

# 新年伊始,赴一场登高之约

## 2020年1月1日,信阳市新年登高大会将在鸡公山风景区举行

信阳消息(记者周涛)新年登高寓意来年步步高升,是不少市民游客的节日首选项目。记者了解到,1月1日上午,2020年全国新年登高健身大会(鸡公山会场)暨信阳市新年登高大会,将在鸡公山风景区举行。届时,预计将有3000余名登山爱好者参加活动,共同迎接即将到来的2020年。

记者了解到,此次登高活动分为专业登山与群众登山两个部分。登山赛于当天上午9时出发,有300名运动员(男

子200名、女子100名)参加,路线为鸡公山景区大门口-登山古道-笼子口-南街-报晓峰广场,全程5公里,累计爬升580米。群众登山活动于9时10分出发,路线为鸡公山景区大门口-登山古道-笼子口-南街-报晓峰广场,全程5公里,累计爬升580米。活动以科学登山、健身为目的,用行走的方式完成规定线路,到达终点领取完赛证书。

此外,群众登山活动还设置有微信人气奖,市民需自拍

以下6张照片:全国新年登高健身大会主背景、颐庐、报晓峰、花旗楼、美国大楼、姊妹楼,及随拍新年登山活动3张照片,展示喜悦心情,不分顺序地将9张照片分享朋友圈,就将获得小礼品。

据悉,此次大会报名截止日为12月31日16:00,目前,已有近300人报名参与。所有组别报名成功后,需于12月30日至31日,在市教育体育局(体彩广场原市体育局)3楼会议室领取参赛物资。



## 好天气按下暂停键 晴天退场阴雨重回

信阳消息(记者韩蕾)上周天气还是不错的,阳光明媚,但是到了周日太阳“下岗”,天气突变,让人招架不住。不过,这只是冷空气发威的前兆,本周我市将在低温中度过,再加上时不时的降雨。

具体天气预报如下:12月16日(周一),阴天有小雨,偏北风2~3级,6℃~10℃;12月17日(周二),阴天有小雨,偏北风3级,5℃~10℃;12月18日(周三),阴天有小雨,偏北风3~4级,4℃~7℃;12月19日(周四),小雨转多云,偏北风2~3级,2℃~7℃;12月20日(周五),多云到阴天,偏东风2~3级,-1℃~8℃;12月21日(周六),阴天间多云,部分县(区)有小雨,东北风2~3级,0℃~7℃;12月22日(周日),阴天有小雨,东北风2~3级,2℃~10℃。

从天气预报中可以看

出,本周我市基本上都是阴雨绵绵的天气,而且还会有风,所以,小伙伴们不要被上周的好天气所“迷惑”,保暖一定要“加大力度”。

12月22日是农历二十四节气之一的冬至,当然还是“数九”的第一天。“一九”是12月22日至12月30,“二九”是2019年12月31日至2020年1月8日;“三九”是2020年1月9日至1月17日;“四九”是2020年1月18日至1月26日,以此类推一直到2020年3月12日才“出九”。

冬至到小寒、大寒期间是一年中最冷的时段。因此,大家要注意防寒保暖,以防感冒等呼吸道和心脑血管疾病的发生。同时,我们在起居上,应早睡晚起。有晨练习惯的人群应注意,晨练时间不宜过早。在饮食方面,冬季可以吃些木耳、黑枣、大枣、银耳等既美味又补益身体的食物。



近日,九三学社信阳市平桥区支社到平桥区一小东校区开展爱心捐赠活动,为学校捐赠了图书300本,向20个贫困孩子捐赠了书包和水杯,并由平桥区非遗传承人代表向孩子们传授了汉服礼仪、面塑、竹编、手指画、陶艺等传统技艺。图为孩子们学习制作面塑。

本报记者 胡俊杰 摄

## 开启立体化管理模式

### 市中心医院肺癌诊疗一体化中心成立

信阳消息(记者周涛)为推动肺癌早诊早治,提升肺癌患者的生存率和生活质量,助力实现分级诊疗和“健康中国2030”,12月14日上午,市中心医院肺癌诊疗一体化中心(integrated Lung Cancer Center,简称iLCC)暨信阳市医师协会肿瘤医师分会、信阳市抗癌协会肺癌专业委员会成立仪式启动。

记者了解到,在该肺癌诊疗一体化中心,患者可一站式完成肺癌的专病挂号以及胸腔CT、穿刺、纤维支气管镜、病理诊断、基因检测等一系列检查,大大提高患者的诊断效率和诊疗精准化水平;通过定期电话

随访,提醒患者日常注意事项及复诊重要性,定期为患者和家属提供疾病教育、营养护理、康复知识、心理疏导等不同形式的科普讲座,让患者增强信心,在康复管理层面给予患者关爱。

在启动仪式上,据相关负责人介绍,在传统的就诊模式下,肺癌患者诊前缺乏早诊意识;诊后患者缺乏科学康复指导,术后康复期管理不到位严重影响着患者的术后生存率及生活质量。让患者获得一站式的精准诊疗方案和人性的康复管理是提高肺癌患者生存率和生存质量的关键所在。

据了解,此次信阳市肺癌

诊疗一体化中心的启动,将为患者、医院、政府带来多方获益。市医师协会肿瘤医师分会、市抗癌协会肺癌专业委员会将从人才方面给予肺癌诊疗一体化中心支持,为肿瘤科医生提供联系密切、组织有序的学术交流平台,有利于本专业医师技能水平的提升、发展和管理。对患者而言,意味着可走更少的路、花更少的钱、获优质服务;对医院而言,可提高患者依从性及接诊效率,增强各级医疗机构间的协作和交流;对国家而言,可提高患者健康水平、降低社会医疗成本,实现优质医疗资源下沉,从而助力实现分级诊疗。

## 人格障碍疾病的 诊断标准有什么?

(接上期)

一般来说,成长于暴戾家庭的患者更易出现暴力攻击行为,而来自平和家庭的人则把自己的行为限制在轻微等一定程度和范围内。

对大多数人格障碍患者来说,心理治疗并不适用,但在某些方面,心理治疗可能会发挥作用,诸如帮助患者树立自信心,调整和改善人际关系,以此使其接受教诲,确立生活目标,发挥特长等。

但是治疗需要较长时

间与耐心,同是要防止患者的依赖和纠缠。

集体治疗方式被证明比个别心理治疗有效,实际上是通过一种生活和学习环境,参加多种集体活动以控制和改善他们的偏离行为。

患者之间相互交往,探索新型的较适合的康复方法,多数学者指出惩罚是无效的,多方面紧密配合对他们提供长期而稳定的服务和管理,特别是卫生部门和教养系统的配合是很重要的。

**信阳市精神卫生中心**

关注精神卫生  
共建和谐社会

拨号: 0376-6301680  
地址: 信阳市第六人民医院  
(信阳市新七大道西段)

