

虢医健康行 点亮嵕函夏夜

本报讯 虢医健康行,义诊暖人心。5月16日晚,由三门峡市卫生健康委员会主办的“虢医健康行”中医药文化宣传活动在市工人文化宫广场、魏国公园崤山路广场、湖滨广场开启,通过沉浸式体验、互动式科普、零距离服务,让传统中医药文化走出诊室、融入市集,为夏夜增添一抹独特的文化亮色。

在魏国公园崤山路广场,市中心医院的中医皮肤专家运用中医面诊治病,并指导中药面膜敷贴;临床营养科医师为群众科普中医膳食营养知识;中药师展示中药饮品,提供用药咨询,让市民深切感受到了中医药的独特魅力。

在市工人文化宫广场,黄河三门峡医院的中医专家们正在运用中医望闻问切诊断方

法,为市民提供一对一把脉问诊、健康咨询服务。现场的耳穴、针灸、刮痧等中医特色疗法体验,让市民群众深刻感受到了中医文化的博大精深和魅力。

在湖滨广场,三门峡武强中医医院的中医专家们现场为居民进行中医把脉,并提供推拿、艾灸、拔罐、刮痧、火熨术等中医特色技术体验,让居民们亲身感受中医的独特疗效。

市卫生健康委相关负责人表示,本次“虢医健康行”中医药文化宣传从5月持续到9月,计划在每周五晚上实施,持续为市民送上中医文化健康大餐,营造文化惠民新场景,让中医药真正成为群众“看得见、摸得着、用得上”的健康守护。

(文/图 宋杰)



广大市民在湖滨广场体验推拿、艾灸、拔罐、刮痧、火熨术等中医特色技术。



卫健动态

三门峡市疾控中心：开展“一节一会”卫生监督专项检查

本报讯 为“一节一会”顺利开展,三门峡市卫生健康委、三门峡市疾控中心于5月15日至16日,对“一节一会”场馆周边酒店、市区生活饮用水供水单位开展了专项监督检查,同时联合湖滨区疾控中心、陕州区疾控中心对市辖区餐饮具集中消毒单位开展监督检查督查。

5月15日,市卫生健康委、市疾控中心联合湖滨区、陕州区疾控中心对市辖区2家餐饮具集中消毒单位的生产场所卫生状况、档案资料、生产设备、生产用水、洗涤剂、消毒剂、出厂餐饮具的包装标识、检验并随附消毒合格证明情况开展检查。针对检查中存在的问题,执法人员当场下达《卫生监督意见书》,责令餐饮具集中消毒单位限期整改。

5月16日,在市卫生健康委监督科工作人员带领下,三门峡

市疾控中心三名执法人员对天鹅城酒店、三门峡市供水集团有限公司第三水厂开展了专项检查。执法人员对酒店卫生管理档案、从业人员健康合格证明、顾客用品用具、卫生设施设备、集中空调通风系统、二次供水卫生许可、卫生检测、供水人员健康合格证明、水泵房设施设备开展了细致的监督检查。检查发现公共场所卫生许可证、二次供水卫生许可证均在有效期内,从业人员均能持个人有效健康合格证明上岗,清洗消毒设施齐全、消毒工作规范,卫生管理档案资料齐全。执法人员检查了水厂卫生许可、供水人员健康体检、知识培训、水质消毒、水质自检、使用的涉水产品卫生许可批件,同时提出了指导性卫生监督意见。

(郭亚楠)

健康科普

可防不可治 警惕狂犬病

炎炎夏日来临,许多市民穿上了裙子、短裤等单薄衣物,一些小朋友们按捺不住对小动物的喜爱,经常会逗小猫小狗。殊不知闷热的天气里,可爱的小猫小狗也进入活跃期,变得狂躁起来。在此提醒人们要特别小心裸露的皮肤被猫狗抓伤、咬伤,避免感染狂犬病毒。

据伤口污染或感染情况,合理使用抗生素,减少狂犬病病毒以外的其他感染。

4.接种疫苗:尽快到正规接种门诊就医咨询,根据暴露等级确定是否注射狂犬疫苗、狂犬病被动免疫制剂、破伤风疫苗等。

注意:即使是看似健康的动物,也需按规范处理!

