

传承国粹送清凉

三门峡市中医院“中医药消夏之夜”系列活动火热进行

本报讯 夏夜微风送爽,药香沁人心脾。7月10日至12日,三门峡市中医院精心策划的“中医药消夏之夜”系列活动第二季(第五站)在三门峡万达广场火热进行。这场集科普、体验、互动于一体的中医药文化盛宴,吸引了大量市民参与,让大家在轻松愉悦的氛围中感受中医药的独特魅力。

活动现场设置多个特色区域,内容丰富多元。在健康义诊区,市中医院20余位中医名家携手天津中医药大学第一附属医院派驻专家,组成超强中医义诊“天团”,现场为市民“把脉”。不管是身体出现的小毛病,还是想了解养生小秘诀,专家们都给予了专业又贴心的指导。

在特色疗法区,针灸、千金痧灸、火龙灸、耳穴压豆……这些神秘的中医特色疗法,现场都能免费体验。

中药辨识区开启了中药探索之旅,现场展示了数十味中药,让市民大开眼界。药学专家在一旁详细讲解,教大家如何辨别这些神秘的中药材。

健康科普区更是人气爆棚,每天需要吃多少克盐才健康、为什么要规律作息等生活常识,引起市民的浓厚兴趣。该医院感染控制和公共卫生管理科、中医健康管理中心的工作人员,认真为市民开展常见病、多发病的防治和中医养生知识讲解。



探索神秘中药材

茶饮药膳区将舌尖上的健康美味展现得淋漓尽致。营养师专家联合药学骨干精心准备了多款精美的药膳和醇香的中药茶饮供大家免费品鉴。大家在尽情享受美食的同时,还能了解中医药与饮食的完美融合,感受中医药在日常生活中的神奇。



体验中医特色诊疗

此次中医药消夏文化活动,是三门峡市中医院传播中医药文化、服务群众健康的一次生动实践。该医院负责人表示,将继续举办形式多样的中医药科普活动,让中医药文化走进千家万户,为市民健康保驾护航。

(文/图 赵瑞萍)

卫健动态

全市健康教育与慢性病防控骨干集中“充电”

本报讯 7月15日,三门峡市疾病预防控制中心组织的健康教育与慢性病专业技术培训班开班。来自全市各县(市、区)疾控中心、相关街道及市城乡一体化示范区公共卫生服务中心的主管领导、科室负责人及业务骨干齐聚一堂,展开为期一天的专业能力提升之旅。

本次培训旨在深入贯彻健康三门峡行动及慢性病防治中长期规划,聚焦年度重点难点,为下半年工作高效推进注入强劲动能。

会议回顾了上半年全市健康促进与健康教育、慢性病防治工作取得的显著成效,深刻剖析了当前面临的挑战与不足,并对下半年重点工作进行了部署。

会议设置了先进县(市、区)经验交流环节。灵宝市和卢氏县的代表分别登台,分享了他们在健康教育工作机制创新、慢性病防治项目实施等方面的优秀本土化实

践经验。

活动聚焦核心业务能力提升,安排了两场针对性强的专业技能培训。一是针对基层工作中普遍反映的“心脑血管事件上报”环节存在的痛点、难点进行深度剖析,提供切实可行的解决方案与操作规范,旨在扫清工作障碍,提升数据质量。二是围绕“2025年健康素养监测”项目,系统讲解调查方案、问卷解读、现场操作要点、数据管理与质控等核心技能,强化参训人员的科学监测与数据分析应用能力,为精准干预提供坚实支撑。

此次培训是提升全市健康教育与慢性病防控队伍专业能力的关键举措。参训骨干纷纷表示,将把收获的新知识、新方法、新思路带回基层,切实转化为服务群众健康的实际效能,为扎实推进健康三门峡建设、织密织牢慢性病防控网络贡献更专业、更坚实的力量。

(马敏)

义马市卫生健康委：中医特色服务送至群众身边

本报讯 入夏以来,义马市卫生健康委精准对接群众夏季健康需求,统筹全市6家医疗机构中医力量,在居民小区、城市广场等场所精心组织“中医消夏之夜”等中医药文化宣传活动,将传统中医药服务送到群众身边。

活动现场专设中医诊疗区,针对夏季高发的湿邪困脾、阳气不足、颈肩腰腿痛、关节痹症等健康问题,中医团队现场为居民提供脉诊、针灸、三伏贴敷等特色服务。中医师们运用望闻问切四诊法精准辨证,结合“冬病夏治”理念细致开展三伏贴敷,同时现场演示艾灸、拔罐等适宜技术,边操作边讲解“以动养筋”“温阳通络”的中医康复理念,让群众直观感

