 本报记者 佟东武



穿越沙地。本报记者 邢栋摄



为冠军颁奖。本报记者 闫鸣亮摄



准备出发。本报记者 傅青摄



工作人员捡拾垃圾。本报记者 邢栋摄



脸贴特写。本报记者 李瑾瑜摄



老当益壮。本报记者 闫鸣亮摄

## 预防接种:为孩子健康上保险

本报记者 王正阳

每年的4月25日为“全国儿童预防接种宣传日”。国家卫计委确定今年的宣传主题为“预防接种——孩子的权利,社会的责任”。根据国家卫计委有关文件精神,我市将于4月25日—30日在全市各县(区)开展为期一周的预防接种宣传活动。预防接种,人人有责,昨日,记者就预防接种的相关问题采访了市疾控中心免疫预防与规划科科长王殿法。

据王殿法介绍,目前,我市可用于预防接种的疫苗分为两大类:第一类疫苗,是指政府免费向公民提供,公民应当依照政府的规定受种的疫苗,包括国家免疫规划确定的疫苗,省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时增加的疫苗,以及县级以上人民政府或者其卫生主管部门组织的应急接种或者群体性预防接种所使用的疫苗。目前第一类疫苗以儿童常规免疫疫苗为主,包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质减毒活疫苗、无细胞百白破疫苗等。一类疫苗接种对象主要为7岁以下儿童,接种后需要妥善保管好自己的预防接种证明,将来

### 不同疫苗适合不同群体接种

入托、入学、出国、工作等都需要提供自己的预防接种记录。第二类疫苗,是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗(包括与第一类疫苗同品种的替代疫苗)。目前经国家批准的第二类疫苗有30余种,有灭活脊灰疫苗(IPV)、流脑结合疫苗、甲肝灭活疫苗、HIB疫苗、轮状病毒疫苗、流感疫苗、水痘疫苗、狂犬疫苗、肺炎球菌疫苗等。不同疫苗适合不同群体接种。

入托、入学、出国、工作等都需要提供自己的预防接种记录。

第二类疫苗,是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗(包括与第一类疫苗同品种的替代疫苗)。目前经国家批准的第二类疫苗有30余种,有灭活脊灰疫苗(IPV)、流脑结合疫苗、甲肝灭活疫苗、HIB疫苗、轮状病毒疫苗、流感疫苗、水痘疫苗、狂犬疫苗、肺炎球菌疫苗等。不同疫苗适合不同群体接种。

### 入学要凭有效预防接种证

“每年70%以上的传染病暴发发生在学校和托幼机构,提高儿童的疫苗接种率和群体免疫力是有效控制学校、托幼机构传染病发生与流行的的重要手段。”王殿法说,学校和托幼机构作为及时发现儿童疫苗漏种的有利场所和重要关口,在新生入托、入学时开展预防接种证查验对于传

病防控具有非常重要的意义。因此,国家规定儿童要凭有效的预防接种证才能入托、入园和入学,并凭此证办理儿童入托、入学、入所手续,孩子的预防接种证应妥善保管,预防接种证的保管期限应在儿童满7周岁后再保存不少于15年。

王殿法表示:作为家长,父母有义务做好孩子预防接种的监护人和保护人。“当孩子出生后,要在一个月内在居住地的接种单位为孩子办理预防接种证,同时接种单位及时为孩子建立预防接种档案,安排疫苗接种计划。如果发现孩子漏种疫苗,应及时补种。接种前,应当向医生如实反映孩子的近期健康状况、既往接种史和反应史,孩子及家庭成员的过敏史和患病史等。孩子在接种后应留在接种现场观察30分钟,无反应后方可离开。如果发现孩子不适,应咨询医生,必要时及时就诊。联系方式改变应主动联系预防接种门诊,便于接种通知。”

## 健康皮肤 美丽人生

文/图 本报记者 宋云辰



商丘市中医院皮肤科医生合影。

商丘市中医院皮肤科是我市中医重点临床专科建设单位,也是我市成立最早的、唯一的一家以中医及中西医结合方法治疗各种皮肤病的专门科室,国家艾滋病授权科室,承担着皮肤病的临床、教学工作。

