

各级专家齐聚仰韶大地 绘就基层健康新图景

——渑池县承办省级健康惠民活动侧记

文/图 张鑫 张漫林

9月24日25日,由河南省卫生健康委联合多部门发起的基本公共卫生服务宣传月——“健康进社区”惠民行动暨“健康中原行·大医献爱心”志愿服务行动在渑池县举行,国家、省、市级医疗专家齐聚仰韶大地,用专业与温度为该县群众送去健康福祉,让优质医疗资源真正下沉基层。

高位启动: 多方合力共筑健康屏障

国家卫生健康委人口文化与基层健康中心、健康报社、河南省卫生健康委,三门峡市政府、市卫生健康委,渑池县委、县政府等各级领导专家和渑池县直单位部分干部职工参加启动仪式。

据悉,“健康中原行·大医献爱心”志愿服务专项行动是立足于省情打造的基本公共卫生服务健康促进项目品牌,此项活动是为了在服务中促进健康,切实将优质医疗资源和健康知识送到基层群众身边,真正实现群众在哪里,健康服务就延伸到哪里。

渑池县有关领导在致辞中表示,渑池县将以此次活动为契机,主动加强与各支援单位保持常态化联系,探索建立长期稳定的合作关系和帮扶机制,推动县域卫事业迈上新台阶,实现新跨越。

启动仪式上,与会人员共同观看了“健康中原行”宣传片,与会领导为健康科普专家团队、义诊专家代表授旗,传递健康使命与担当。渑池县医护人员宣读活动倡议书,发起守护全民健康的号召。

启动仪式结束后,河南省基本公共卫生服务经验交流会召开,国家、省、市卫生健康委领导及来自全省18个地市的基本公卫工作负责人和基层

代表参加活动。

会议回顾了国家基本公共卫生服务开展以来,河南省在提升服务可及性、推进服务规范化与均等化等领域开展的系列工作,以及在基本公共卫生服务覆盖、重点人群健康管理效果、居民知晓率和获得感以及基本医疗卫生服务供给能力等方面取得的显著成效,指出了当前工作中存在的问题,解读了八个方面的重点工作,对全省今后继续做好基本公共卫生服务工作有重要的指导意义。会上,渑池县作为县区级代表作交流发言,以扎实数据与鲜活案例为支撑,展示了该县基本公共卫生服务十五年提质增效的县域探索与成效。随后,国家、省卫生健康委领导到渑池县陈村乡卫生院进行了调研。同时,健康报社、省卫生健康委领导一行还先后到渑池县人民医院、县健康教育馆调研有关工作。

义诊延伸: 三级联动织密健康网

“听说北京的大专家来渑池义诊了,今天一大早就带着检查报告来请专家再看看。家门口就能享受到国家级专家的诊疗,这样的活动真是太好了。”9月25日,在渑池县万人广场参加义诊活动的群众高兴地说。

义诊现场,国家、省、市级医疗专家等一到场就被群众团团围住,从问诊把脉到专科咨询,从答疑解惑到提供个性化诊疗方案,从血压测量到用药指导,专家们耐心细致的服务让每一位就诊群众都倍感安心。

义诊结束后,医疗专家又分赴14家卫生院,将诊疗服务延伸至乡村基层,“中国好医生”深入患者家中,为行动不便的群众提供入户诊疗和健康指



义诊现场

导。覆盖全县的专业医疗服务和暖心健康咨询,为群众带来了实实在在的健康福祉。

科普创新: “接地气”形式入脑入心

健康理念的传播同样亮点纷呈。9月24日晚上,渑池县万人广场人山人海,河南省健康宣传豫剧团演员及当地医务、疾控工作者为群众送上了以健康素养66条为核心内容的优秀健康科普作品汇演和戏曲晚会。优秀科普作品展演、豫剧《乡村医生》演出轮番登场,用群众喜闻乐见的文艺形式解读健康知识;针对青少年、妇幼、老年人、乡村医生、职业人群等不同群体开展专题宣讲;在11个乡镇同步开展科普宣讲,让健康理念切实融入日常生活,持续助推当地群众健康素养水平提升。与此同时,河南省人民医院专家深入渑池县人民医院、中医院和妇幼保健院进行帮扶带教,通过查房、会