五、误区提醒

误区1:“被咬后超过24小时就不用打针”

真相:只要未发病,接种疫苗仍有效,越早越好。

误区2:“只有疯狗会传染”

真相:蝙蝠、猫等也可能携带病毒,且部分动物“潜伏期”即可传播。

误区3:“伤口没出血就不用处理”

真相:病毒可通过完整黏膜(如眼、口)或微小皮损侵入,裸露皮肤被轻咬也需立即处置。

误区4:“家养宠物接种过疫苗,被抓伤后不用管”

真相:狂犬病疫苗对宠物的保护能力随时间衰减,并非终身保护,宠物在室外活动时,如果与其他动物接触,有感染狂犬病毒的可能。

温馨提示小朋友及广大市民:

1.文明养犬。及时给宠物接种狂犬疫苗,避免接触流浪动物。

2.科学处置。狂犬病可防不可治,尽快规范处置是生命的唯一方法。

小朋友们一旦被咬伤或抓伤,要及时告知家长,尽快进行规范处置,家长们多注意观察孩子的身体状况,做好宣传引导,减少暴露风险,共同维护家人的健康。

(三门峡市疾病预防控制中心检验所 杨洁)



免费健康体检 守护村民健康

5月13日至19日,陕州区店子卫生院运用“党建+服务”模式,采取“定点+流动”“临床+公卫”“体检+义诊+宣教”等多项举措,扎实开展2025年度65周岁及以上老年人免费健康体检活动。此次健康体检涵盖体格检查、心肺听诊、血常规、肝肾功能、心电图、B超等项目。

贾旭辉 樊嘉琪 摄

签约有感 健康可及

5月19日是第15个“世界家庭医生生日”,为进一步提升居民对签约服务的知晓率,渑池县果园卫生院签约团队于当日上午开展了以“签约有感,健康可及”为主题的宣传活动,通过健康咨询、免费测血压血糖、现场签约续约等形式,向居民普及家庭医生服务内容。

王萍 摄



健康服务零距离 义诊护航夕阳红

本报讯 5月20日,义马市卫生健康委联合义马市妇幼保健院、义马市疾控中心走进千秋颐康苑开展“送健康 进万家”义诊宣教活动,为120余名老年居民提供健康服务,切实将关怀与健康送到群众身边。

义马市妇幼保健院8名医护人员组成义诊团队,为居民提供血压、血糖检测及健康咨询等服务。据统计,现场共为85名老人

测量血压,为62名老人检测血糖,发现血压、血糖异常者23人,医护人员逐一给予个性化健康指导。75岁的张大爷患有高血压多年,医护人员根据其用药记录调整了降压方案,并建议增加晨间散步等适度运动。

活动现场设立4个健康咨询台,发放《老年健康手册》《慢性病防治指南》等资料200余份。

义马市疾控中心专家围绕传染病防控和慢性病管理开展专题讲座,并针对老年人普遍关注的“三高”问题,强调低盐饮食和规律监测的重要性,现场与30余名老年人进行互动问答。此外,工作人员还指导居民扫码关注“义马市疾病预防控制中心”微信公众号,方便后续获取健康资讯。

(马聪聪)

卢氏县疾控中心：

案例讨论展能力 求真务实强作风

本报讯 5月15日下午,卢氏县疾控中心(卫生监督所)组织全体卫生监督执法人员对一起典型案例办结过程进行“回头看”研讨。

研讨以典型案例为,围绕行政执法流程、案件调查取证的方式方法、笔录制作注意事项以及新形势下

送达方式等25个议题展开讨论,参会人员争先恐后发表个人在执法办案中的心得和建议,同时对不同意见展开热烈讨论。活动结束后,大家纷纷表示“收获颇丰,都是‘干货’”。

据了解,今年以来,该中心以“执法为民,护卫健康”为宗旨,转变卫生

监督执法理念和方式,实施“区域”综合管理,注重发挥卫生监督协管人员作用,前置卫生监督执法服务,提高卫生健康行政执法效能,努力打造一支政治强、作风硬、业务精的执法队伍,为实现保障人民群众健康的目标持续发力。

