

## 一周120出诊报告

水痘高发季  
远离“小水疱”

数据来源:

洛阳市120急救指挥中心

采集时间:

12月16日至12月22日

出诊类型 接诊数量(人次)

内科	306
心脑血管	165
车祸	136
外伤	159

对家有儿女的人来说,水痘是最让人讨厌的“小水疱”。眼下正是水痘高发季,要想让孩子远离这种传染病,必须及时接种水痘疫苗,尽量少去人群密集场所,及时洗手,注意卫生。

郑州大学附属洛阳中心医院儿科医师张蓓说,近期水痘、腮腺炎患儿明显增多。水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病,多发生在婴幼儿和学龄前儿童,成人发病症状比儿童更严重,主要症状是发热,皮肤和黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹,主要发生在胸、腹、背,四肢很少。

水痘冬春两季多发,其传染力强,水痘患者是唯一的传染源,自发病前1至2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性。要想远离水痘,最有效的办法是注射水痘疫苗。在水痘高发季节,家长应尽量少带孩子去人员密集的场所,保持室内通风,每天勤洗手、多喝水,加强锻炼,增强抵抗力。

(记者 曾宇凌 通讯员 路书斋)

## 家庭药箱

复美达:全球首款  
针对红胎记的药物

□记者 郭飞飞 通讯员 路书斋

近日,上海复旦张江生物医药股份有限公司宣布其新药复美达正式上市,该产品主要用于治疗俗称红胎记的鲜红斑痣,是全球首款针对鲜红斑痣的药物。

郑州大学附属洛阳中心医院皮肤科主任梁广智介绍,鲜红斑痣俗称红胎记,红斑痣,属于先天性后微静脉畸形,是临床上常见的先天性疾病,主要生长部位为面部、颈部。

国内将先天性皮肤血管病变统称为血管瘤,因此当很多家长得知红胎记是瘤时,就感觉很可怕,其实大可不必。红胎记是一种先天性的良性肿瘤,大约100个新生儿中会有2个出现红胎记,1到2个月开始出现,有的在6个月内会快速生长变大。虽然鲜红斑痣不会危及生命,但是它有不断生长的趋势,随着年龄的增长,红斑颜色会加深、面积增大,表面会产生结节,不再光滑,严重影响美观。

梁广智介绍,复美达是一种光动力治疗药物,可以配合特定波长激光照射进行靶向治疗,可以使患处扩张畸形的毛细血管网被选择性破坏,而患处上方的正常表皮层则不会受损。目前,光动力学疗法治疗效果确切、安全性高、治疗反应低,已成为临床治疗红胎记的首选方法。

## 养生达人

69岁“文艺男神”的  
别样养生经

□首席记者 曾宇凌 文/图

练字、绘画、收藏、拉二胡、吹萨克斯管……在儿女和街坊邻居眼中,69岁的尚群先就是“文艺男神”的代名词,但在他心里,这些爱好只是修身养性的方式,让自己保持神采奕奕的状态,从而达到养生目的。

## 1 修身:每年写春联数千副

今年69岁的尚群先,是偃师市实验小学的一名退休教师,做了一辈子文艺工作,儿女们都叫他“男神老爸”。

从年少时起,尚群先就热爱文艺,绘画、书法、摄影、二胡,他样样精通。22岁参加工作,他毅然选择当一名小学教师,理由是“能教孩子写字、画画,是件开心的事儿”。

退休后,按理说该歇歇了,但老尚依然不愿意闲着,每天坚持练字,还独创“尚派”书法。老尚的字,

苍劲有力又独树一帜,将书法与绘画融为一体,经常参加全国书画比赛,屡屡获奖。

慢慢地,老尚在偃师一带小有名气,经常有人登门求字,或为乔迁求对联,或为结婚求喜联。每年春节前夕,老尚都会带着老伴去集市上现场写春联。

采访当天,老尚正在工作室里写春联,“每年得准备数千副对联,现在就得赶出来一批,否则春节前根本写不完”。

## 2 养性:平心静气习书法

俗话说,人生七十古来稀,但尚群先完全不像一位年近古稀的老人,他身体素质很好,同龄人容易得的糖尿病、冠心病等,在他身上全无踪影。儿女们都说,父亲身体好,爱好书法是秘诀之一。

在尚群先的工作室,他现场为《洛阳晚报》记者泼墨挥毫。展纸、凝神、运气,腕沉、肘起……整个过程刚柔并济,一气呵成。只花了不到10分钟的时间,一幅

一米见方的书法作品就完成了。

“练书法时必须心无杂念,气沉丹田才能出笔,然后把气运到身体的各个部位。”尚群先说,练书法是一种很好的锻炼方式,既能让气血畅通,也能让肌肉、关节得到锻炼。

尚群先说,练书法跟练太极有些相似,都讲究运气,以静制动,对调节心率有很大帮助,对中老年人来说,这是一种很好的养生方式。

线索征集:如果您身边有养生达人,他们愿意和大家分享养生故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。

## 营养厨房

## 天冷就该吃炖菜 美味营养又温暖

□首席记者 曾宇凌 通讯员 王小燕

猪肉炖粉条、萝卜炖羊排、土豆炖牛肉……吃货们,看到这些菜名时,是不是条件反射做了吞咽动作?一锅热气腾腾的炖菜,满足人们对冬季饮食的所有需求:温热、美味、滋补。可是,你真的会吃炖菜吗?

市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师尤娅利说,炖是一种健康的烹饪方式,不会因为加热

而产生有害物质,同时,炖菜时需要盖盖加热,使食材中的大部分抗氧化成分得以保留。所以,炖菜很适合冬季食用,但是要用正确的方法烹制,才能让它的营养价值发挥到极致。

做炖菜时,可以选用五花肉、排骨、鸡肉、牛肉、羊肉等做“主角”,这是因为,经过长时间的炖煮,肉中的营养成分能够充分溶出,从而更好地

被人体吸收。同时,在炖煮过程中,肉制品当中对人体不利的饱和脂肪酸会悄悄“变身”对人体有益的不饱和脂肪酸。

炖菜的“配角”不能是叶子菜,长时间的炖煮会导致叶子菜中的维生素B、维生素C大量流失,吃起来既没有口感更没营养,应该用萝卜、莲藕、土豆、山药、茶树菇等根茎类蔬菜。



尚群先常年坚持练书法

## 3 养神:爱好颇多,痴迷收藏

除了练书法,老尚还有很多雅好,比如拉二胡、吹萨克斯管,收藏毛主席像章和空酒瓶。在尚群先眼中,养生不仅是养身,更重要的是养神,让自己保持神采奕奕的状态。

采访当天,他从床底拿出一个神秘的盒子,打开盒子一看,全是毛主席像章,大大小小,足有两三百枚,有很多都是绝版的,连职业藏家都难得一见。他说,这些毛主席像章,记录的不仅是历史,还有他们那代人的青春回忆,“一生匆匆忙忙就过完了,总想留住些回忆,所以我喜欢收藏”。

作为一枚资深文艺男,老尚自然是不抽烟、不喝酒的,但他对酒瓶情有独钟。在他工作室的一角,整齐地摆放着上百个酒瓶,形态各异,精致无比。他说,酒是穿肠毒药,但酒瓶是艺术,时时观赏,能让人心生喜悦,延年益寿。