

# 建设国家中心城市 整洁 有序 舒适 愉悦

## 绿城更绿 郑州更美 笑容更灿烂

责编 何秀娥 编辑 刘润涛 校对 刘明辉 电话 56568179 E-mail: zrbdsxw@163.com

# 街边游园“知”“趣”并行

本报讯(记者 刘伟平 文图)五彩风车、星系背景墙、微景观……近几日，绿城暑热不下，但位于交通路与陇海路陇西小学旁的“知趣”园，成了夏天的一抹“清新”，备受附近市民追捧，成了大家散步休闲、寓教于乐的好去处。

“别小看这个游园，里面蕴含的科教知识还不呢，不少小朋友特意到这里参观、拍照留念。”在附近居住的市民魏先生颇为骄傲地说。记者发现，游园内的一面墙被打造成了“太阳系墙”，到了夜晚，星系墙上以太阳为中心的八大行星闪闪发光，过往市民特别是孩子们大呼神奇，纷纷驻足观看。

这是二七区建中街街道在建设的“知趣”小游园。街道负责人介绍，在游园建设过程中，通过整合利用现有资源，沿陇西小学西侧精心设计了以“知行合一”为主题的游园风格，在陇西小学西侧外墙上设计打造了星系景观，安装了“太阳行星系”，路边设置了五彩风车，让孩子们在润物细无声中开拓孩子的视野，增长天文知识。同时还在小游园中布置了高品质的防腐木廊架、便民座椅，

供市民歇脚。

游园内，以往学生排队等候的步道新施划了彩色上下步，宽2米、长100多米，曲径通幽，步道两侧的种植池内，从麦冬、南天竹等地被植物到海桐、小叶黄杨等灌木，增加了20余个植物品种，游园绿化面积达600多平方米，布局层次分明、错落有致，“这样一来，可以实现四季有花、四季常绿。”建中街街道城管科负责人介绍。今年以来，建中街街道把小游园建设作为改善城市人居环境、实现辖区市容市貌提升的一项有效抓手，本着对群众需求强烈、人流活动密集、绿植休闲区区域布局理念进行选址，打造了具有人文特色的知趣游园。

“这个小游园恰到好处，可以说是点睛之笔，为我们的城市环境锦上添花。”“知趣”园显然成了附近居民的心头好，大家说：游园不但解决了部分路段的脏乱差问题，还改善了城市人居环境，提升了附近群众和学生的生活质量。希望这样的街角游园越来越多，让我们居住的城市越来越美、越来越可爱。



“知趣”园成市民散步休闲、寓教于乐的好去处

本报讯(记者 曹岩峰 林红 通讯员 任雨萱 李盼)昨日，记者从郑东新区管委会了解到，郑东新区城市亮化提升工程主体建设已经完工，将在7月30日前实现全部亮灯，届时市民可以在亮灯区域欣赏郑东新区更为绚丽多彩的夜景。

白天看景，夜里赏灯，漫步如意湖，栈道干净整洁，灯光通透，三两年年轻人结伴夜跑，俊爸辣妈们“溜娃”。不远处的“大玉米”楼体金黄，与CBD周边大楼交相辉映，令广大市民和外地游客沉醉不已，构成了一幅和谐的都市人文画卷。

90后海归小田是一名夜跑爱好者，他几乎每晚都要和朋友去如意湖畔“签到”。他向记者展示了手机里随手拍的如意湖“高颜值”的照片：“你看，这里的夜景不修图都很美，完全可以和国外的相媲美。”小田回忆道，如意湖畔的变化太大了，路面干净，空气清新，夜间灯光也是越来越绚烂多变。

小田的话代表众多市民的切身感受，近年来，郑州发展越来越快，包括郑东新区在内的城市夜景也越来越美。记者了解到，此次郑东新区城市亮化提升工程坚持高标准设计、高质量管理，设计上采用国际概念方案，邀请到有G20和青岛峰会经验的沙晓岚大师的团队，其灯光主色调以黄色为主，灯具产品均采用国际一流品牌，有效保障了夜景的质量和效果。实施的主要区域为“三圈六带”，“三圈”即如意湖、龙湖、龙子湖；“六带”即以金水东路、黄河南路为重点的5条道路两侧建筑楼体及绿化带。