(许琪琳)

热血守护生命 忠诚铸就大爱

——记三门峡监狱干警李晓波无偿献血100次的爱心之路

日前,三门峡市中心血站迎来了一位特殊的献血者。当针头第100次刺入他的血管时,在场的工作人员不约而同地鼓起掌来。这位献血者就是三门峡监狱干警李晓波,一个用20年时间书写热血传奇的普通警察。

时光回溯到2005年5月28日,年轻的李晓波在街头偶遇血站献血车。“当时护士说‘献血对身体无害,却能救人一命’,我就想试试。”第一次献血时,李晓波既紧张又好奇,但当看到自己的血液缓缓流入采血袋时,他突然意识到:“这袋血可能会让某个危重病人重获新生。”这次经历在他心中埋下了善意的种子。此后,只要间隔期满,总能看到他在献血屋的身影。从全血到成分血,从半年一次到每月一次,

献血逐渐成为他生活中的固定日程。同事们常开玩笑说:“波哥的献血证比荣誉证书还厚。”

2009年,命运给了李晓波一次深刻的回馈。母亲突发重病在市里一家医院手术,急需800毫升血液。“当时医院血库紧张,幸好我有多年的献血记录。”通过无偿献血者用血报销政策,母亲的手术用血费用得到全额减免。守在病床的日日夜夜,看着输血管中流动的血液,这位铁血男儿流下了热泪:“曾经我献血救人,如今社会救了我的亲人。”这场生命的对话,让他更加坚定了继续献血的决心。从此,献血不仅是一种奉献,更成了一种生命的传承。

翻开李晓波的献血记录,一组数字令人动容:20年,100次献血,累计献血量达

3.98万毫升,相当于8个成年人的全身血量。三次荣获“全国无偿献血奉献奖金奖”,更获得象征最高荣誉的“无偿献血奉献奖终身荣誉奖”。但比起这些荣誉,他更珍视那些发黄的献血证,他说:“每一张都承载着一个生命的希望。”

闲暇时,他总爱向身边人普及献血知识:“定期献血能促进新陈代谢”“现在用血报销手续越来越简便”“一次献血最多可以挽救3个人的生命”……这些知识他如数家珍。

“波哥的献血故事比电视剧还精彩。”同事们这样评价。在他的感召下,身边的家人朋友纷纷响应,迈出了自己献血的第一步。

2025年,在完成第100次献血时,血站医务人员向他颁发了纪念奖牌,并对他多

年来在无偿献血事业上作出的无私奉献表示由衷的感谢。

当被问及还会献多久时,李晓波只是憨厚一笑说道:“100次不是终点,而是新的起点。也许献血第一百次需要坚持,但献血第一次只需要小小勇气,生命需要接力,而爱,只需要你勇敢地迈出第一步。当挽起袖子的那一刻,你不仅是在献血,更是在用最直接的方式拥抱这个世界。你的200毫升、400毫升血液,可能就是某个家庭的整个世界;你的一次举手之劳,或许就能让一个生命重获绽放的权利。”

让我们以李晓波这样的爱心献血者为榜样,让你我的热血,汇聚成最温暖的生命之河。因为这个世界值得我们去爱。而爱,需要行动。

(李依颖)

湖滨区：

启动体重管理健康巡讲义诊活动

本报讯 为响应国家“健康中国”战略,结合“体重管理年”主题,针对机关单位职工久坐、缺乏运动、饮食不规律等问题,普及科学体重管理知识,5月16日,湖滨区卫生健康委联合湖滨区医院在全区开展的以“全民健康,享‘瘦’生活”为主题的健康知识巡讲及义诊活动正式启动。

