以赛促学砺精兵 全科竞技展风采

我市在河南省第五届全科医生技能竞赛上斩获佳绩

本报讯 日前，河南省第五届全科医生技能竞赛在河南省人民医院北院区圆满落幕。经过个人赛和团体赛比拼，三门峡市卫生健康委员会荣获优秀组织奖，由卢氏县人民医院宋晨露、陕州区第一人民医院田恬、灵宝市第一人民医院夏样楠组成的代表队荣获团体二等奖，田恬获得个人二等奖，宋晨露获得个人三等奖。

此次竞赛由河南省卫生健康委员会、河南省总工会联合主办，河南省人民医院承办。全省24支代表队72名全科骨干医师齐聚赛场，赛事紧扣全科医生岗位胜任力核心要求，聚焦临床实操与实战应用，坚持“以赛促学、以赛促练、以赛促用”，聚焦病史采集、体格检查、急症应急处置、病例研判、医患沟通、人文服务等全科核心能力。赛场上，我市参赛队员沉着应战、严谨操作、默契配合，把日常临床积累转化为赛场实力，冷静应对考核，规范完成各项操作（如右图），充分彰显我市基层全科医生勤学善思、精益求精的专业素养与昂扬风貌，生动诠释全科医生扎根基层、守护群众健康的使命担当。

全科医生是基层医疗卫生服务的“守门人”。据悉，三门峡市卫生健康委员会将以本次竞赛为契机，持续抓实全科医生队伍建设，将赛事所学、竞赛所获、练兵所得转化为履职实效，用心用情当好群众健康的“守门人”与“贴心人”，为持续推进健康三门峡建设、构建优质高效的医疗卫生服务体系筑牢人才根基。 （宋沛）



资料图

我市代表队在河南省康复技能竞赛中荣获多个奖项

本报讯 近日，从2026年河南省康复技能竞赛上传来喜讯，由三门峡市中心医院和灵宝市第一人民医院组成的三门峡代表队凭借扎实的专业功底、规范的实操技能和过硬的综合素养，在全省59支代表队中脱颖而出，斩获多个赛事奖项，充分展现我市康复医学团队精湛的诊疗水平和优良的职业风貌。

本次竞赛由河南省卫生健康委员会、河南省总工会联合主办，是河南省康复领域高规格的专业技能赛事，设置康复医师组、康复治疗师组、康复护理组三大竞赛组别。考核内容覆盖ICF框架分析、康复诊断研判、康复目标与个体化方案制定、病例汇报以及各类康复实操技术，全方位检验康复从业人员临床思维、操作规范、人文服务理念与团队协作水平，汇聚全省康复专业精英同台竞技、互学互鉴。



领奖瞬间。右二为三门峡市代表队。 郑利利 摄

比赛分为案例综合考核与分专业技能操作两大模块，单人操作限时10分钟，团队总操作时长40分钟。赛场上，参赛队员心态沉稳、发挥稳定，从病例评估分析、康复功能评定到方案制定、实操演示，流程严谨规范，操作娴熟流畅，全程注重人文关怀，将平日临床积淀与训练成果充分展现。

经过激烈角逐，我市代表队斩获团体二等奖，三门峡市中心医院孙红婕荣获康复护理组一等奖、杜萌萌荣获康复医师组三等奖、张悦龙荣获康复治疗师组三等奖，灵宝市第一人民医院张延嵩荣获康复治疗师组三等奖。

一直以来，我市高度重视康复医学人才队伍建设，常态化开展岗位练兵、业务实训，持续夯实康复诊疗技术根基，精进专业技术。两家参赛医院一致表示，将以本次竞赛为契机，以赛促学、以赛促练，把赛场所学转化为临床实效，持续打磨有温度、高品质的康复医疗服务，守护每一位患者的康复之路。

