

卢氏县：中医药文化及健康夜市暖民心



活动现场

本报讯 近日，卢氏县中医药文化及健康夜市在卢园广场火热开市，该夜市旨在大力弘扬中医药文化，增进广大群众对中医药文化的了解，推进中医药事业、中医药产业全面发展，推进以“文旅医养一体化”为品牌标识的健康产业体系建设。

活动现场，健身气功八段锦、太极拳、情景剧表演等轮番上演，让广大居民在体验中医药服务的同时，感受中医药文化的博大精深。

现场设置三大主题区域，在涵盖中医药服务全链条的同时，还包含了各种特色展示区。卢氏县中医院展示区推出九大板块，包括名老中医健康咨询、中医适宜技术体验、中药茶饮方品鉴、智慧中医诊疗设备展示等。卢氏县人民医院设立义诊专区，提供疾病筛查、医保政策解读等服务展区。文旅医养综合展区展示药食同源产品、中药材科普知识等。丰富

多彩的活动，吸引了不少群众驻足围观、沉浸体验。

在智慧中医诊疗展示区，人们纷纷体验康复机器人科技带来的新体验。此外，骨质疏松检测设备等现场为群众开展中医体质辨识；在道地药材及医院制剂展示区，大家纷纷认真辨识每一味中草药，并观看专业人员现场展示中医制剂以及泡脚包、香囊的制作流程；在中药茶饮膏方区，人们细细品尝中药茶饮的淡淡药香，感受膏方的健康滋补。

一位失眠患者在体验名老中医诊疗后感慨：“医生不仅给我开了方子，还耐心教我穴位按摩和饮食调理，这样的活动很暖心。”

据悉，此次文化夜市活动为今年第一期，以“消暑解暑，护佑健康”为主题，之后每月集中开展一次，持续到9月。

(文/图 王力 郭磊)

当烟火气邂逅药草香——

渑池县举办首届中医药文化夜市

本报讯 “出门散步的工夫就能面对面咨询就诊，健康夜市上不仅能玩、能体验，还能学到知识，很有意义！”渑池县42岁的张先生感慨。

近日，以“就医健康行”为主题的渑池县首届中医药文化夜市宣传活动在该县综合文化服务中心启动，当烟火气邂逅药草香，一场别开生面的“健康夜市”吸引不少群众热情参与。活动通过把脉问诊、中医传统疗法体验、药膳茶品品尝、中药香囊缝制、中药材辨识、八段锦养生操教学等多种形式，将传统中医药文化融入文明实践“夜模式”，为群众提供好玩、实用、惠民便民的医疗服务。

夜幕之下，医护人员化身夜市“摊主”，为群众带来一场集健康咨询、科普宣讲、中医适宜技术治疗于一体的多元化、互动式健康体验。

“每天对着电脑，颈椎、腰椎很不舒服，推拿按摩后缓解了很多，医生还教我平时怎样养护。”“原来祛风通络的天麻就长这样！”在传统疗法体验区，群众纷纷排队等候，沉浸式体验中医药文化的魅力。从传统的针灸、拔罐、推拿到各种中药茶饮、药膳糕点和健康咨询，中医夜市融合传统中医药文化的精髓与现代夜市的活力，有效满足不同群众对中医药文化的需求。

举办中医药文化夜市是传承发展中医药文化的生动实践，是医疗服务下沉基层、推动疾病预防从“被动治疗”向“主动预防”转变的具体举措，通过“中西医结合诊疗+沉浸式文化体验+趣味游戏打卡”的创新形式，让传统医学“走出药柜，融入烟火”，惠及全民健康。据介绍，渑池县将继续深耕中医药服务，以更加丰富多彩的形式，开展中医药文化惠民活动，普及中医养生健康生活方式，推广中医适宜技术和养生保健方法，将优质中医药文化和服务送到百姓身边。

(张鑫 孙永刚)

三门峡市中医院新老院区同步推出惠民举措

本报讯(记者夏泽辉)为进一步提升医疗服务质量，切实减轻群众就医负担，近日，三门峡市中医院新老院区同步推出多项惠民举措，以实际行动为患者带来便利与实惠。

在新院区(经一路院区)，一系列优惠活动自即日起持续至7月1日。其中，开诊前3个月就診免挂号费；门诊患者进行影像、超声、心电等检查及各项检验，均可享受8折优惠；医院提供免费停车服务，让驾车前来的患者无须为停车发愁；针对住院患者，该院特别推出特价餐饮服务，一日3餐仅需5元，保障患者饮食需求；门诊区域免费提供中药茶饮，为患者送上贴心关怀。此外，还开通中药饮片同城免费快递服务以及爱心服务直通车，为三门峡市区内出入院患者提供免费专车接送。