郑东新区城市亮化提升工程相关负责人表示，本次亮化效果最佳的应该是千玺广场，逐步辐射到艺术中心、会展中心以及周边内环建筑，目前项目灯具安装率已经达到了93%。全部亮化后，CBD区域节假日还会有“盛世如意”与“时空流转”的光影表演，届时，市民在千玺广场周边能够感受到更加震撼的夜景效果。

与此同时，金水路沿线亮化也是最大亮点。其分为楼宇亮化和绿化带亮化两个部分，楼宇亮化中，行政楼宇突出庄重严肃，商业楼宇突出高端前卫，住宅楼宇突出温馨和谐的理念，绿化带亮化则突出层次感，整体达到金水路“兴盛之光”的设计理念。金水路沿线亮化提升工程项目负责人刘彦奇说：“我们摒弃了传统的单色LED灯光，全部采用RGB灯光，可以调出1600万种颜色，从传统的投光灯只能打一个面，到全方位的亮化。我们根据不同的场景模式，设计了平常模式、节假日模式、节能模式，还可以根据季节不同进行调光。”

可以预见，在霓虹灯的映衬下，郑东新区的夜景绚烂如画，呈现出生态之美、和谐之美、宜居之美。

# 千玺广场愈夜愈美丽

# 争做文明郑州人 小志愿者在行动

本报讯(记者 李月琳 通讯员 李慧 李健 文图)昨日上午，长兴路街道彩虹社区，一群戴着小红帽的小小志愿者们出发了，他们戴着红领巾，拿着夹子、垃圾袋等工具，清理小区内丢弃的纸屑、塑料袋、生活垃圾等，忙得不亦乐乎，原来这是惠济区长兴路街道彩虹社区为迎接民族盛会和新中国七十华诞，组织辖区少先队员在这里开展“小手拉大手，文明一起走，红领巾向党”主题活动志愿服务。

同日，惠济区刘寨街道兴南社区联合街道妇联组织开展“装扮城市一抹色彩·红孩子与你‘益’起‘童’行”小小志愿者活动。活动现场，这些可爱的孩子们在社区党员和老师的带领下，

走上街头小巷向群众发放迎民族运动会宣传彩页，捡拾烟头垃圾，劝阻不文明行为。“爷爷，您抽完烟记得把烟头扔到垃圾桶里。”在小志愿者的监督下，一位老大爷把烟头扔进垃圾桶，并对这些孩子们竖起大拇指。与此同时，街道裕华社区、同乐社区的“小小志愿者，服务为市民”活动也在进行中。

“妈妈，今天我是文明志愿服务实践小队的小队长，你能跟我一起去宣讲吗？”10岁的惠济区花园口镇京水村小朋友陶陶头戴小红帽、身穿红马甲，带着和他同样年纪的小队员们，与妈妈一道，一早来到文明志愿服务站点分发彩页、文明巡检、捡拾垃圾、劝阻不文明行为，忙得不亦乐乎，俨然一副“小战士”的模样。

文明的城市最有爱。在花园口镇，以“优环境、讲奉献、促文明”为主线，组建“党员志愿服务队”“老兵志愿服务队”“绿城文明志愿者”“人大代表服务队”等志愿服务队近10支，相继开展了“让党徽闪光”“我志愿我参与我承诺 我签名”千人签名倡议、“我需要您一起温暖这座城市”“交通不文明随手拍”“清洁家园文明有你”等志愿服务活动20余次。而小小志愿者的加入，让这支由志愿者构成的服务队更加壮大，也充满了朝气。同时，小小志愿者们也带动了家长们的积极性，更带动了周围更多的人主动参与，一场“小手拉大手，文明一起走”的活动在花园口镇正在兴起，各种志愿服务活动活跃在镇域各社区、村庄如火如荼开展起来。

