

珍视生命 享受清洁空气

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目：清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围：新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居
地址：濮阳日报社
大门北侧20米
电话：
0393-8917869
手机：
15083295960
翟经理(微信同号)
需要改变的家装认
识误区

●误区一：新房放
一下就没事了。这是典
型的治标不治本的方法。
有害气体潜伏期很长，
甲苯、二甲苯的潜伏期
在1年以上，危害最大
的甲醛的潜伏期能达
3-15年。

●误区二：无刺激
性气味就无污染。其
实，那些闻不到的有害
气体足以让你不知不觉
中毒。甲醛超标3倍以
下时闻不到刺激性气
味，闻到刺激性气味时
已超标4至8倍以上。
而且像二氧化碳、一氧
化碳、苯系物等气体和
放射物质，人是闻不到
的。

●误区三：使用合
格材料就环保。事实
上，达标的环保材料不
是含有有害物质，只是
在限量范围内。如果在
一间房内大量使用同一
种材料，由于累加效
应，也可能导致室内空
气质量不符合要求，甚
至严重超标。

●误区四：放些绿
植就能除甲醛。这种认
知大错特错。绿植的确
对某些有害气体有吸收
作用，但作用非常有限。
而植物的光合作用只
在白天，夜晚时它跟
人一样是吸入氧气呼
出二氧化碳，对人体同
样有害。

●误区五：掩盖味
道就能根除污染。“装
修后用芳香剂、柚子
皮、茶叶、醋等弄弄就
行了”。这种做法只是
用其他的气味来掩盖室
内刺激性气味，等于自欺
欺人。

●误区六：基础装
修，检测合格就环保。
装修公司检测合格就安
全了吗？其实不然！业
主不能保证自己另外购
置的家具和软装都是环
保的，定做的墙体柜、
橱柜、吊顶及电视柜、
床垫、窗帘等都是有
害气体含量超标的重要
源头。

●误区七：室内甲
醛不超标就等于环保。
很多装修业主对环保理
解仅限于甲醛，而甲醛
只是污染气体的一种，
还有苯、二甲苯等气体
污染。



防“疫”别只顾外防护 提高免疫力更重要

抗击新冠肺炎，多数人会重视外防护——戴口罩、酒精、消毒液、护目镜等，却忽略了最重要的提高自身免疫力，降低被病毒侵袭的风险。

如何提高自身免疫力？广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山给支着几。

饮食原则

营养充足、均衡
想要通过饮食来提高身体抵抗力和免疫力，最重要的就是营养的摄入要充足、均衡。有的人每天吃一大堆保健品来维持身体的免疫力，殊不知提升免疫力最好的来源是天然健康的食物。

曾青山建议，日常饮食要多样化，每天三四餐，做到摄取谷薯类250-400克、牛奶1-2杯、蛋肉豆类120-200克、蔬菜300-500克、水果200-350克。尽量吃多种类的食物，不要总是吃某些特定的食物，这样容易造成营养偏差。

时下正是复工期，对于上班族来说，蔬菜及水果明显摄取不足，所以，每餐一定要吃蔬菜水果。

这些食物有助于提高免疫力

1. 吃多糖类食物，如香菇、木耳
人体的免疫力大多取决于遗传基因，但是饮食、睡眠、运动、情绪等因素也很重要，其中饮食更是具有相对决定性的影响力。

目前公认的能提升免疫力的食物为多糖类。研究发现大量食用真菌、植物多糖等多糖类食品有助于提升肌体免疫力，香菇中已证实含有一种

干扰素诱导剂，能干扰病毒蛋白质的合成，提高抗病毒免疫力。

曾青山建议，多吃菌类，如香菇、木耳、灵芝，以及银耳、竹荪等。此外，还有植物多糖类如魔芋、莴苣、萝卜等，但并不是短时间内大量吃，而要长期有规律地摄入。

2.常喝牛奶

蛋白质不仅是构成人体细胞的基本元素，同样也是构成白血球和抗体的主要成分。身体如果严重缺乏蛋白质，会使淋巴球的数量减少，造成免疫功能下降，所以一定要多摄取优质高蛋白质的食物。例如新鲜的瘦肉、鸡鸭鱼、蛋类、牛奶以及奶制品，建议一天喝两杯牛奶，维持适当的蛋白质摄取，还要多喝酸奶，适当饮用含有优质乳酸菌的饮料，促进体内的微循环。