老院区(六峰路院区)同样诚意满满，惠民政策同样持续至7月1日。就診免挂号费、门诊检查检验8折优惠，为患者节省就医成本；爱心服务直通车免费接送市区内出入院患者，有效解决患者出行难题，让就医之路更加顺畅。

此次市中医院新老院区推出的惠民举措，从患者实际需求出发，涵盖诊疗、检查、生活服务等多个方面，以实实在在的优惠和贴心周到的服务，让广大市民感受该院的温暖与担当，也为提升群众就医获得感、幸福感作出积极实践。

健康科普

6项饮食“保险”为考生助力

高考即将来临，合理的营养饮食可以帮助考生改善精神状态，发挥最佳水平。如何保障考生的饮食，为考试助力“加分”？

1.保持规律饮食习惯

考生尽量在考试前形成一定的饮食规律，三餐定时定量，提前调整好总摄入量，每天更换不同的主食和菜品，并一直延续到高考结束。

如果考试期间突然改变饮食习惯，可能会加重考试的焦虑感。如果考生无法耐受新食物，还可能出现腹泻、腹胀等症状，影响考试发挥。

2.每餐都要食物多样

每餐都应该有主食、蔬菜，再搭配适量鱼禽肉蛋。根据《中国居民膳食指南(2022)》，18岁的考生全天应摄入：谷薯类250—400克，添加适当全谷物和杂粮杂豆；蔬菜450—500克，水果300克左右；1个鸡蛋、150—200克肉类；相当于300—500克液体奶的奶制品。

3.主食最好粗细搭配

摄入过多主食可能会让血糖升高快，产生困意，也可能产生腹胀等不适感，因此，主食摄入要适量。建议部分主食选用粗粮或全谷物，如小米、玉米、燕麦等，让血糖更平稳，更加集中注意力。

4.选择颜色鲜艳的蔬果

蔬菜和水果富含重要的营养物质，包括维生素、矿物质和膳食纤维，可以帮助消化、增加食欲。家长在准备食物时，首选新鲜、深色、应季的蔬果。此外，绿色的叶菜、红色的西红柿、黄色的香蕉等颜色鲜亮，容易带来愉悦感，还可以提神醒脑，为考生带来一丝轻松。

5.保证优质蛋白的摄入

多吃动物性食物和豆制品，如鸡蛋、牛奶、鱼虾、鸡鸭、瘦肉等，其中鱼虾贝类，尤其是深海鱼等食物中含有丰富的DHA(二十二碳六烯酸)，对于维持大脑的正常运转、促进思维和记忆形成很重要。

6.减少摄入刺激性食物

咖啡、浓茶、巧克力中的咖啡因虽然有提神的作用，但过量摄入咖啡因可能导致心悸和失眠等不适症状。平时如果没有喝咖啡、茶的习惯，突然喝了之后可能会心慌、影响夜晚睡眠等。此外，考生尽量不吃或者少吃生冷食物，例如冰激凌、凉拌菜、沙拉、刺身、生腌等，以免引起胃肠道不适。

(来源：“健康渑池”微信公众号)

浅谈50肩

50肩，又称冻结肩或粘连性关节囊炎，是一种以肩关节疼痛和活动受限为特征的疾病，常见于40—60岁人群(尤其是50岁左右人群，因此得名)。

常见原因

原发性(特发性)：无明显诱因，可能与年龄相关的关节囊蜕变、炎症有关。继发性：肩部外伤、手术、长期制动或疾病(如糖尿病、甲状腺疾病)诱发。

主要症状

疼痛：肩部持续钝痛或刺痛，劳累后或夜间可能加重，不能翻身影响睡眠。僵硬：肩关节活动范围逐渐受限，难以完成梳头、穿衣、举手等动作。

病程阶段

急性期(冻结期)：疼痛剧烈，活动受限加重。慢性期(冻结期)：疼痛减轻，但僵硬持续。恢复期(解冻期)：活动能力缓慢改善，可能持续数月到数年。

诊断方法

临床检查：医生通过活动范围测试(如外旋、上举困难)判断。影像学检查：X光或MRI排除肩袖损伤、关节炎等其他疾病。

治疗与康复

保守治疗：药物非甾体抗炎药(NSAIDs)可缓解疼痛和炎症。物理治疗：热敷、超声波、针对性拉伸及强化锻炼(如钟摆运动、爬墙动作)。手术治疗(少数顽固病例)：关节镜下松解术，切开粘连的关节囊。

预防建议和治疗

规律进行肩部伸展和力量训练；控制糖尿病等慢性疾病；避免肩部长期固定不动(如术后需尽早康复锻炼)；早期干预可缩短病程，若症状持续3个月以上无改善，建议选择专科就诊。

