

# “五站”织绿野 “三心”暖金城

## ——灵宝市打造全国精神障碍社区康复“样板田”纪实

“嗷嗷——”初冬清晨，灵宝市焦村镇“心耕原野康复农场”的兔群欢叫划破薄雾。张师傅搓去手上的泥土，将刚挖出的萝卜装进竹筐，笑容淳朴：“以前天天想着‘跳’，现在天天数着‘兔’。”这位曾患重度抑郁的汉子，如今已是农场“兔子支队”队长，还带起了徒弟。这一幕，正是灵宝市精神障碍社区康复服务试点两年来的日常缩影。

作为国家级精神障碍社区康复服务试点，灵宝市以650万元中央彩票公益金为“火种”，点燃“五站融合、三心共建”的服务火炬，构建起覆盖15个乡镇、辐射76万人口的康复服务网络，探索出独具特色的“灵宝路径”。

### 高位统筹搭起“服务骨架”

“要把精神障碍社区康复服务做成民生实事，让特殊群体感受温暖。”灵宝市相关领导的专项批示，道出了这座城市的民生温度。该市将试点工作纳入年度重点任务，成立由市长任组长，民政、财政、卫生健康、残联等多部门参与的专项领导小组，形成“民政牵头、财政保障、卫生健康指导、残联联动”的工作

格局。河南省民政厅、三门峡市民政局多次调研指导，为工作注入动力。以中央彩票公益金支持为契机，灵宝市制定配套政策体系，明确服务标准与考核指标，建立“项目化实施、清单化管理、常态化督导”机制，为精康服务规范化发展筑牢根基。

### 五站联动绘就“康复图景”

在灵宝市第五人民医院统筹下，五大特色康复站如同珍珠散落城乡，构建起“1+5+X”服务网络，让康复需求在家门口得到回应。

焦村站内，60余亩康复园区生机盎然。10亩“心耕原野康复农场”里，肉兔养殖、花卉种植等项目年产值超15万元，12个专业功能室同步开展心理治疗、职业训练，实现“田园疗愈”与专业康复的有机融合。五亩生态站则将原非法宗教场所转型为40余亩康养基地，患者在花卉种植中收获收入与信心，完成价值重建。

灵宝市区的尹庄综合站盘活棚改养老公寓资源，2800平方米空间内，音乐治疗、沙盘治疗、儿童康复等多元服

务次第开展，成为承接省市级项目的“服务高地”。函谷关心站依托地域文化，引入道家心理治疗特色疗法，在精神疏导中填补区域服务空白。故县农疗站的70亩农田里，患者通过规模化种植养殖掌握技能，在劳作中重拾生活的底气。

“每个站点都有9项基础服务，工作日全开放，月均服务22天。”灵宝市第五人民医院负责人介绍，差异化运营让服务更精准。

### 多维赋能织密“关爱网络”

“从医院到康复站，全程有人对接，太省心了。”一位患者家属的感慨，源于灵宝市健全的双向转介机制。两年来，46名患者通过医疗机构与康复站点的联动获得精准服务，14人在12家就业机构的帮助下实现就业。

54人的专业团队是服务质量的保障。精神科医护、社工、心理咨询师等人员100%接受培训，累计达420人次，省级专家团队线上线下督导更让疑难案例得到精准指导。服务触角还延伸至社区，累计筛查1505人、入

户1320家，25场健康讲堂、10场社区活动覆盖2050余人次，为680户家庭链接救助资源。

智慧赋能让服务更高效。《精神障碍社区康复服务信息系统》的应用，使灵宝市康复训练数据上传量居全国试点前列，站点监控接入系统实现远程监管，管理效率大幅提升。

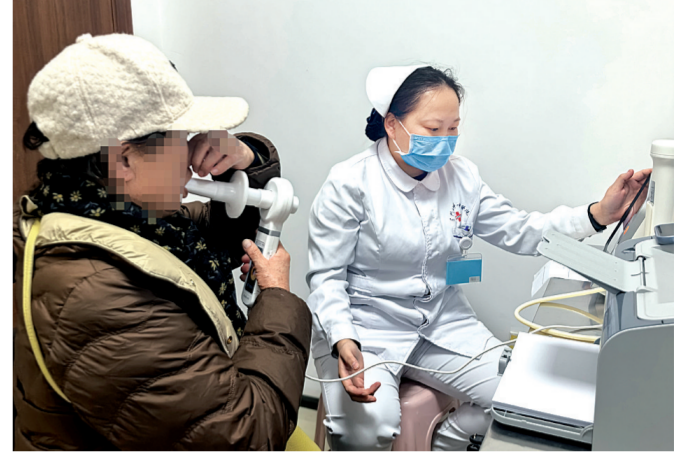
### 三心同暖彰显“民生实效”