受中医诊疗的独特魅力。

“夏季祛湿”“小儿健脾”专题科普环节,活动通过图文展板展示、互动问答交流等形式,结合夏季时令特点向居民传授实用健康知识,助力群众科学养生。

截至目前,该市卫生健康委已累计举办中医药文化宣传活动6场次,服务群众1800余人次,免费发放中药驱蚊香囊1200余份、养生手册1300余本,让传统中医药服务融入寻常百姓生活,以贴心举措拂去夏日燥热。

此次活动不仅精准回应了群众夏季健康需求,传递了卫健系统的关怀与温暖,更以实际行动弘扬中医药国粹,让群众在“沉浸式”体验中真切感受中医药文化的博大精深。

(韩国良)



健康宣讲进社区

为使广大居民树立科学健康的生活理念,掌握科学饮食与运动知识,日前,湖滨区车站街道第三社区卫生服务站联合湖滨区疾病预防控制中心(卫生监督所),在车站街道峡东社区举办“吃动平衡 健康体重 全民行动”健康宣传活动,不仅提升了居民对健康体重的认知,还激发了大家养成良好生活习惯的热情。

徐和平 摄



义诊进公园 消夏送健康

7月15日晚,义马市妇幼保健院在义马市银杏路体育公园举办“中医消夏之夜”义诊活动。活动旨在弘扬中医文化、增强居民健康意识,为夏夜纳凉的人们送上一份贴心的健康关怀。活动共接待市民咨询500余人次,提供中医诊断和治疗300余人次,发放宣传资料500余份。李瑶 摄



健康科普

三伏天要养生

三伏天是一年中医气温居高不下又闷热、潮湿的时节。古人早已洞悉这酷暑之威,留下“三伏”之名,提醒我们此时养生不可不慎。此时人体如同高温下运转的机器,若不加节制,则易气随汗泄,津液耗伤,生出诸多不适。三伏天养生,重在“清补”二字,清暑热,祛湿浊,补气阴。

饮食篇:清补要

三伏天里,胃口似乎也疲惫不堪。此时饮食,首当清淡,重拾胃口,又须适度进补,以应付那被汗水悄悄带走的精气。

汤水先行:晨起一杯温开水润泽肠胃,日间则须时时补充水分。一碗绿豆汤,清热解暑;一碗冬瓜薏米汤,利湿健脾;一碗酸梅汤,生津止渴,皆是此时佳品。

蔬果当道:此时瓜果蔬菜最是当令。冬瓜、丝瓜、黄瓜,水分充盈,清凉解暑;苦瓜能清心火;西瓜解暑生津,然而脾胃虚

寒者切莫贪凉多食。水果如桃子、葡萄、梨子,也宜适量进食。

忌食生冷:冰镇饮料、雪糕冷饮,入口冰爽,然而却易损伤脾胃阳气,令湿浊更易滞留体内,反生出烦热之感。古人言:“夏月伏阴在内,暖食尤宜。”温热适口的汤羹饭菜,才是对脾胃最温柔的抚慰。

辛温适度:民间所谓“冬吃萝卜夏吃姜”,因姜能温中散寒,激发阳气,有助祛除体内陈寒,亦能振奋因暑热困顿的脾胃之气。然而姜性辛温,用之贵在适量,过多反而助火。

起居篇:顺时调息

三伏天里,作息亦需应天时而变。

午睡养神:正午时分,是一天中阳气最盛、暑气最猛之时。此时当避开锋芒,寻一处阴凉,小憩片刻。即便只有短短二三十分钟,亦能收敛心神,恢复体力。

纳凉有度:空调、风扇虽解暑热,却不可贪恋过度。室内外温差过大,冷风直吹头颈肩背,极易引发“阴暑”,令人头痛身重、恶寒无汗。空调温度宜在26℃—28℃,且需避免风口直吹。夜间睡眠,尤需护住腹部,免受寒凉侵袭。

