

# 医者仁心跨山海 使命光荣载誉还

## 市卫生健康委举行援疆骨干医师和公卫小分队欢送会

本报讯 为进一步深化对口援疆工作,5月22日上午,三门峡市卫生健康委举行2025年援疆骨干医师和公卫小分队欢送会,为即将奔赴新疆哈密市开展工作的医疗队员送行。市卫生健康委党组书记、主任,二级巡视员张建军出席欢送会并讲话。

会上,援疆医疗工作明确四个重点要求:一要提升政治站位,深刻认识援疆工作的政治意义和战略意义,严守纪律规矩,展现新时代医务工作者的责任担当;二要发挥专业优势,聚焦当地医疗需求,通过技术指导、学科建设、人才培养等方式,着力提升哈密市医疗服务水平;三要促进民族团结,尊重当地风俗习惯,以优质服务增进豫哈两地群众感情;四要强化安全意识,科学规划工作生活,确保援疆任务安全有序开展。

会议由市卫生健康委党组成员、副主任陈士艳主持。2025年援疆骨干医师和公卫小分队队员及派出单位主要负责同志共计20余人参加欢送会。(朱海波 郭平)

会上,援疆医疗工作明确四个重点要求:一要提升政治站位,深刻认识援疆工作的政治意义和战略意义,严守纪律规矩,展现新时代医务工作者的责任担当;二要发挥专业优势,聚焦当地医疗需求,通过技术指导、学科建设、人才培养等方式,着力提升哈密市医疗服务水平;三要促进民族团结,尊重当地风俗习惯,以优质服务增进豫哈两地群众感情;四要强化安全意识,科学规划工作生活,确保援疆任务安全有序开展。

# 卫健动态

## 三门峡市疾控中心:开展消防演练 筑牢安全防线

本报讯 为进一步增强职工消防安全意识,提升应急处置与自救互救能力,有效应对突发火灾事故,保障人员生命与财产安全,近日,三门峡市疾病预防控制中心组织开展消防演练活动,特邀湖滨区消防支队教官崔茜现场授课指导。

活动中,崔茜凭借在消防安全知识教育普及领域多年积累的丰富理论与实践经验,为疾控中心职工系统传授消防知识。通过专业讲解,大家从火灾预防要点到应急处置技巧有了全面清晰的认知,为后续演练筑牢了理论基础。

时间组织人员按照预定路线有序撤离;灭火行动组凭借熟练规范的操作,精准使用灭火器、消火栓。整个演练过程紧张有序、有条不紊,全面检验了应急预案的可行性与有效性,充分展现了全体干部职工良好的应急素养和团队协作精神。

市疾控中心相关负责人表示,此次消防演练,使全体职工进一步熟悉火灾应急处置流程,切实提升了应急响应与自救互救能力。中心将以此次演练为新起点,持续强化消防安全管理,将安全意识融入日常工作与生活,筑牢消防安全防线,为中心各项工作平稳开展保驾护航。(孙福强)

## 院长行政查房:以临床工作为中心主动靠前服务

本报讯 5月26日,义乌市人民医院院长带领医务、护理、设备科等8个职能部门负责人深入该院消化内科,通过“现场办公+需求直报”的新模式,当场解决设备报修等6项具体问题,对学科建设等3项中长期需求制定专项方案。这是该院创新“院长行政查房”制度以来的第12次实践。

“院长行政查房”采取了“三清单”工作法:科室提需求清单、职能部门列责任清单、院领导督查落实清单。本次查房中,针对医护人员反映的检验结果互认难题,当场协调信息科开通跨系统数据接口;对紧缺药品周转问题,

药剂科现场优化采购流程。该制度实施半年以来,清晰明确的工作流程,使得每个环节都有章可循、有据可依。制度实施半年以来,已累计收集临床诉求87项,解决率达92%。这不仅仅是义乌市人民医院内部管理的创新实践,更是让医院的管理更加贴近临床、贴近患者的良性机制。义乌市人民医院院长表示:“要把办公室搬到病区,让行政围着临床转。”

据介绍,该院还将建立“回头看”机制,把查房成效纳入科室绩效考核,进一步完善“院长行政查房”制度的闭环管理,确保问题得到彻底解决,防止问题反弹。(马聪颖)

## 灵宝市健康科普专家库成员增补演讲选拔赛举办

本报讯 5月28日,灵宝市卫生健康委组织召开2025年灵宝市健康科普专家库成员增补演讲选拔赛,来自12家医疗卫生机构不同岗位的31名优秀选手同台竞技,用专业与热忱,角逐健康科普专家席位。