数据见证变化：参与康复的患者精神状况改善率达63%，生活能力提升率58%，社会适应能力提升率52%，抑郁症、孤独症患者群体得到重点帮扶。专业服务缓解了家庭照护压力，社会接纳氛围日益浓厚，为平安灵宝建设注入力量。

如今，“灵宝模式”已走出河南，在北京、银川等地的国家级学术会议上交流推广。“我们要持续完善服务格局，让更多患者拥抱新生活。”灵宝市民政局负责人表示，将深化资源整合，推动精神障碍社区康复服务融入全市民生规划，为全国提供更多实践经验。

(刘铁项)

## 三门峡市中医院：开展“世界慢阻肺日”义诊科普活动



护理人员免费为群众开展肺功能检测 赵瑞萍 摄

本报讯(记者宋杰)11月19日是第24个世界慢阻肺日，为加强慢阻肺防治宣传，提高群众疾病认知，推动“早发现、早诊断、早治疗”理念落地，近日，三门峡市中医院肺病科开展“世界慢阻肺日”义诊科普活动，以“专家义诊+免费检测+科普宣教”等多元形式，守护广大市民的呼吸健康。

慢阻肺作为常见慢性呼吸系统疾病，被称为“沉默的呼吸杀手”，早期症状隐匿，仅表现为轻微咳嗽、咳痰，易被忽视，待出现明显呼吸困难时，肺功能已遭受不可逆损伤。尤其是吸烟、有职业暴露史等高危人群，因缺乏科学筛查意识和防治知识，常常延误治疗时机。

义诊现场，医护人员为群众开展义诊咨询、免费血压血氧心率快速检测、肺功能和一氧化碳检测，为高危人群提供专项评估和健康指导。同时，还为群众发放慢阻肺

健康手册及免费提供冬病冬治三九贴、耳部刮痧等中医特色疗法体验。

科普活动中，医护人员围绕慢阻肺病因、症状、诊断标准及防治方法为群众详细讲解，并结合临床案例剖析危害、纠正认识误区。在用药指导环节，医护人员现场演示吸入装置的正确使用方法，手把手教授患者精准用药技巧。在康复训练指导环节，向患者传授家庭氧疗、缩唇呼吸、腹式呼吸等实用技巧，助力患者改善肺功能。在互动问答环节，大家踊跃提问，专家逐一解答，活动氛围热烈而温馨。

“此次活动，不仅为群众提供了免费医疗服务和健康筛查机会，更搭建了医患沟通的桥梁，让‘关注肺功能、重视慢阻肺’的健康理念深入人心。”三门峡市中医院相关负责人表示，医院将持续聚焦群众健康需求，举办更多公益诊疗活动，以更加优质的服务增进百姓的健康福祉。

## 守护血糖健康 共筑幸福生活 湖滨区医院开展糖尿病日系列主题义诊活动

本报讯 11月14日是“联合国糖尿病日”，今年的主题为“糖尿病与幸福感”。为提升公众对糖尿病预防的重视，倡导通过改善生活方式来预防和管理糖尿病，连日来，湖滨区医院相继开展专家义诊、健康筛查、知识科普等系列主题义诊活动。

11月5日，该院深入迎宾花园开展义诊，医护人员耐心为前来咨询的居民进行免费血糖、血压测量以及心电图、B超、视力等检查。活动还开展糖尿病足、视网膜及神经病变等常见并发症的初步筛查，帮助居民及时了解身体状况，防患于未然。医护人员用通俗易懂的语言讲解糖尿病预防要点，从合理膳食、科学运动，到日常监测与冬季控糖注意事项，内容翔实，贴近生活。

11月7日，该院医护人员到陕州区菜园乡进行糖尿病科普宣讲，并向村民发放控糖知识手册，提升村民对糖尿病的认知水平，增强自我管理能力和预防意识，引导群众建立健康生活方式。

11月10日，医护人员为有序前来就诊的湖滨区农家书屋居民免费测量血糖、血压，耐心细致地解答群众关于糖尿病的病因机制、规范治疗、药物使用、饮食运动干预等方面的

疑问，并针对糖尿病高危人群量身定制个性化预防建议，倡导“未病先防、既病防变”的健康管理理念，引导居民树立“自己是健康第一责任人”的意识。

11月11日，该院门诊大厅前义诊现场人头攒动，医护人员逐一细致检测血糖、血压，还认真查看糖友们带来的血糖记录、体检报告，同时结合糖化血红蛋白、尿微量白蛋白等关键指标，为每位糖友量身定制个性化治疗与管理方案，精准评估血糖控制情况与并发症风险。针对“糖尿病患者能否吃水果”“如何通过科学运动控糖”等群众普遍关心的常见疑问，医护人员逐一耐心解答，引导群众树立“早预防、早发现、早治疗”的健康理念，有效提升了公众对糖尿病的认知和主动防治意识。