诊、业务指导等方式,把先进诊疗技术与经验传授给该县医务人员,让基层医疗走进“进修课堂”,为渑池医疗卫生事业健康发展注入持久动力。

久久为功: “健康三门峡”再启新程

从村医技能培训到县级医院专科帮扶,从精准人群健康科普到基层乡村健康义诊,本次活动让群众在家门口享受到优质医疗资源,让健康理念深入人心,助推了基层医疗能力的提升。

“从省级健康促进医院全覆盖到如今优质医疗资源精准下沉,三门峡市居民健康素养水平已从2020年的20.31%提升至2024年的34.36%,健康促进工作成效显著。未来,我们将持续推动优质医疗资源下沉,提升医疗服务能力,让健康福祉覆盖更多群众,为健康河南建设贡献三门峡力量。”三门峡市卫生健康委相关负责人表示。

灵宝市: 家庭医生大比武 技能竞赛促服务

本报讯 近日,由灵宝市卫生健康委、灵宝市总工会联合主办,灵宝市第二人民医院承办的2025年灵宝市家庭医生团队签约服务技能竞赛活动在灵宝市第二人民医院举行。该市13个乡镇卫生院52名业务骨干,组建13支队伍同台竞技。

竞赛以“以赛促教、以赛促学、以赛促改、以赛促培”为核心思路,设置综合笔试和现场技能操作两大环节,围绕基层诊疗、公共卫生服务、护理、家庭医生签约服务政策、急救知识、全科医学等六大核心领域,全面考核家庭医生团队的理论素养、业务能力及成员间协同配合能力。

灵宝市卫生健康委相关负责人表示,希望全体参赛选手赛出风格、赛出水平,充分展现该市家庭医生团队精湛的技艺、良好的风貌和积极向上的精神,并将竞赛中展现出的拼搏精神、学到的先进经验、养成的严谨作风带回工作岗位,转化为服务群众的实际行动,不断提升签约居民的获得感、幸福感和安全感。各单位要继续深入推进家庭医生签约服务“六进”“六拓展”行动,持续落实提升家庭医生签约服务感受度的若干措施,切实推动该市家庭医生签约服务高质量发展。(赵江碧)

义马市: 以赛促学强技能 护航成长保健康

本报讯 日前,2025年义马市妇幼健康职业技能竞赛顺利收官。此次竞赛以“以赛促学强技能,护航成长保健康”为主题,汇聚该市各级医疗保健机构16支代表队,通过岗位练兵与技术比武,进一步夯实妇幼健康服务能力,为儿童健康成长筑牢专业防线。

竞赛紧扣妇幼健康服务核心需求与临床实操关键环节,设置儿童保健、儿童康复、儿科诊疗、儿童健康科普4个子项目,采用“知识竞赛+技能操作”双维度考核模式,全面检验选手综合素质。理论考核阶段,选手们围绕儿童健康相关政策、法律法规及专业知识沉着应答,精准展现扎实的理论功底;实操比拼环节,从儿童生长发育评估、婴幼儿科学喂养指导,到孕产妇健康监测、常见妇科疾病筛查,

各环节衔接有序。选手们以规范的操作流程、精准的技术手法、高效的团队协作,充分彰显义马市妇幼健康服务体系的专业化与规范化水平。

为确保竞赛公平公正,兼具专业性指导,主办方特别邀请8名妇幼健康领域专家担任评委,严格依据评分标准现场打分,并结合实操情况即时点评,为选手答疑解惑、传授经验。

此次竞赛是义马市推进“健康义马”建设、落实母婴安全行动的重要举措,不仅夯实了该市儿童健康服务专业基础,还在卫生健康系统内营造出“比、学、赶、帮、超”的浓厚氛围,为持续提升妇幼健康服务质量、守护母婴健康注入强劲动力。

(赵婷 马聪颖)

这份举手之劳,她一做就是三年

汤剑燕

“莎莎又该帮我缴费取药了。”国庆假期,当大多数人沉浸在悠闲与团聚中时,在三门峡市中心医院血液净化室,生命的守护从未停止。在规律的机器运转声中,护士王莎莎和她的同事们正一如既往忙碌在透析患者的床旁。

“好哩,王叔,忙完我就去取。这两天感觉怎么样?血压都按时测了吧?”刚结束一轮操作的王莎莎,快步走到患者王叔床边,一边熟练地核对透析参数,一边轻声询问。

对于需要常年透析的王叔而言,医院几乎成了他“第二个家”。责任护士王莎莎,则是这个“家”里最让他安心和暖心的依靠。

2022年,刚接手王叔护理工作的王莎莎很快发现,王叔不仅记不住用药方法,每次缴费取药都只能由年迈的母亲来回奔波。看着老人蹒跚的背影,王莎莎心里发酸。

“王叔,以后你的药我去取。钱我先垫上,你啥时候方便了再给我,这样奶奶就不用来回跑了。”一句体贴的提议,就此开启了一段长达三年的温馨守护。

从那时起,代缴费、取药、核对、分装……成了王莎莎工作的一部分。“这是降压药,早上吃两颗……”“降糖药,饭前半小时……”