温水沐浴:大汗之后,毛孔尽开,若骤然以冷水冲淋,寒气极易直中腠理。宜以温水沐浴,既能洗去污垢,又助周身气血流通,带走暑热,令人通体舒泰。

运动篇:轻缓有节

“冬练三九,夏练三伏”虽显意志坚定,于养生而言却并非金科玉律。三伏运动,贵在轻缓有节。

择时择地:避开骄阳似火的正午,选择清晨或傍晚暑气稍退之时。地点宜选林荫之下、河湖水畔等相对清凉通风处。

轻缓适度:散步、太极、八段锦、瑜伽等舒缓运动最为适宜。微微出汗,周身舒

畅即可,切莫追求大汗淋漓,以免耗伤气津。运动之后,亦不可立即畅饮冰水,当以温水或淡盐水小口慢饮补充。

防护篇:细心呵护

防晒避暑:烈日当头,外出必戴遮阳帽、撑遮阳伞,穿着轻薄透气的浅色衣物,涂抹足量防晒霜。正午前后高温时段,若非必要,尽量减少外出。

补水为先:饮水不可待口渴方饮,须时时补充。随身携带水杯,温开水、淡茶水、绿豆汤等皆可。汗出过多时,可适量饮用含电解质的运动饮料或淡盐水。

关怀特殊:老人、幼儿、体弱者及患有心脑血管、呼吸系统慢性疾病者,乃三伏天重点关照对象。其居室环境需格外留意通风降温,密切观察身体变化,若有不适,当及时就医。

(渑池县仰韶镇卫生院 张瑞)

儿童作息“黄金法则”

暑假,儿童少年应尽量保持科学的作息制度。

第一,家庭与学校的作息制度要协调统一。科学的作息制度能满足儿童少年的生理、生活需要,同时能促进生长发育,增强身体抵抗力,使学习、生活和锻炼等各种活动按一定的顺序规律进行,容易形成大脑功能的动力定型(身体内外条件刺激按一定的程序重复多次后,在大脑皮层上与此相关的神经环路将相对固定,形成动力定型即习惯),显著节

约神经细胞的功能损耗,从而提高学习能力和学习效率。

第二,课业学习,要符合大脑功能的优势法则(人能从作用于自身的大量刺激中选择最强、最重要、符合自己愿望的少数刺激,使相应区域的兴奋状态占优势,即在大脑皮层中形成优势兴奋灶)。课业学习,包括上课和自习时数。课业负担过重导致睡眠和户外活动不足,是造成儿童少年身心发育不良的重要因素。相关标准规定,每日学习总时数,小

学生1—2年级4小时,3—4年级5小时,5—6年级6小时,初中7小时,高中8小时;每节课的持续时间取决于各年龄儿童少年有意注意时间。小学40分钟,中学45分钟。

第三,课外活动要符合大脑功能的镶嵌式活动规律。课外活动包括体育锻炼、文艺、科技和社会公益劳动等。不宜过多,以免造成脑体力负荷过重,重点保证户外活动和体育锻炼。

第四,睡眠时间应随年龄和健康状况

而异。小学生每日睡眠时间不少于10小时,中学生不少于9小时,大学生不少于8小时。

第五,学龄儿童应实行三餐制,热量分配早、午、晚餐分别为30%、40%、30%。

第六,休息及自由活动,小学4年级以下应有1—1.5小时,4年级以上应有1.5—2.5小时;每天看电视时间不宜超过1小时。科学安排作息制度,保证儿童少年全面发展。

(三门峡市疾病预防控制中心 程巧云)

灵宝市卫健系统举行自然灾害医疗应急实战演练



模拟演练现场

本报讯 近日,灵宝市卫健系统2025年自然灾害医疗应急实战演练在灵宝市川口镇同谢村举行。

本次演练以灵宝市某地因持续强降雨引发灾情,造成多名群众受伤、急需紧急救援为背景,模拟设定了10种典型伤情,包括溺水导致的呼吸、心搏骤停,胸部外伤,左胫腓骨骨折,颈椎受损,右小腿中段开放性骨折,腹部受伤、脾破裂,头皮裂伤,腰椎压缩性骨折,右股部伤口异物,足月产临产,新生儿呼吸窘迫综合征等。

在灵宝市卫生健康委的统一指挥下,8辆参演救护车围绕预设情景,全流程实操演练了检伤分类、力量调派、支援救援、紧急救治及安全转运等医疗救援关键环节。

灵宝市疾病预防控制中心同步开展了安置点公共场所预防性消杀、应急水源末梢水采样检测及全民健康教育工作。

整场演练衔接顺畅、配合紧密、操作规范、处置高效,切实完善了全方位、多层面的医疗应急保障体系,有效检验了医疗应急处置能力,提升了协同作战水平。

(文/白朝辉 图/苏新科)