此次多学科联合义诊活动，不仅有效提升了公众对糖尿病及其并发症的认知水平，也进一步推动了糖尿病综合防治工作的深入开展。据介绍，未来，该院将持续开展形式多样的健康宣教和义诊活动，将专业的糖尿病防治知识转化为群众触手可及的健康行动，共同筑就健康幸福的未来。

(杨雷 尤炳森)

## “我网上说的可都是真心话……”

“神奇诊断有神医，年轻有为赢人心，医院个个都好样，附近居民好福气！”11月13日晚，一则热情洋溢的表扬帖出现在网络上，发帖者对黄河三门峡医院二门诊(三门峡市湖滨街道第二社区卫生服务站)的医护人员称赞有加，这背后则是一段温暖人心的医患故事。

发帖人张先生今年65岁，患有高血压、糖尿病等基础疾病，尽管他并非湖滨街道居民，但经常到黄河三门峡医院二门诊开药，也正是这份长期的信任，让他在这次患病时，在这里寻得了康复的希望。

11月初，张先生头上悄然冒出几个小红包，伴有轻微痒痛，却并无痛感。起初，他并未将其放在心上。随后，他先后咨询了多位医生，得到的诊断大多是“上火”“排毒”，医生均表示无须特殊治疗，几天即可自愈。然而，七天过去了，红包不仅没有消退，反而疼痛加剧。

11月10日，张先生来到黄河三门峡医院二门诊就诊。接

诊的医生徐晓明仔细查看症状后，凭借敏锐的临床洞察力和丰富的诊疗经验，迅速做出准确诊断——带状疱疹，并为他制定了中西医结合的诊疗方案。起初，张先生对这一诊断还心存疑虑，在他的认知里，疱疹就是长在腰部，他甚至怀疑医生小题大做，但最终还是决定接受治疗。

接下来的几天里，在医护团队的精心照料下，张先生的病情有了显著好转。11月13日晚，心怀感激的他在今日头条上发布了表扬内容，还感慨地说：“我在头条上说的都是真心话，打心眼里感激徐医生，要不是他准确诊断，我的病也不会好得这么快。”

11月16日晚，张先生再次在今日头条上发布了一篇《带状疱疹寻医记》，字里行间满是对黄河三门峡医院二门诊医护人员的感激之情。

一次就诊经历，患者两次在今日头条发文致谢，这不仅仅是对医护人员的信任和肯定，更是医患之间深厚情谊的生动见证。

(苏洋平)



### 健康知识进社区

为提升居民的健康素养和自我保健能力，引导居民践行健康文明的生活方式，近日，湖滨区高庙乡卫生院医务人员走进辖区居民小区开展“健康知识进社区”宣传活动。图为医务人员向居民讲解冬季养生保健知识。

杨悦 摄

## 健康科普

### 凛冬已至，跑步须知

小雪时节，气温骤降，寒风刺骨，让我们的颈椎面临挑战，如若颈部保暖不够，就会造成颈部僵硬、酸痛、疼痛，有时还会在转头过程中“咔咔”作响。其实，这是颈椎在“求救”。

颈椎是人体连接躯干、承托头颅的“关键枢纽”，周围肌肉少、血管密集。冬季低温，会让颈部血管收缩、肌肉痉挛，不仅加重僵硬酸痛，还可能压迫神经引发头晕、手臂麻木，长期处于低温状态容易诱发或加重颈椎病。

究其原因，是我们对颈椎保护不够。每到冬季，大家都会穿上厚厚的衣帽、鞋袜、手套进行防寒保暖，却总有一些人忽视了裸露在外的颈椎。殊不知，颈椎是我们人体冬季更应该保暖的部位。

一条合适的围巾，就是冬季颈椎的“保暖衣”：能锁住颈部热量，避免因血管收缩导致血液循环不畅，减少肌肉紧张和僵硬。同时，围巾柔软的材质能给予颈椎轻柔支撑，缓解日常低头、转头带来的压力。因此，我们选购围巾时，要选长度够绕颈1至2圈、透气亲肤材质的，羊毛、羊绒优先。过重、过长的围巾应慎选，避免增加颈椎负担。

除了戴围巾，冬季保护颈椎还应注意这些事项：户外活动，尽量不让冷风直吹后颈；室内办公，每隔半小时抬头活动颈部；低头看手机时，应举高手机，让手机屏幕与视线保持水平，减少颈椎前倾角度；睡觉时，用高度合适的枕头，避免颈椎悬空受凉。

小围巾，藏着保护颈椎大道理。冬季保暖，让我们从颈椎开始，共同预防和减少颈椎疾病发生。(三门峡武强中医院 朱云峰)