# 小手拉大手 文明一起走



小小志愿者在清理小区内丢弃的垃圾

# 在这里手术“无痛”还能快速康复

## ——郑州市中心医院快速恢复外科迈入“高铁时代”



家人一时过不来，不曾想在这里享受到了贵重的礼遇。

李先生激动地说：“术前有责任护士全程陪同检查，有医生和护士耐心讲解，帮助克服紧张焦虑情绪；术后有专门护士照顾，主管医生每日几次来检查伤口，主任每天早晚两次查房。”

其实，作为国家日间手术试点单位，去年4月该院成立了日间手术管理(服务)中心，筛选39个病区设立专用病房，初步形成全过程精细化管理以及一站式服务模式，这为ERAS理念践行打下了坚实基础。

“随着医学发展和生活节奏加快，手术伤口越来越小，住院恢复时间越来越短，日间手术更是颠覆了人们对手术的认知，‘今天手术，明天出院’已变成现实。”连鸿凯说，为了更好提升患者就医新体验，2018年11月23日，该院成立了ERAS病区。

### 多学科协作打造ERAS“高铁时代”

ERAS不是外科医生“单打独斗”，需要麻醉、护理、心理等多学科协作，需要术前、术中、术后整个团队的配合和全流程优化，才能让患者感受到像高铁一样安全舒适的新体验。手术质量是ERAS的关键，核心在于精准、微创、损伤控制理念下，减少创伤应激，以减少术中出血、缩短手术时间、避免术后并发症等。

胰腺炎患者小周，住院两个月出现胰腺周围坏死物的感染等慢性衰竭症状。6月26日转入ERAS胰腺炎病区。经过腹腔引流等综合治疗，一周后小周各项指标逐渐好转，甚至能下床走动。

李学民说：“胰腺炎ERAS病区的成立，让患者体验更好的有针对性的专病专治，不用在科室之间来回转，而是‘专家围着病人转’，通过多学科综合诊疗，大大降低了该病的死亡率，也降低了患者的费用。”

手术最难熬的是什么？经历过手术的人会说，那是麻醉过后“连呼吸都会疼”的痛苦。减少疼痛是ERAS的另一个重要指标。“过去，医生给术后患者做腿部运动，患者疼得喊出来，整个楼层都听得见，现在则很少



俗话说，“伤筋动骨一百天”，但在郑州大学附属郑州中心医院，一位101岁的老人膝关节置换手术后，不仅成功战胜了“人生最后一次骨折”，第二天还能自己下床活动，精神头也挺好。

这得益于一种新的外科治疗模式——快速恢复外科所带来的欣喜变化。2018年11月23日，郑州大学附属郑州中心医院快速恢复病区成立，让该院快速恢复外科迈上了“高铁时代”。这一创举，不仅痛苦小、风险低、疗程短、花费少，还颠覆了传统手术不少禁忌，让外科手术“今日住院、明日出院”从理想变成现实，大大提升了患者就医的新体验和愉悦指数。

### “当101岁的姥姥摔了一跤”

下面的这个动人故事，是一位患者家属写的关于她姥姥就医的真实经历。

我姥姥今年101岁了，上周日正准备出门遛弯儿时，不小心摔了一跤。听说她摔倒了，我们吓得赶紧回家，送她去医院。

到达郑州市中心医院时，距她摔跤已经2个小时，等拿到X光片，全家都傻眼了——“左股骨颈骨折”。

几年前，我同事爷爷摔伤，但由于老爷子不愿手术，在家养了一年多人就没了，听说这病还有一个恐怖名字，叫“人生最后一次骨折”。

由于姥姥年纪太大，医院立即组织骨科、麻醉科等专家进行多学科会诊，会诊结果是可以进行膝关节置换手术。

“骨科一病区大夫程亚栋把姥姥的病情、手术方案、风险等解释得很详细，特别是麻醉方案，我们没想到，姥姥只用麻醉左下肢，真是‘指哪打哪’。”

入院24小时，姥姥被推进了手术室，骨科一病区副主任医师杨贇、主治医师程亚栋的手术小组手术只用了40分钟。

手术结束后，姥姥转入ICU病房观察，6小时后恢复饮食，第二天转回骨科一病区，不仅能自己下床活动，精神头也很好，逢人就夸这里的医生技术高，服务态度好！

像101岁姥姥这样遭遇“人生最后一次骨折”还能快速康复的动人故事，在郑州市中心医院几乎每天都在上演。这一切源于该院快速恢复外科的发展，源于打通了术后恢复“高速路”。