（牛鹏磊 张丽丽）

健康科普

科学锻炼大脑 预防老年痴呆

60岁以后，随着年龄增长，老年人的记忆力会逐渐减退。为了预防老年痴呆，建议老年朋友将一些小事融入日常生活，有效激活大脑神经，提升认知能力。

一、脑力锻炼（锻炼前额叶与认知灵活性）

1.玩益智小游戏：每天花几分钟玩填字游戏或拼图，锻炼逻辑推理、反应速度和空间想象力。

2.学习新技能：每天抽空学习一项新事物，如学习弹奏乐器、绘画或做手工，通过接触新事物建立新的神经连接，锻炼大脑的适应力。

3.尝试“反向”动作：每天尝试用不常用的手（如左撇子用右手）做小事，如刷牙、拿筷子，打破大脑的惯性，刺激前额叶。

4.记忆与联想训练：每天尝试记忆一些新信息（如背几个新单词、记一段话），锻炼记忆力。

二、手部活动（锻炼大脑与身体协调性）

1.手指操与精细动作：每天做手指操（如左右手交替比画数字）或进行手指精细动作（如弹琴、编织），锻炼手脑协调性，提升大脑灵敏度。

2.有氧运动：每天进行30分钟快走、跳绳、慢跑、骑车等有氧运动，促进大脑血液循环，增加脑血流，提升大脑认知功能。

三、社交与情绪调节（锻炼大脑高级认知与缓解脑疲劳）

1.积极社交：每天与家人、朋友或同事进行愉快交流，复杂的语言组织和情绪处理能有效锻炼前额叶，延缓大脑衰老。

2.正念与冥想：每天花10分钟进行正念练习（如专注呼吸）或冥想，缓解大脑疲劳，降低压力，提升专注力和情绪控制力。

3.放空与闲逛：每天抽时间放下手机，漫无目的地散步或发呆，有助于整理记忆、激发创造性思维。

四、生活习惯与饮食（滋养大脑基础）

1.健康饮食：每天保持均衡饮食，多吃深绿色蔬菜、坚果和全谷物，为大脑提供充足营养，延缓认知衰退。

2.保证睡眠：每天保持7至8小时高质量睡眠，让大脑得到充分休息，恢复前额叶功能。

（三门峡市疾病预防控制中心 王冬磊）

淬炼防控硬本领 以赛备战筑防线

本报讯 11月4日，灵宝市卫生健康委员会、灵宝市疾控局联合疾控中心成功举办2026年传染病防控应急综合演练暨技能大比武。来自委直医疗机构、各乡镇卫生院的18支传染病应急小分队参赛。

本次活动紧扣“淬炼防控硬本领，筑牢传染病安全防线”主题，秉持“以练促学、以练促训、以练促战”工作思路，设置理论知识和实操技能两大考核板块，全方位检验各应急队伍的专业理论水平与现场应急处置能力。

理论考核严格遵循公平、公开、公正原则。现场展示两套密封试卷，随机抽取一套作为正式考题。所有参赛队员统一上交手机，采取闭卷方式作答。试题紧扣传染病信息报告管理、院感防控、流行病学调查、应急处置等核心业务内容。考场上，参赛队员沉着审题、认真作答，充分展现出扎实的理论功底。

实操技能考核聚焦应急处置能力，设置个人防护穿脱、传染病标本采集与送检、环境消杀实操三项考核项目，全程紧贴实战、以赛促训。在个人防护穿脱考核现场，8组参赛选手在引导员统一调度下有序入场、依次考核。考核区分二级、三级防护场景，选手严格对照防护规范，依次完成防护服、N95口罩、面屏、手套等防护用品的穿戴与脱卸，规范落实各环节手卫生要求，精准识别并规避污染面，操作步骤严谨规范。

标本采集与送检考核环节，选手开展咽拭子、肛拭子模拟采样，连贯完成样本采集、密封消杀、信息核对、转运交接全链条操作，严守生物安全管理各项规定，筑牢实验室生物安全防线。环境消杀实操现场，参赛人员按照配比要求精准配制含氯消毒剂，熟练操作消杀器械，科学划定疫点消杀区域，严格落实终末消杀流程标准，消杀操作标准、流程规范。

评审专家组严格对照评分细则逐项量化打分，同时现场点评，指出操作不规范问题，并指导纠正，真正把考核赛场变成实操课堂，达到以赛练兵、以评促学、以考提质的效果。

据介绍，本次演练比武搭建起互学互鉴、同台竞技的优质平台，既是对灵宝市传染病应急队伍业务能力的一次集中检阅，更是一次直面短板、查漏补缺的实战教学，有效激发大家比学赶超、争先创优的热情，进一步凝聚起传染病防控工作合力。 （赵利娟）



义诊进乡村

近日，灵宝市中医院组织慢性病管理、疼痛科等多学科专家团队，走进阳平镇东营村开展健康义诊活动，将优质医疗服务送到群众家门口，以实际行动助力文明乡风建设。图为医护人员向村民发放健康教育手册。 夏喜梅 摄

提速就医服务 守护全民健康

——“十五五”卫生健康新政释放多项便民惠民红利

未来5年，我们看病会不会更方便？就医还会有哪些更实在的变化？近日，在国务院新闻办公室举行的“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会上，提到8个非常关键的内容，每一项都与我们日常看病就医息息相关。

关于社区儿科诊疗服务

发布会提到，到了秋冬季，呼吸道传染性疾病上升的时候，患病的孩子比较多，门诊的压力、住院的压力就会明显上升。由此启动了为期三年的“儿科和精神卫生服务年”行动。今年的目标是，在去年基础上再新增1000个能够提供儿科诊疗服务的社区卫生服务中心和乡镇卫生院。预计到年底，95%以上的社区卫生服务中心和乡镇卫生院都能够提供儿科的诊疗服务。另外，从二级、三级医院选派儿科医师，支援乡镇卫生院和社区卫生服务中心。全国现在选派了约3100名，这样的机制会长期坚持下去。