冬季跑步是一把“双刃剑”，它既能带来独特的乐趣和健康收益，也伴随着一些风险和挑战。掌握科学的跑步方法，就能安全、有效地享受冬季奔跑的快乐。

#### 一、冬季跑步的独特益处

- 1.提升耐寒能力与免疫力：经常在寒冷环境中锻炼，能提高身体对温度变化的调节能力，增强对寒冷的适应性，从而减少感冒的发生。
- 2.锻炼意志力：在严寒中出门跑步，本身就是对毅力的绝佳磨炼。
- 3.更高的卡路里消耗：身体需要消耗更多能量来维持体温，因此冬季跑步的燃脂效率可能更高。
- 4.改善情绪，预防“冬季忧郁”：冬季日照减少，容易引发情绪低落，跑步能促进内啡肽分泌，有效对抗季节性情绪失调。
- 5.为春季赛打下坚实基础：冬季是积累跑量、提升心肺功能的黄金时期。

#### 二、核心风险与注意事项

- 1.失温风险：这是冬季运动最危险的因素。出汗浸湿衣物后，寒风会迅速带走体温，可能导致体温过低。
- 2.运动性哮喘：干冷的空气容易刺激呼吸道，引发咳嗽、气短甚至哮喘。
- 3.肌肉拉伤风险增加：低温下肌肉粘滞性增高，弹性下降，更容易拉伤。
- 4.路面湿滑：冰雪路面是跑步者的“天敌”，极易导致滑倒、摔伤。
- 5.能见度低：冬季昼短夜长，晨跑和夜跑可能在黑暗中进行，增加交通安全风险。

#### 三、黄金法则：冬季跑步安全指南

- 1.着装原则：三层穿衣法

这是冬季户外运动的“圣经”。内层(排汗层)：紧贴皮肤，必须是速干、透气的材质(如聚酯纤维、美丽诺羊毛)。绝对禁止纯棉，因为棉质吸汗后不易干，会让你感觉湿冷，极易导致失温。

中层(保暖层)：负责锁住空气，隔绝寒冷。如抓绒衣、薄羽绒服或高科技保暖材料。

外层(防护层)：抵御风、雨、雪。选择防风、防水且透气的冲锋衣或软壳衣。

其他关键装备：  
帽子和手套：人体30%的热量从头部散发，手套能保护末梢循环。这两样必不可少。

魔术头巾：可以遮住口鼻，预热吸入的冷空气，减少对呼吸道的刺激。

跑鞋：选择鞋底防滑、纹理较深的跑鞋。如果路面积雪，可考虑防水鞋面的款式。

反光装备：如果在天色较暗时跑步，请务必穿戴反光背心、臂带或头灯，确保司机能看到你。

2.充分热身与整理运动  
热身：时间应比夏季更长(至少10至15分钟)。先在室内进行动态拉伸、高抬腿、开合跳等，让身体微微出汗，肌肉和关节“热”起来再出门。

整理运动：跑步结束后，不要立刻停下站立。慢走几分钟，然后尽快回到室内进行静态拉伸，避免在寒风中长时间停留，以免着凉。

3.呼吸技巧  
鼻吸口呼：尽量用鼻子吸气，鼻腔能加温和湿润冷空气。用口呼气时，可以微张嘴，让气流从牙缝中缓缓呼出，或采用“舌抵上颚”的方式，让空

气在口中回旋后再呼出。  
控制节奏：避免大口急促呼吸，保持平稳的呼吸节奏。

4.跑步策略与路线选择  
迎风起跑，顺风回家：开始时迎着风跑，这时体力充沛，体温也高。返程时顺风，可以避免因出汗后吹冷风而着凉。

选择熟悉、安全的路线：避开结冰、积雪、湿滑的路面。选择光照好、车流量少的地方。

缩短步幅，提高步频：在湿滑路面上，小步快跑可以增加稳定性，降低滑倒风险。

5.补水与营养  
补水同样重要：冬季出汗感不明显，但身体仍在通过呼吸和少量出汗流失水分。跑前、跑中、跑后都要及时补充温水。

及时补充能量：冬季消耗大，跑后可以适当补充一些富含碳水化合物和蛋白质的食物，帮助身体恢复。

四、什么情况下不应该在户外跑步？  
极端天气：如大风、大雪、冻雨、重度雾霾。

路面严重结冰：风险远大于收益，极易发生严重摔伤。

感冒或身体不适时：好好休息，不要强迫自己。

冬季跑步，安全永远是第一位的。通过科学的着装、充分的热身、明智的路线选择和正确的呼吸方法，完全可以战胜严寒，享受冬季跑步带来的清爽与畅快。当户外条件实在恶劣时，转战跑步机也是一个非常明智和健康的选项。

(渑池县天池卫生院 解爽爽)