3.常吃大蒜
不要忽视每天吃两个蒜瓣。大蒜不仅抗氧化，还能提升免疫力和抗病毒，对于巨细胞病毒有抑制作用，可促进T淋巴细胞转化，增加白血球及巨噬细胞的活性。

4.全面补充微量元素，要注意补充的维生素主要有维生素C、维生素E和B族维生素

维生素C能增加白血球吞噬细菌的能力，提升血液中干扰素的含量，是有效的抗氧化剂和增强免疫力的维生素。维生素E为自由基的克星，也可促进抗体产生，增强免疫细胞的作用。B族维生素与抗体、白血球的产生有关，缺乏维生素B族会影响到淋巴球的数量及抗体的产生。

杨成

“看一眼”就传染？

眼科专家有话说：不必恐慌，有病及时去医院

液接触、共餐等，是不会被传染的。

不必对医院过度恐慌，有些眼病不能拖，要及时就医

眼部疾病有轻有重，市第二人民医院专家建议，当出现以下情形时，即使在疫情时期，也需及时就诊：

1.中重度眼外伤：眼部因外伤，视力下降或有出血发生。原先看得清的东西，现在看不清了，这时候就说明不是普通的轻伤了。特别是春节期间易发生鞭炮炸伤，导致眼部出血。

2.眼部疼痛并伴视力明显下降：眼睛突然发红、发痛，伴有头痛，这种情况常是急性闭角型青光眼发作，属于急症，要尽早治疗。

3.眼睛突然视物不清，或短期内视物不清逐渐加重。眼睛突然像被窗帘遮住一样，大概率是视网膜脱落等病变，也不能轻视。

假如你的症状符合以上三种中的一种，不要因为惧怕疫情而不去医院。此外，眼部进异物、合并视物不清的眼红等症状，也需要及时就医。

濮阳市眼科医院提醒市民，对医院不要产生恐惧心理，如有不适，应及时就医。该院有一系列防控交叉感染的措施。针对目前新冠病毒感染肺炎疫情，设立了预检分诊点，按照消毒技术规范对医院公共区域、诊疗场所及诊疗设备进行每天不低于4次的全面消毒，努力给大家营造一个安全卫生的诊疗环境，确保就诊安全。

如何认识冠状病毒性结膜炎或肺炎并发了结膜炎

本身有眼部疾病的患者，是不是更容易通过眼结膜感染新型冠状病毒？

眼科专家认为，目前尚未有这个说法，所以，大家对医院不要恐慌，到医

院就诊时做好个人防护，正确佩戴口罩就可以了。

现在已经在冠状病毒感染人群中出现了结膜炎甚至有例是以结膜炎为首发症状后续确诊为冠状病毒性肺炎。但是否为一种新的传染途径，目前没有科学验证依据。从理论上讲，眼结膜可以通过接触病毒（手为媒介或含有病毒的血液等液体溅入眼内）而感染。但目前并发结膜炎的比例不高，且尚未见到严重结膜炎或继发角膜炎的病例。

一般来说，如果是急性眼红且有明显分泌物的可能是细菌感染；如果眼红伴有明显眼痒可能是过敏性结膜炎；如果急性眼红没有分泌物的，除上述疾病可能就是病毒感染。常见是腺病毒感染，一般腺病毒性结膜炎会出现下睑的滤泡增生，进而进展到角膜的浅层炎症，严重者上皮下浸润，且夏秋多发。

郭玉强



全面禁止

为了全面禁止和惩治非法野生动物交易行为，革除滥食野生动物的陋习，维护生物安全和生态安全，有效防范重大公共卫生风险，切实保障人民群众生命健康安全，加强生态文明建设，促进人与自然和谐共生，十三届全国人大常委会第十六次会议2月24日下午表决通过了关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定。决定自公布之日起施行。

新华社发

位卑未敢忘忧国 疫情面前自刚强

(上接第5版)会议结束后，全体党员迅速集结，疫情阻击战正式打响。常务院长王桂香亲自带队，院班子成员和各临床科室主任，按照应急方案，迅速组建了三级应急梯队，之间实现无缝隙对接。由于人员紧张，医院要求三个梯队的骨干人员即分工明确又通力合作。

隔离病区设置是各项工作的重中之重，医院一把手亲自现场指挥。党支部委员、政工院长杨朝民接到指令迅速组织带领总务科主任夏仲民、副主任苗志永等后勤人员盯在工地，十几天没有回过一趟家，困了在办公室眯一会儿，饿了一块干粮一杯水。他们与外科二病区病人沟通，对住院病人进行搬迁，腾出隔离病区。同时，迅速组织院感科、影像科、检验科、护理科、药学科等科室专家团队，全程参与我院感染性疾病科的论证、设计和施工。组织信息科、设备科、总务科等后勤职能科室在最短时间内完成信息化建设、医疗设备和物资供应，确保了医院隔离病区在最短时间内投入使用。