(三门峡市陕州区人民医院 王志敏)

陕州区人民医院：

多科联动成功抢救危重脾破裂患者

本报讯 近日，陕州区人民医院上演了一场惊心动魄的生命救援。一名因车祸导致脾破裂、失血近2500毫升的72岁患者，在多科室紧密协作下，最终转危为安，彰显了医院强大的综合救治能力与医者担当。

5月30日12时15分，患者王大爷被紧急送入陕州区人民医院。患者额角鲜血渗出，意识虽有所恢复，但面部剧痛，右上肢与左下腹部疼痛难忍。急诊团队迅速展开救治，完成生命体征监测、紧急止血及相关检查，排除严重颅脑损伤和颈椎骨折后，对患者左额处9厘米深的伤口进行清创缝合。凭借丰富经验，医护人员通过超声及CT检查，最终确诊患者为脾脏破裂、腹腔内大出血。

时间就是生命！医院立即启动多学科协作救援。骨科、急诊科迅速协助完成术前准备；检验科克服血源紧张难题，成功备齐6单位红细胞和600毫升血浆；麻醉科针对患者高龄、基础肺病严重的情况，精心制定麻醉方案。外科团队主刀实施脾脏切除术，成功控制出血。

但危机并未解除，手术中，患者出现手术创面及切口广泛渗血，疑似弥散性血管内凝血(DIC)。医院紧急调配血小板资源，手术团队采取多种止血措施，同时持续输血维持生命体征。术后，患者又因肺心病加重出现意识不清、呼吸急促等症状。经高流量吸氧等紧急处理，配合血小板输注，最终度过危险期。

经过精心治疗与护理，目前患者病情稳定，各项指标逐步好转。此次成功救治，是陕州区人民医院多学科协作的生动体现：从精准诊断到全力支持，从高危麻醉到果断手术，从高效协调到悉心守护，各环节紧密衔接。该医院表示，将持续优化多学科联合救治模式，完善创伤急救体系，为患者生命健康提供更坚实的保障。

(安然)

举办病房生日会 情暖百岁老人心

本报讯 近日，灵宝市第二人民医院老年医学科病房内温情满溢，该科室医护人员为102岁高龄的黄老先生精心策划了一场生日会，传递医者仁心，送上深情祝福。

黄老先生肢体活动不灵9年多，冠心病史8年，生活完全不能自理。来老年医学科住院后，医护人员不仅精心照顾他的身体，更时刻关注其心理需求。当得知老人即将迎来102岁生日时，医护人员萌生了为他举办生日会的想法。

当天，老年医学科主任杨旺平将一束饱含健康期盼的鲜花送到黄老先生手中，并将象征平安康泰的端午五彩绳系于老人腕间。一束鲜花、一条彩绳，虽然简单，却凝聚了医护人员对长者深挚的关怀与祝愿。在场医护人员齐唱生日歌，老人舒展的笑纹与闪亮的眼眸，无声诉说着内心的喜悦与欣慰。

在专业医疗照护之外，这场简单而富有温情的生日会，是灵宝市第二人民医院老年医学科“以心暖老”服务理念的生动画脚。杨旺平介绍，对于长期住院的高龄老人而言，心灵慰藉与尊严守护同样是治愈的良方。老人的家属表示，医护人员的点滴关怀不仅守护着患者生命的长度，更照亮了其生命的亮度，绽放出人性化服务的动人光辉。

(彭艳梅)

大型义诊 健康惠民



为普及中医药文化和健康知识，提升居民健康素养，灵宝市中医院于近日在灵宝市文化广场举行大型义诊活动。活动将中医药文化、健康服务与端午、“六一”等节日温情融合，吸引了众多群众参与。现场设置艾灸体验区、三伏贴预定专区、药膳文创展示区、健康义诊区、药品展示区及儿童健康免费体验区六大特色区域，全方位满足不同人群的健康需求。

夏喜梅 苏江园 摄

情牵敬老院 义诊润心田

为弘扬“尊老、敬老”的中华民族传统美德，切实推进“我为群众办实事”实践活动，近日，渑池县笃忠卫生院组织医疗团队走进天池镇敬老院开展义诊活动，通过健康检查、疾病诊疗、健康宣教等形式，为敬老院老人送去关怀与健康守护。

张小霞 摄



共建无烟环境 共享健康生活

在第38个世界无烟日来临之际，为营造健康、清洁、无烟的社区环境，增强居民健康意识，近日，湖滨区车站街道第三社区卫生服务站组织开展主题宣传活动，旨在呼吁广大居民远离烟草，共建共享健康家园。

徐和平 摄