三载寒暑,悄然流逝。60多张缴费单,默默诉说着这段不是亲情胜似亲情的医患故事。

“一开始药房的同事还以为王叔是我家亲戚呢。”回忆这段经历,王莎莎笑着说,“我觉得这只是举手之劳。看到他和他老母亲的艰难,我不能视而不见,能帮一点是一点,他们也能轻松一点。”

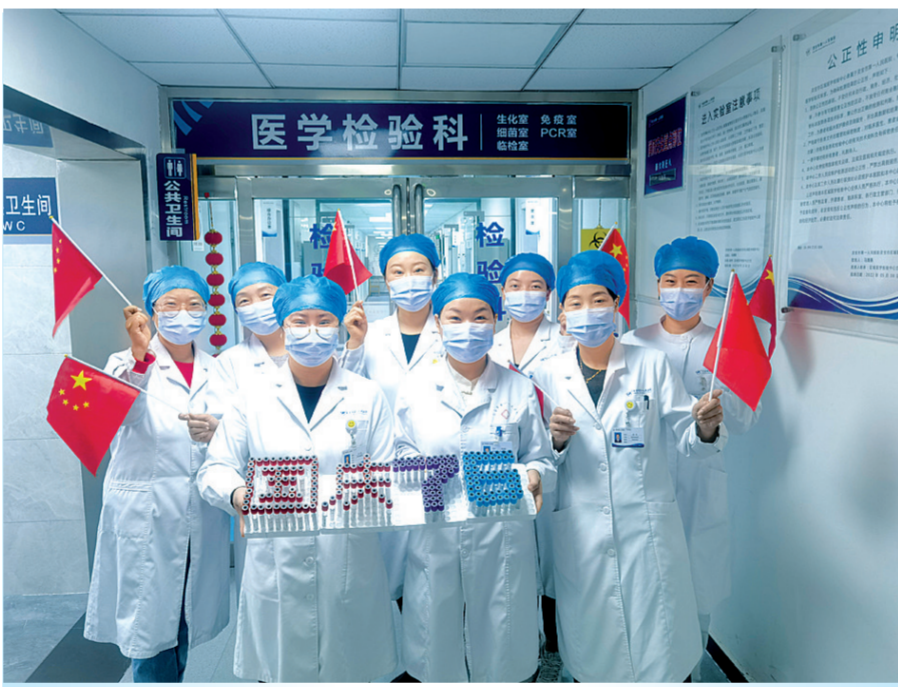
这份举手之劳,她一做就是三年。

血液净化室护士长袁欢感慨道:“科里护士也有帮患者垫付费用的,但像莎莎这样每个月都坚持,持续了三年,她是唯一一个。”

在王莎莎的帮助下,王叔的血压现在已能持续稳定在理想区间。更让她欣慰的是,如今王叔已能熟知每日的用药了。

“她比亲人还贴心!”在透析室里,王叔逢人便夸。这句质朴的赞誉,是对王莎莎付出最好的肯定。

当被问及是什么支撑她一路坚持时,这位“80后”护士的想法朴实而动人:“我们面对的不仅是疾病,更是一个个体的人,他们有自己的困难和无奈。我希望通过自己一点点努力,让他们能多感受到一些温暖和力量。看到王叔状态越来越好,笑容越来越多,我觉得值得。”



健康守护不打烊

国庆、中秋“双节”期间,灵宝市第一人民医院的医护人员选择以另一种方式过节。他们坚守在诊疗一线,用坚守与担当守护群众的健康。因为该院医学检验科医护人员用检测试管进行创意设计,庆祝祖国生日。

郭海燕 摄

湖滨区: “五小健康守护行动” 为儿童筑牢防护网

本报讯 为贯彻落实相关政策,响应国家加强青少年健康管理号召,今年9月以来,在湖滨区妇幼保健院牵头下,该区各社区卫生服务中心走进辖区多所幼儿园、中小学,开展“五小健康守护行动”开学第一课系列科普宣教活动,聚焦儿童肥胖、龋齿、近视、脊柱侧弯及心理健康五大核心健康问题,覆盖学生超1000人次。

以“精准化+互动化”为核心,打造定制化健康科普。活动内容精准适配年龄需求,针对不同年龄段学生特点设计内容,围绕肥胖问题,用真实案例与数据拆解成因危害,传授防控方法并传授健身动作;针对龋齿与近视,借图片、视频直观教学,讲解刷牙方式、用眼卫生及定期检查的必要性;现场演示,让学生认清脊柱侧弯危害、掌握正确姿势;以趣味心理游戏和案例分