启动现场,湖滨区医院副院长胡爱群以《科学管理体重》为题,为广大干部职工带来了一场精彩的健康讲座。讲座从现代生活节奏出发,深入剖析了久坐不动、饮食不规律等习惯对体重和健康的潜在影响,强调体重管理不仅是外在形象的追求,更是关乎身体机能和慢性疾病预防的重要课题。同时结合实际案例,详细讲解了科学体重管理方法、注意事项、科学运动、科学饮食,为干部职工们提供了清晰的健康指导。

湖滨区医院康复科主任占

智慧结合自身多年临床经验,以中医埋线为主题,详细讲解了中医埋线健康减肥的原理、操作流程及其在体重管理中的独特优势,不仅让干部职工对中医埋线这一传统疗法有了全新的认识,更展现了传统中医智慧与现代健康理念相结合的魅力。

讲座结束后,湖滨区医院医疗专家团队为广大干部职工提供了血压测量、血糖检测、健康咨询等基本医疗服务,并对有需求的人员施以耳穴贴敷、中医埋线等疗法,分享各类中药减肥茶、除湿茶、食疗、药膳经方。

此次健康知识讲座及义诊活动,使干部职工对科学体重管理和健康生活方式有了更深刻的理解。据介绍,湖滨区卫生健康委将继续联合医疗机构,开展更多形式多样的活动,助力机关干部职工提升健康水平,为“健康中国”战略在基层落地生根注入新的活力。

(梁泽宇)

灵宝：

心理健康科普进校园 筑牢青少年成长“心防线”

“通过‘我自信,我能行’互动环节,我发现自己有很多优点,面对升学挑战也不再害怕了!”近日,灵宝市实验小学教育集团解放路校区六年级学生小王在心理健康团辅活动后感慨道。这一幕,是灵宝市卫生健康委推进“儿童青少年心理健康科普进校园”行动的生动缩影。

高位统筹 织密“防护网”

为落实国家卫生健康委“儿科和精神卫生服务年”行动部署,灵宝市卫生健康委将青少年心理健康纳入健康中国行动核心任务,成立专项工作组,出台《心理健康科普进校园三年行动方案》,构建“卫生健康委统筹、项目办牵头、医校社协同”机制。灵宝市严重精神障碍管理治疗办公室整合灵宝市第五人民医院、灵宝市第二人民医院专业力量,组建“多巴胺心理健康科普团队”“心理咨询师讲师团”,今年已深入13所中小学,开展活动20场,服务师生2000余人次。

专业赋能 开出“暖心方”

“我们要用游戏化方式,让孩子们在互动中学会自我调节。”灵宝市第五人民医院副院长李东芳介绍,该院聚焦情绪管理,在焦村镇一中通过“乌鸦和乌龟”游戏解析压力应对;在寺河乡实验学校创新沙盘治疗,引导学生用集体智慧打造“秘密花

园”;秦岭学校的“森林灾难”游戏、川口乡中心小学的“正念冥想”课程,让学生在沉浸体验中提升抗压能力。

灵宝市第二人民医院侧重特殊群体关爱与家庭教育。朱阳一小的“悦画心灵”绘画辅导让留守儿童画出“幸福时刻”;特殊教育学校的“盲聋合作”团建帮助师生释放压力;儿科主任荆译文在川口乡中心小学主讲《解锁身高密度 守护心灵花园》,实现身心共护,家长王女士感叹:“原来长高和心理健康息息相关!”

长效护航 构建“新生活”

为确保工作实效,灵宝市卫生健康委建立了“月调度、季评估”的动态管理机制,在7所学校设立心理健康服务站,建立心理健康服务档案,实现心理问题早发现、早干预。同时,通过组建专业督导团队、开展师资培训等方式,不断提升服务质量。

心理健康教育是一项长期工程。灵宝市第五人民医院已先后深入焦村镇一中、故县镇中心小学等9所学校,灵宝市第二人民医院则在朱阳二中、特殊教育学校等6所学校开展心理健康科普活动。从教室里的欢声笑语到家校群的热烈讨论,灵宝市正以专业力量守护青少年的“心灵晴空”,为健康中国建设写下温暖注脚。

(刘铁项)