“危难关头，一线就是我的阵地。”这铿锵的话语，出自业务副院长潘运高之口。第二次动员会一结束，他就坚守在一线，每天除了正常的门诊、查房以及发热门诊、隔离病房值班外，还要到分管的岗位上巡视，亲身感受病区设置是不是合理、严谨，时刻关心着每一位感染性疾病科(临建)同事的身体状况。学科带头人副院长潘运高和院感办主任魏军英因参加县政府、县卫健委的新型冠状病毒肺炎治疗方案会议，常常顾不上吃饭。他们通常是彻夜整理学习资料和笔记，然

后对院内医护人员就如何正确识别新型冠状病毒肺炎的症状、如何正确穿脱防护用品等进行培训。

十几天来，全体人员包括护工和保洁人员在内，没有一人请假，更没有一人缺勤，表现出了夺取抗击疫情最后胜利的信心。

敢为国赴难 愿为民分忧 忧患时刻显真情

1月25日下午，随着疫情的发展，在不能集中开会的情况下，医院迅速启用医院视频系统再次进行全院总动员。暴院长指出，全国防控形势目前十分严峻，全员要做好以下三个方面的工作。一是强化管理。不仅仅强化门诊的防护，病区巡视改为每小时一次，对在院患者开展正常治疗的同时，做好安抚工作。二是做好宣传。发动群众，以微信群作为主阵地，发出党和政府的声音，宣传正确的防护常识。三是强化训练。组建应急分队，随时做好奔赴防疫第一线的准备，做到有党召唤，敢为国赴难，愿为民分忧，树立中兴人的价值观。

会后，各科室迅速行动，按照暴党振写的“誓言”，以各种形式向党和人民宣誓：“我宣誓：抗击疫情、我将勇于担当、不辱使命、不负誓言、坚决完成任务！为民请命不能避！为国赴难不能避！临危受命不能避！”

行政部门的全体人员自觉深入临床一线，配合一线人员巡视病房。住院病人时刻都能见到他们的身影，虽然住院病人看不到他们的笑脸，但从他们的眼神里时刻能感受到他们的关怀。

后勤人员想方设法定点购买食材，让病人和员工能够吃上可口的饭菜。

电源、水源地人看守，确保安全。

院感人员定时对全院各个角落进行全方位消杀，对防感染用品细心整理。合理分类，保障全体人员的防护需求。

1月25日晚上，忙碌了一天的医务人员掀起了报名参加武汉一线应急分队的活动，个人申请的、科室申请的，还有组团申请的，请愿书如雪片般纷纷飘来。

医院72岁的老党员中医专家杨现，豪气不减当年，带头提交了按有鲜红手印的抗击疫情一线请战书，以自己的积极行动和初心，鼓舞激励着全体党员和职工。

一名刚休完产假的护士前来报名，大家劝她回去，可她却说：“我是我科的技术骨干，现在我家有孩子，什么都有了，我不去，谁去。”

位卑未敢忘忧国 心装百姓天地宽

古希腊医者、西方“医学之父”希波克拉底曾经留下一份誓词：

1.我郑重地保证自己要奉献一切为人类服务。我将要给我的师长应有的崇敬及感激；

2.我将要凭我的良心和尊严行医，病人的健康应为我辈首要的顾念；

3.我将要尊重所托于我的秘密，我将要尽我的力量维护医学界的荣誉和高尚的传统；

4.我的同业应被视为我的同胞，我将不容许有任何宗教、国籍、种族、政见或地位的考虑，介乎我的职责和病人之间；

5.我将要尽力维护人的生命，自从受孕时起，即使在威胁之下，我将不运用我的医学知识去违反人道；

6.我郑重地、自主地并且以我的人格宣誓以上的约言。

南宋诗人陆游因为生于国难之时，独自支撑着一片疆域。病危之时，陆游用“位卑未敢忘忧国，事定犹须待阖棺”的诗句，表达了自己赤诚的爱国、爱民情怀。

国家发生大规模疫情，自有国家医疗团队冲锋在前，作为一家县级非公立医院，只要做到守土自保已经尽了本分，可是南乐中兴医院一班人，从心底里扛起了国家责任，自觉地加入抗击疫情的国家队。全院职工为此增强了神圣的责任感和使命意识。

