

寇玉坤：

好心情是治愈一切的良药

□记者 杨岸萌 文/图

5月9日上午8时许，市区矿工路东段世纪阳光花园小区一家足浴店内，88岁的寇玉坤和五女婿一起在泡脚，身穿红衣的他精神矍铄。

“我和老伴儿在示范区新城小区住，五女儿在这个小区，他们两口在这里泡脚效果不错，也喊我过来泡脚。”寇玉坤笑着说，他育有六女一子，孩子们都很孝顺，有啥好的都想着他。

寇玉坤1935年生于驻马店市西平县，祖辈从事木工，他从小也学习此手艺。1956年他到陕西一初建的煤矿当工人，主要负责给房屋等建筑做门窗，1971年调到平煤矿务局化工厂，还是从事木工工作。

“主要是做煤矿上使用的各种木箱，一开始锯木头全靠人工搬抬抬，后来才有了电动工具。”寇玉坤回忆说，因为干的是体力活，他“被动”接受锻炼，身体一直都不错。

从木工车间的工人干到车间大班长，1995年，寇玉坤退休。孩子们成家立业，一下子闲了下来，又有退休金，他萌发了重拾唱戏爱好的念头：“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，好心情是治愈一切的



寇玉坤在看报纸

良药，有了好心情也会有好身体，自己生活好才能不拖累孩子们，所以要做一些自己喜欢的事情，保持心情长好。”

说干就干，寇玉坤牵头找人，吹拉弹唱逐步到位，一个“草台班子”迅速组建。他也四处学习，练习唱功，《三哭殿》的唐王是他经常饰演的角儿。“老伴儿和孩子们也支持我，我花7000元配

了音响，花1万多买了戏服等行头，逢年过节给大家都扮上，就在我们小区门口唱戏。”寇玉坤说，他们演出的时候有不少人过来捧场，时不时还会跟着唱上几嗓子，大家都很高兴。

2018年，寇玉坤所带的近30人的团队被示范区湖滨路街道崇文社区吸纳为社区文艺小分队，之后社区也给了

他们音响等方面的支持。2019年下半年，团队排练了《哑巴洞房》《罗秃拜寿》《鞭打芦花》《桃园雨》等6个戏曲选段，准备在次年春节期间演出，然而突如其来的新冠肺炎疫情打乱了计划。“疫情3年，我们小分队各项活动都停止了，最近小区有人见我，总是问我啥时候开始演。”寇玉坤说，目前他们正在排练之前准备好的几个选段，准备七一建党节前演给大家看。

除了唱戏，寇玉坤每年还要和家人一起出游，接下来还计划去延安等地旅游。

“我爱吃面食，日常饮食也没有特别的，唯一坚持的就是每天早上吃两个荷包蛋。”提起饮食和锻炼，寇玉坤说，他没有特别在意过，但他一生不沾烟酒，也不喜欢打牌，生活习惯好。他体重常年维持在65公斤左右，眼不花，耳不聋，“三高”和慢性病也没有，但他非常在意心情的好坏。“心清净是良药，心态好才养生，希望大家能调节好自己的心情，乐观看事，健康长寿。”



关爱儿童 助力成长

第二届平顶山市生长发育高峰论坛举行

□记者 魏应钦

本报讯 6月7日下午，第二届平顶山市生长发育高峰论坛在中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院办公楼二楼会议室举行。论坛邀请了省内外多位知名业内专家现场授课，并就相关热点展开讨论。来自郑州、洛阳、南阳、新乡等地的相关专业专家以及我市各相关医院的内分泌科、儿科等专业的医学同仁与会。

本次论坛由中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院主办。会上，解放军总医院的何玺玉教授、中国医学科学院北京协和医院的茅江峰教授以及河南省儿童医院的陈永兴教授等知名专家紧扣学科发展前沿，结合自身临床实践，分别围绕“特发性矮小的诊治”“大骨龄矮身材的应对策略”“小阴茎治疗新进展”等主题作了生动的专题讲座。现场气氛热烈、精彩纷呈，与会人员纷纷表示受益匪浅。

中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院神经内科主任任巧表示，近年来，随着卫生健康事业的发展，儿童的健康水平有了很大的提高，儿童矮小、肥胖以及性早熟等内分泌疾病得到了人们更多的关注。学习是现代医学永恒的主题。本次论坛的成功举办，不但为大家提供了相互学习、共同提升的平台，而且对于我市的儿童健康事业高质量发展也具有积极的推动作用。