比赛现场,31名参赛选手依次登台,紧扣《中国公民健康素养一基本知识及技能(2025年版)》核心内容,聚焦“节气与健康”“体重管理”“儿童健康”“五小”“老年六健”“精神卫生”“传染病防控”与群众生活息息相关的健康主题展开演讲。选手们精心制作PPT课件,援引实际案例,以图文并茂的形式呈现知识点,同时运用通俗易懂的语言,结合现场示范、交流

互动等多种表现形式,将晦涩的医学知识转化为大众易于理解和接受的科普内容。在展示过程中,有的选手通过讲述身边故事引发共鸣;有的选手借助趣味比喻让知识变得生动有趣;有的多人协作实景演示多种急救操作手法,让专业急救操作变得直观可学。

据介绍,本次选拔赛是贯彻落实“健康中国”战略的重要举措,旨在选拔出一批专业扎实、表达能力出众的健康科普人才,构建多元化的健康科普队伍。新入选的健康科普专家将深入基层、走进群众,开展形式多样的健康科普活动,让健康知识走进千家万户,为提升居民健康素养水平筑牢人才根基。(张政)

# 基层卫生

## 中医暖夕阳 健康惠民生 “毓医健康行”走进陕州区宫前乡敬老院

本报讯 5月25日晚,三门峡市“毓医健康行”中医药文化惠民活动走进陕州区宫前乡中心敬老院,为老人们带来了一场充满温情的中医健康盛宴,让传统中医药文化浸润老年群体的生活,传递“老有所医”的关怀。

活动现场,宫前中心卫生院的医务人员以专业服务和特色疗法,为老人们提供了血压测量、脉象诊断、中药茶饮品鉴、艾灸理疗及中药材辨识等多项中医特色服务。在艾灸体验区,多位老人现场感受了温热疗法对关节疼痛的缓解效果,直呼“浑身轻松”。在中药茶饮区,老人们不仅品尝到菊花枸杞茶等时令饮品,还了解了更多的养生知识。此外,医务人员还带领老人辨识常见中药材,讲解药性功效,将晦涩的中医学理论转化为生动的健康知识。

值得一提的是,该卫生院联合爱心人士为老人送上一份特殊礼物——由扬州宋小燕女士捐赠的40套泡脚盆、中药药包及风油精。医务人员与敬老院工作人员共同调配经散寒的泡脚药液,老人们一边泡脚一边聆听中药泡脚的作用和好处,庭院内欢声笑语不断。

“此次活动不仅弘扬了孝亲敬老的传统美德,更以‘一杯茶饮、一盆药浴、一次艾灸’的细腻服务,将‘治未病’智慧转化为百姓听得懂、用得上的健康指南。”该院负责人表示,卫生院将结合时令推出更多代茶饮和理疗项目,并加强老年慢性病管理,让中医药成为群众家门口的“健康守护者”。(马云飞)

## 无烟宣传进校园

5月29日下午,在第38个世界无烟日来临之际,市卫生健康委、市疾病预防控制中心组织志愿者,走进三门峡市第五中学开展无烟宣传活动。图为志愿者们向学生们讲解烟草中的尼古丁对青少年成长的危害。本报记者 宋杰 摄



## 一缕艾香 护健康

端午前夕,灵宝市第一人民医院中医科在门诊大厅举办端午专题活动,现场有专业中医师手把手指导群众在日常生正确艾灸,还有种类丰富的艾灸、拔罐、刮痧等中医疗法体验区,更有望闻问切、体质辨识、中医减重义诊区,过往群众热情高涨,纷纷沉浸式体验传统中医文化。张丽丽 摄



## 倡导无烟 护健康

5月28日上午,在世界无烟日来临之际,池洛县疾控中心走进社区开展宣传活动,现场通过展示宣传展板、发放资料,呼吁民众远离烟草,共筑无烟环境。王翠 摄



## 健康服务 “零距离”

5月26日,池洛县果园乡卫生院组织医务人员为患脑血管病后遗症的失能老人陈大娘开展上门健康体检服务。此次体检包含体格、血常规、血脂、血糖、肝功能、肾功能、心电图等检查项目,同时根据体检情况,提供个性化的健康指导和建议。王萍 摄



## 情系养老院 关爱不缺席

端午前夕,考虑到夏季老年人面临较高的健康风险,义马市120急救指挥中心积极行动,走进该市朝阳路街道综合养老服务中心,以通俗易懂的语言讲解心肺复苏、噎食急救、跌倒处理等实用技能,为老人们送上“安全+健康”双重关爱,以专业力量守护“夕阳红”。张玲珍 摄



# 健康科普

## 别让生活“伤”了心

心血管疾病,如今已成为高悬在大众头顶的“达摩克利斯之剑”,据权威机构统计,全球每5例死亡中就有2例源于心血管病。我国心血管病患者人数已超3.3亿,这意味着每4个人中就有1人被心血管疾病盯上。这些数字,是对健康敲响的警钟,我们必须深入了解它,才能更好地预防。