抗击疫情硬件设施改造结束后，他们再次强化培训。首先，在各科室进行洗手、自我消杀、戴口罩、穿防护服等训练；其次，进行隔离条件下抢救病人练习。他们知道这种训练对提高个人防护能力，提升传染病抢救成功率是行之有效的。医院要求每个科室把训练场面拍成视频记录下来，传送到医院宣传部门，经过遴选，把做规范的视频，向各个微信群推送，使更多人学会自我保护。

医院有将近200名病人陪护人员，医院组织人员对他们一对一进行洗手、戴口罩培训，通过他们传达到更多的人受益。医护人员每天因要对十几个人培训七步洗手法，自己的手却洗到了脱皮，他们没有一丝怨言。他们自豪地说：“我们教会了200人，他们回去每人又可以教会3到5人，这样下去每天就会增加近千人学会正确的洗手方法，就是我们医院对南乐人民的贡献。”

崔晓霞是南乐中兴医院感染性疾病科护士长，是最早进入隔离病区的

人员，她对自己严格要求，接到通知来不及和家人告别，便穿上防护服进入“战场”，开始了紧张又繁重的救治、护理工作。因为抗击疫情，她把孩子送回了老家。大年初一中午，她接到了婆婆的电话：“孩子，这是过年呀，再忙也回来吃顿团圆饭啊，现在孩子回来了，你们两个不见人了。”她强忍着泪水，故做轻松地说：“妈，现在医院有事儿，你们不是想孙子吗，让他好好陪你们，忙完了回去给您做好吃的。”没说完她匆忙挂断了电话，擦去泪水，又扑在了工作上。在隔离病房里，她在4小时的工作时间里不敢喝一口水，不仅是为了节约一套防护服，而是对意志力和实战能力的考验。有人劝她：“我们这里没有疫情，你不用太紧张，吃饭喝水要正常进行。”她说：“我们这里现在没有感染病人，但是我们要遵照院长要求‘一定要按照有确诊患者的要求实际练兵，只有这样才能确保患者安全和医护人员的安全。’”

正月初五，崔晓霞的丈夫打来电话，说孩子想妈妈了一直闹，她还是坚持等到换班时间，打通了电话，孩子听到妈妈的声音立马嚎啕大哭，他告诉妈妈每天看电视里的叔叔阿姨，工作很危险，他怕再也见不到妈妈了……平时能会说会道的她却不知用什么语言来安慰孩子。强忍着伤心默默地回到岗位上，她说我不能离开岗位，要把训练当作实战，积累经验。她带领的团队十几人，几乎人人都有老人、孩子，牵肠挂肚的他们相互鼓励，顽强地坚守着。院领导说，隔离区的医护人员作为第一梯队，一定要坚守够14天，如果没有感染病人，离开隔离区后，履

行完消毒程序，就可以回去和家人团聚，但是，这一切还是未知数。

1月29日，一家捐赠消毒液公司带队的人说：“我们公司领导和全体员工，想方设法购进了一批口罩和消毒液，捐赠给濮阳市一线防疫人员，看到你们不停地推送防疫知识，专门给你们留了一部分，我们还在努力采购，一定和大家一起打赢防疫阻击战。”

1月30日，院门外来了几辆农用机动车，是几家附近村里的菜农，他们说，今天初五了，我们采摘了草莓和各种蔬菜来看看；我们决定了，防控疫情期间，每天免费供应。现场只有两位工作人员和几位菜农。没有掌声、没有炫耀，空荡荡的天空下填满的是真诚和万众一心、众志成城战胜疫情的感动！

在采访就要结束时，笔者见到了忙碌中的暴党振，我们看不到厚重口罩下他的表情，他说：“支持武汉、保佑中华、立足南乐、不讲条件、无怨无悔。”

这是一家仅有十几年历史的民营医院，十几年来，该院秉承“厚德、精医、和谐、创新”办院宗旨，和百姓心心相连，以真诚的爱民之心、博大的爱国情怀和如饥似渴的学习精神，不断提升技术能力、不断收获百姓的信任。

在这家医院的西门口，镌刻着一副对联：呕心沥血医救八方百姓，鞠躬尽瘁实为父老乡亲。在此次重大防疫事件中，该院精准的判断、果断的措施、扎实的作风，充分展示了中兴人思想的高远和博大的爱国情怀。

通讯员 谢启峰 张艳蕊

无偿献血新去处：丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间：9:00—15:30 捐血热线：8991000 8918000