宝丰县医疗健康集团：
基层胸痛救治单元
让生命通道更畅通

□记者 魏应钦 通讯员 杨铭芸

本报讯 6月10日，宝丰县肖旗乡枣庄村的史先生突发心肌梗死，经过宝丰县医疗健康集团肖旗乡分院和宝丰县胸痛中心等部门的接力抢救，患者转危为安。

当天早上，史先生感觉胸部疼痛，并且持续不见好转。意识到情况不妙后，家人便陪同他来到宝丰县医疗健康集团肖旗乡分院。7时9分，患者到达肖旗乡分院胸痛救治单元，值班医生王一博接诊后立即为其进行心电图检查，7时13分检查完成，上传至宝丰县心电诊断中心，被诊断为急性广泛前壁心肌梗死。王一博立即启动急性心肌梗死救治流程，10分钟内完成负荷双抗、抗凝治疗，并积极与患者家属沟通，根据患者病情，建议进行急诊PCI治疗，同时与宝丰县胸痛中心专家联系，一键启动导管室。经家属知情同意，7时26分，王一博护送患者离开该院。该患者到达宝丰县胸痛中心后，经双绕直达导管室，急诊造影提示前降支近端闭塞。8时19分，导丝通过，植入两枚支架后，患者症状明显缓解，后转入病区继续治疗，D2W（心梗患者从进入医院至导丝通过的时间）时间为32分钟。

该患者是宝丰县胸痛救治单元及心电一张网建设以来成功救治的急性心肌梗死患者之一。越来越多的成功案例标志着宝丰县胸痛救治体系建设日益完善，救治流程规范顺畅，心血管疾病的分级诊疗落实到位。宝丰县医疗健康集团秉承初心，推进分级诊疗，为宝丰百姓提供优质、高效、便捷、规范的医疗服务，让生命通道更畅通。

长在宫颈上的青春痘——宫颈囊肿

□平煤神马医疗集团总医院生殖医学科主管护师 何飞

现在很多朋友都有了自我保健的意识，主动体检的女性朋友越来越多，宫颈囊肿也逐渐进入人们的视野中，那么，什么是宫颈囊肿？它有什么危害吗？

宫颈囊肿又称宫颈纳氏囊肿、巴氏囊肿，它的形成与脸上的青春痘相似，面部皮肤会分泌皮脂，如果面部的皮脂腺被堵塞，在细菌的作用下脸上就会长青春痘。宫颈也有腺体会分泌黏液，如果腺体开口被堵塞，分泌的黏液无法排出，就会在宫颈上形成一个“水泡”样的囊肿，小的仅有小米粒大，大的可有玉米粒大，也有可能伴有糜烂的出现，常见于表面光滑的宫颈。在妇科检查时能看到宫颈上有青白色小泡，直观明显；超声检查可于宫颈前唇或后唇见圆形或类圆形的无回声区，形态规则。

宫颈囊肿是宫颈长期慢性炎症刺激所导致，但因为通常较小、无明显症状，且可自行消退，即使持续存在，对女性健康也没有影响，既不会造成宫颈的癌变，也不会引起不孕和不适症

状，如果不做体检，可能根本意识不到它的存在。

宫颈囊肿一般不需要治疗，但是，如果囊肿较大，就会压迫刺激尿道、膀胱和直肠，导致尿频尿急，排尿困难及不能顺利解便等不适。有些囊肿的位置靠近宫颈口，较大、较多时就会挤压宫颈口，导致排血不畅、月经延长、阴道不规则出血、痛经等，就需要进行电灼、微波、激光等物理治疗，也可以选择手术治疗，把囊肿切开引流，就类似于将青春痘挤出的过程，但治疗之前必须要进行宫颈检查。

现代医学强调防大于治，那么女性应该如何关注自己的宫颈健康呢？

1、适龄期女性积极接种宫颈癌疫苗，可以有效预防HPV感染，从而预防宫颈癌发生。

2、卫生方面。除做好经期、产后或流产后的保健外，日常生活中，要注意外阴部卫生，同时要保持性生活卫生，避免交叉感染。此外，还要勤晒被褥，宜穿棉质内裤并勤洗勤换。

3、定期检查。建议女性定期进行

妇科检查和宫颈癌筛查，包括宫颈细胞学检查(TCT)和人乳头病毒(HPV)检测。

4、重视病情。因为有1/3以上患者症状不明显，即使有炎症大多也很轻微，阴道出血也是星星点点，所以宫颈囊肿易被人们所忽略，如果发现异常请及时检查，避免病情加重。

5、已婚男女在每次性生活前，各人都应清洗外阴，尤其男方要清除包皮垢，以免将其中的病菌带入阴道。

6、经期注意防寒保暖，平时要加强体育锻炼，提高机体抗病能力。

宫颈囊肿只是一种秘密的“青春痘”，无毒无害，大家大可不必为之惊慌失措。不过也有少数宫颈囊肿可能合并宫颈病变，所以，女性朋友一定要定期进行宫颈检查，尽早发现宫颈上皮内病变，降低宫颈癌的发病率。



联系电话:13592191890