关于社区精神卫生服务

精神卫生服务是群众的急切需求所在。目前，精神卫生服务的供应状况比较短缺，有一些地市甚至还没有专门的专科医院，还有一些县没有精神心理专科的门诊和住院服务。本来今年的目标是110个，但截至今年7月份，已经新增了149个县能够提供精神心理服务。这项工作不会停歇，会进一步推动服务的提升和发展，像儿科一样，未来精神卫生科也可以实现就近看病。

关于血液透析服务

发布会提到，尿毒症患者需要每周透析两到三次，日常生活会受到很大干扰。目前，血液透析服务的费用可以纳入医保报销，但如果当地没有此服务提供能力，患者就需要长途跋涉，可能需要从村里到县里，甚至到地市州或者省城去做透析。这个间接的交通成本和医疗之外的费用是比较高的。2025年提出，首先解决10万人口以上的县仍然不具备血液透析服务的问题。经过一年努力，全部完成了工作目标。

今年，计划常住人口达到6万的县都应该具备血液透析方面的服务能力。要新增350个乡镇卫生院和社区卫生服务中心提供血液透析服务。到现在有183个基层医疗卫生机构已经具备这方面的服务能力，居民不用再奔波几十公里，甚至几百公里到别的地方去接受服务，极大方便了患者。现在包括海拔4000米以上的西藏自治区那曲市，还有青海省玉树州杂多县，这些地方在外地专家力量和东西部协作帮扶机制的带动下，再加上本地的努力，也解决了这方面的问题。

关于化验检查结果共享

关于老百姓反映突出的，比如在一个医院看病就诊后，化验检查结果不能在另外的医院共享。这项工作通过几年连续推进有了明显改善。发布会上，国家卫生健康委主任雷海潮说：“根据我手里掌握的情况，现在98%的地市已经实现了检查检验结果互认项目超过300项，这也是一个便民利民的良好举措。”

300项的化验检查结果，基本上能够涵盖临床当中常用的检验、影像检查项目，这些都是实实在在的便民、惠民、利民的服务方式，也是改善民生的具体举措。

关于转诊机制

现在从一个医院看完病再到另外一个医院，如果需要转诊的话，缺少专业人员和专业机构之间的工作联系。如今已经在一些地方推动建立转诊服务中心，比如说在安徽芜湖已经见到了良好效果。“十五五”期间，还会把这样的做法纳入为民服务办实事的具体项目，进一步改善服务，让老百姓有获得感。

关于3200名“西学中”骨干人才

这项工作就是为31个省区市和新疆生产建设兵团各培养100名中西医结合骨干人才，通过此项目培养更多精西医、懂中医、善融合的复合型人才，力争突破一些临床难题。

大家熟知的屠呦呦，就是全国第三期“西学中”班的学员。她研究发现的青蒿素，解决了抗疟难题。此外，在历届“西学中”班中，也涌现一批学贯中西的名医大家，产出中西医结合治疗急腹症、急性早幼粒白血病等一大批优秀的临床实践成果。

5年来，中医类别执业（助理）医师数增长超过50%，中药师数增长超过30%，活跃在一线的中医药领域两院院士有22名，国医大师64名，全国名中医174名，累计建设5000多个老中医药专家传承工作室，培训基层中医馆骨干人才5.6万余名。

未来5年，还将重点抓好以下几项工作。一是着力加大中医老年病、儿科、康复、疫病防治等人才培养，同时，让大学生乡村医生能够得到编制保障。在这方面将加大对中医药类大学生乡村医生的招聘力度，引导其下沉基层提供服务。二是鼓励老中医、中药专家进课堂、讲经典、带临床。三是持续培育选树一批国医大师、全国名中医。

“十五五”期间，更加突出对中青年优秀医师的培养，建立符合中医药特点的人才评价方式，更加突出中医药临床实践能力，让优秀人才脱颖而出。

关于医师和护士数

发布会上提到，截至2025年年底，医师（含执业助理医师）数总量是500多万人，注册护士总量是606万人。那么到2030年，按照当前的规划目标来测算，执业医师（不含执业助理医师）数要达到500万人，注册护士数要达到700万人，跟2025年的基数相比，执业医师数还要增加50多万人，注册护士数要增加90多万人。

大家到一些二三级医院去看，有的医院门庭若市，患者很多，每一位就诊的患者都希望有更多的时间跟医生进行沟通交流，但是又有很多患者在等候看病，现场沟通交流的时间有限，这是要适当增加人力资源配置的一个重要方面。只有这样，才能够保证医患之间有更多沟通交流的时间。

关于人口预期寿命

发布会指出，人口的预期寿命要从2025年的79.25岁，提升到2030年的80岁。这对于一个拥有14亿人口的国家，背后所蕴含的不是一个统计数字这么简单，而是需要我们方方面面付出持续刻苦的努力。就近就便看上病、看好病，是群众的愿望和期待。未来5年，让我们共同见证这些实打实的政策落地。

（“健康河南”微信公众号）