心血管疾病,是心脏和血管类疾病的统称。冠心病,因冠状动脉粥样硬化,让心脏供血不足,引发心绞痛甚至心肌梗死;心律失常,表现为心跳过快、过慢或不规则,影响心脏正常泵血;高血压,作为常见心血管疾病,长期高压状态会损伤血管,为心脑血管意外埋下隐患。

心血管疾病的成因复杂,是不良生活习惯、遗传因素、年龄增长等多重因素交织的结果。高油、高糖、高盐的饮食习惯,让血脂、血糖、血压节节攀升。熬夜追剧、加班工作,扰乱生物钟,促使身体分泌过多应激激素,加重心脏负担。吸烟时,尼古丁、焦油等有害物质入侵血管,让血管壁不再光滑,加速动脉硬化。缺乏运动,身体代谢减缓,脂肪堆积,肥胖成为心血管疾病的“催化剂”。另外,有家族遗传病史的人,从出生起就比普通入多了一份患病风险。

身体其实很“诚实”,在心血管疾病早期,会发出一些信号。劳累或情绪激动后,短暂的胸痛、胸闷,可能是心脏病的预警;爬几层楼梯就气喘吁吁,休息许久都缓不过来,可能提示心脏功能下降;经常头晕目眩,蹲下再站起时眼前发黑,或许与血压异常有关;如果频繁出现心慌、心跳异常,那就要警惕心律失常了。这些看似不起眼的症状,可能是身体在求助,千万别忽视。

预防心血管疾病,要从生活细节入手。在饮食上,多吃蔬菜水果、全谷物、低脂乳制品,像菠菜、苹果、燕麦,给血管“洗洗澡”;少吃油炸食品、动物内脏、甜品,拒绝给血管“添堵”。运动是心血管的“保护神”,每周坚持150分钟中等强度运动,如轻快的步行、慢跑、骑自行车,每次30分钟以上,让心脏更强健。戒烟限酒势在必行,戒烟能降低心血管病风险,喝酒要适量,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。还要学会释放压力,压力大时深呼吸、冥想、听音乐,别让情绪“绑架”心脏。

定期体检也不可或缺,尤其是40岁以上人群、肥胖者、有家族病史者,每年至少查一次血压、血脂、血糖、心电图,早发现,早干预。

心血管疾病虽可怕,但只要养成健康生活习惯,重视身体发出的信号,定期体检,就能远离它的威胁。新的一年,从呵护心血管健康开始,让自己活力满满,享受美好生活。

(三门峡市直机关医院 陈恒志)

# 推间盘健康的「第一责任人」

每个人都是自己推间盘健康的第一责任人,这一观点强调了个人在维护推间盘健康中的关键作用,以下从原因及相关做法方面进行阐述:

### 一、提出上述观点的原因

- 1.日常行为的影响:日常生活中的各种姿势和习惯,如长期久坐、弯腰驼背、不正确的搬重物姿势等,都直接影响着推间盘的健康。这些行为是个人可以控制和改变的,所以个人对自身推间盘健康负有直接责任。
- 2.早期预防的重要性:推间盘疾病早期通常有一些预警信号,如腰部或颈部的轻微疼痛、僵硬等。个人若能重视这些信号,及时调整生活方式,进行适当锻炼和保养,就能有效预防疾病的发生或进一步发展。
- 3.治疗效果的维持:对于已经患有推间盘疾病的人,治疗后的康复和保养同样依赖个人。遵循医嘱进行康复训练、保持良好的生活习惯,能巩固治疗效果,防止病情复发。

### 二、怎样维护推间盘健康

- 1.保持正确姿势:坐姿要保持脊柱自然曲线,眼睛平视电脑,桌椅高度合适,膝盖与臀部同一水平线。站姿挺胸收腹,避免弯腰、驼背或挺腹。
- 2.适度运动锻炼:选择游泳、瑜伽、小飞燕等运动,加强腰背肌力量,减轻推间盘压力。运动要循序渐进,避免过度劳累。日常练习武颈强肩腰腿保健操。
- 3.合理安排休息:避免长时间同一姿势,工作学习期间定时起身活动。保证每晚7至8小时高质量睡眠,选择高度和硬度的枕头,床垫,维持脊柱正常生理曲度。
- 4.注意饮食均衡:摄入富含钙、维生素D、蛋白质等营养素的食物,如牛奶、豆制品、鱼肉等,为推间盘提供营养支持,保持其弹性和韧性。

总之,要想推间盘健康,每个人必须从思想上和行为方式上做出改变,护推间盘健康,享潇洒人生。

(三门峡武强中医院 朱云峰)