### ERAS打通外科手术康复“高速路”

什么是快速恢复外科？这不是一个新的科室，而是一种全新康复理念。

郑州市中心医院大外科、肝胆胰外科主任李学民，是接触快速恢复理念较早的一批人。

他介绍，所谓快速恢复外科(enhanced recovery after surgery)理念，简称ERAS，是采用循证医学证据证明有效的围术期处理措施，以降低手术创伤的应激反应、减少并发症、提高手术安全性和患者满意度，从而达到加速康复的目的。

ERAS通过外科、麻醉、护理、营养、心理等多学科协作、对围术期处理的临床路径予以优化，从而减少围术期应激反应及术后并发症，缩短住院时间，促进病人健康，而这一路径贯穿住院前、术前、术中、术后、出院后的完整治疗过程，其核心是强调以服务病人为中心的诊疗理念。

“ERAS，外科的‘高速公路’；ERAS，让外科手术走向‘高铁时代’。”一位外科专家曾这样比喻说，“如果将普通的手术治疗比作乡间公路，时速80公里就已经很快了，甚至险象环生，但ERAS不一样，它如同外科的高速公路，即使时速达到100公里，也会觉得很轻松。”

“真的很神奇，感觉跟没有手术一样。”“手术一点儿都不疼，两个小时后可以下床走路了。”……采访中，提起ERAS，不少病人连连赞叹称奇。

郑州市中心医院院长连鸿凯说，相比传统治疗，ERAS不仅创伤小、疗程短、花费少，还颠覆了以前的不少手术禁忌。比如，以前术前10小时要禁食禁水，术后通气才能进食，术后需卧床静养等，而现在术前2小时可以喝糖水，术后麻醉苏醒即可进水或少量流质饮食。

### ERAS病区提升就医新体验

这是哪儿？温馨中透着典雅，恬静中透着质感！明明来的是医院，怎么这么像高级酒店？这是不少患者走进ERAS病区的第一印象。

“你想要的这里都有，绿色通道、医护全程陪检、专人专车订餐、宾馆式服务等。”该院大外科护士长李幸伟说，“你没想到的这里也有，详细的出入院流程、住院患者陪检流程，全程、全面、专业的优质护理服务等。”

“ERAS，让我成为医院里闪耀的VIP。”患者李先生入院时肛周疼痛难忍需要手术，但因



有了。”该院麻醉科主任储勤军说，推行ERAS理念，注重患者的感受，对患者进行全程疼痛管理，不仅要麻醉室的事，还要到病房看病人睡得好不好、疼不疼。

“以前躺在床上，插管多，患者是不容易下床的，现在及早地拔除胃管等导管，采用多模式镇痛，就是鼓励患者尽早下床活动锻炼，这样对促进胃肠道蠕动和恢复，对心肺防止静脉血栓也有所帮助。”储勤军说，全程多模式镇痛能够缓解患者焦虑抵触心理，减少并发症，促进患者早日康复。

三分手术、七分护理。对于ERAS来说，护理也是至关重要的一环。

在ERAS病区，墙壁上有术后疼痛评分介绍，地面上有鼓励患者活动距离标识等，这些都是精细化护理的细节体现。

申幸伟经历了上万例手术，对于ERAS理念深有体会。她说，传统的健康宣教，护士只需告知手术相关事宜。如今，术前要评估患者营养状况、疼痛强度、焦虑抑郁等，根据患者术前不同身体状态及评分值实施个性化护理，可以说是从入院到出院，每一天都精确到1度、1ml精确护理，进而减缓患者术前焦虑与不安，降低心理应激。

“让我们的双手变成前进的手、创新的手，体现中心医院技术的手。”连鸿凯表示，ERAS是医院力推的新理念，也是新起点、新考验，今后将在全院外科系统内稳步推进ERAS理念，加速技术创新，以更优质的外科水平服务患者，努力实现医院、医生、患者及家属等多方共赢。

沈四新 封宁 陈亚平