目前,该科门诊开设真菌检测室、过敏原检测室、激光治疗室。有专业技术人员4人,其中,高歌,科主任,副主任医师,从事皮肤病临床多年,现任河南省中西医结合皮肤委员会,商丘市皮肤科医师学会副主任委员;李瑞英,副主任医师,从事皮肤病治疗多年,对多种皮肤科疑难杂症有独到见解;李晶晶,毕业于成都中医药大学,硕士研究生;侯俊芝,毕业于安徽中医药大学,硕士研究生。

该科把高科技治疗、常规治疗手段与传统医药方法相结合进行,为患者治疗中选用最优方法。主要开展激光脱毛、光子嫩肤、激光祛除色素痣、液氮冷冻、高频电离子、真菌镜检、过敏源检测、红光治疗、倒膜(痤疮、痘印及黄褐斑为主)、美白针疗等项目。近期他们又从北京引入最新的微创切口腋臭手术疗法,痛苦小,不良反应少,疗效较传统手术方法更加显著。同时,皮肤科向广大患者朋友免费提供异变色素痣相关知识咨询。目前在中医药特色方面:中草药、中成药、颗粒剂共成内服体系,针刺、放血、拔罐、穴位注射、耳穴、中药熏蒸、中药倒膜、传统中药膏等共成外用体系。

在近几年的发展过程中,该科始终追求前沿技术,并时刻更新知识体系:每周一召开学习例会,包括疑难病例讨论、新知识新技术讲座、特色诊疗方案专题等;科室人员定期去北京大学第一附属医院、解放军空军总医院、上海复旦大学附属中山医院、华西医院、成都中医药大学附属医院等院校进修学习。



商丘市中医院,政府为咱老百姓办的医院。地址:商丘市团结路38号 电话:2620120

## 什么是机采成分血

机采成分血是指使用精密(一般是进口的)血液分离机,有选择地采集血液中的一种成分。所献成分血可以是血小板、粒细胞或外周造血干细胞。目前,国内以捐献机采血小板为普遍。

捐献机采成分血的基本条件:符合捐献全血的全部条件;体重五十公斤以上;上肢血管明显利于静脉穿刺;捐献血小板的供者上机前需做体检和化验,献血前一天应有较充足的睡眠,不要喝酒;上机前一餐勿食油腻的食物;一周内未服用阿司匹林类药物;血小板计数检查应≥150×10<sup>9</sup>/L。

(由市中心血站供稿)



安全献血

本栏目由商丘市中心血站协办

## 养生有道

## 别拿粗粮当主食

粗粮通常是指玉米、红薯、土豆、红豆、黑米、全麦面粉等;细粮主要有精米、白面等。粗粮和细粮最明显的区别在于粗粮含有丰富的膳食纤维和B族维生素。

膳食纤维是把双刃剑:多吃点膳食纤维有助于改善肠道功能、降血脂;多吃膳食纤维也会妨碍脂肪、蛋白质、铁的吸收,引起腹胀气等。

### 四类人不适合拿粗粮当主食

■4岁以下儿童

这一年龄段的孩子正处于旺盛的生长发育期,需要吸收大量的营养素,甚至对脂肪也是很需要的,但同时他们的胃肠道功能还比较弱。粗粮里大量的膳食纤维不适合他们的胃肠道,同时还会影响别的营养素的吸

收,所以儿童要多吃细粮。

■老年人

老年人新陈代谢慢,肠胃功能减退,吸收营养的能力本来就比较差,经常吃粗粮,会摄入大量膳食纤维,吸收功能就会更差。

■肾功能不好的人

肾功能不好的人对蛋白质的摄入是有限的,而且要求摄入优质蛋白

质,但不不管是粗粮还是细粮,里面的植物蛋白,大多不是优质蛋白。这类人应该多补充肉、蛋、奶等优质蛋白。

■大病初愈者和大手术后恢复期的病人 患者在整个恢复期都需要大量优质蛋白的摄入,粗粮不仅可能会引起腹胀不适,还会干扰优质蛋白的吸收。住院治疗的病人也不适合天天拿粗粮当主食。(据《健康报》)