析,引导学生正视情绪。内容形式突出双向互动,互动环节中学生踊跃提问,专家耐心解答,既深化了学生对健康知识的理解,也让他们切实感受到关注自身健康的重要性。

以“实效化+长效化”为目标,夯实儿童健康保障基础。一方面将科学健康知识融入校园,提升学生对五大健康问题的认知,助力其树立正确健康观念、养成良好习惯;另一方面获得学校师生与家长的广泛认可,强化了健康科普的传播效果。

“我们将以此次活动为新起点,持续关注辖区儿童健康,不断创新科普形式与内容,深化院与学校的合作,为后续开展更多儿童健康服务、推动儿童健康事业发展奠定基础,切实守护儿童健康成长。”湖滨区妇幼保健院相关负责人表示。

(孙霁洋 尤炳森)

三门峡武强中医院: 中医古法碰撞潮流 养生“市集”受追捧

本报讯 10月1日至3日,三门峡武强中医院与梦之城购物中心联手,为市民打造了一场沉浸式养生盛宴——“脆皮”青年养生“市集”活动。活动每天于9:30—21:00进行,以“中医+潮流”为核心,成为市民国庆假期打卡的热门场所之一。

活动现场,专业医师团队运用武强推拿手法,针对肩颈腰背进行深度松解,体验者直呼“筋骨舒展,疲劳清零”。此外,头部刮痧、耳穴贴压等中医外治项目也广受欢迎,不少市民体验后表示头脑清醒,神清气爽。

活动特设“为朋友开方”创意打卡区,以幽默方式调侃职场亚健康,“重度加班熬夜症”“奶茶依赖症”等“症状”搭配“五行缺枸杞”

等妙语,为市民提供拍照分享、社交新方式。

健身气功易筋经以其舒展筋骨、调和气血的独特功效备受瞩目。活动期间,该院院长李武强在现场坐诊之余带领市民习练易筋经基础招式。从“韦陀献杵”到“倒拽九牛尾”,行云流水的演示,让市民领略中医功法刚柔相济的魅力。

此外,该院“美小护天团”还身着汉服,演绎中医药文化主题国风秀,“衣袂翩跹药香氤氲,将中医美学与传统服饰巧妙融合。”

该院相关负责人表示,医院将持续以创新形式弘扬中医药文化,深入开展“健康夜市”等活动,让中医药智慧惠泽万千百姓。(姚鑫)

健康科普

秋日小儿咳嗽 试试这几款养生茶饮

秋季天气转凉,昼夜温差显著,不少孩子开始咳嗽。中医认为,咳嗽不仅是喉咙或支气管的问题,还是全身脏腑功能,尤其是肺脏功能失调的表现。以下是几款适合不同咳嗽类型的养生茶饮:

1.秋燥咳嗽:蜂蜜雪梨茶

适用症状:干咳无痰、咽喉干痒、唇干鼻燥
配方:雪梨片2—3片、蜂蜜半勺、枸杞5—6粒
做法:将雪梨片和枸杞用温水冲泡5分钟,待水温降至40℃以下后加入蜂蜜

提示:适合1岁以上儿童,每周2—3次

2.风寒咳嗽:姜枣茶

适用症状:咳嗽伴流清涕、畏寒、痰稀白
配方:生姜1薄片、红枣2颗(去核)、红糖少许
做法:材料加入开水冲泡10分钟即可

提示:适合轻微受寒初期,发热时不宜饮用

3.痰多咳嗽:陈皮川贝茶

适用症状:咳嗽痰多、痰色偏白

配方:陈皮2小条、川贝母3—4粒(压碎)

做法:用热水冲泡,盖上盖子焖8—10分钟

提示:适合2岁以上儿童,连续饮用不超过5天

4.过敏咳嗽:薄荷桔梗茶

适用症状:咽喉痒、刺激样咳嗽、无其他感冒症状
配方:薄荷叶2片、桔梗3克、甘草1片

做法:所有材料用开水冲泡5分钟

提示:适合季节性过敏咳嗽,可适

当加入少量冰糖

温馨提示: 1.茶饮仅作为辅助护理,若孩子咳嗽持续不减或加重,请及时就医;

2.初次饮用任何茶饮前,先小量试喝,观察是否有过敏反应;

3.1岁以下婴儿不建议使用蜂蜜,可改用少量苹果汁调味;

4.饭后1小时饮茶为宜,避免空腹饮用。

秋风虽凉,关爱更暖。记住,观察孩子的状态变化很重要,必要时请咨询专业医师。(渑池县仁村卫生院 芮春芳)