

深学笃行孔伯华精神 精研传承国医真髓

三门峡市中医院获评国家级传承教育单位

本报讯 11月23日,由孔子研究院、中国中医科学院基础理论研究所联合主办的纪念孔伯华先生诞辰140周年暨儒家文化与中医文化融合发展活动在北京举办...

展中心理事长孔令谦作为孔伯华的嫡孙,深情讲述多年来践行公益之路的点滴,以及如何坚守初心传承孔伯华的教育精神...

理事会副会长王国辰表示,现在纪念孔伯华,更具深刻的现实意义。要传承他的抗争精神,在中医药面临新挑战时,始终坚守文化自信...

邀请省内外中医名家坐堂带教,复刻“师徒相授、口传心授”的传承模式;聚焦群众健康需求,打造中医特色诊疗中心,推广针灸、推拿、膏方调理等传统疗法...

生命接力 大爱续航

我市成功举办人体器官捐献宣讲会

本报讯(记者宋杰)为深入贯彻“人民至上、生命至上”的重要理念,弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,营造全社会参与支持人体器官捐献事业的良好氛围...

推动我市的人体器官捐献事业迈向一个更成熟、更深远的发展阶段。呼吁所有参与人体器官捐献工作的志愿者、爱心人士共同努力,让“生命接力,让爱延续”的种子,在三门峡生根发芽,枝繁叶茂...

中医药“圈粉”大学校园



活动现场

学生俯身讲台,医生跪地揉腿,中医的魅力在此刻被形象化了。11月23日,在河南科技大学应用工程学院的一间多功能教室内,讲台化身诊台,一群学生将数名医生、护士围住...

丢的玻璃罐经过酒精灯排出空气后,紧紧吸在一名男生的后背上,罐内皮肤渐渐凸起,变红……“没想到耳穴压豆也这么受欢迎!”取豆、贴穴、揉捏、交代,青年护士王晓艳身边,始终都有等候的学生...



童趣解锁采血“零抗拒”

近日,义马市人民医院检验科采血区新增的“儿童专用采血窗口”,欢快的动画旋律和孩子们的欢声笑语格外引人注目。据了解,为破解检验科孩子哭闹、采血困难的难题,该院检验科聚焦儿童就医体验,精心推出系列“童心”服务...

马聪聪 摄

灵宝市卫生健康委:「结对关爱活动」走进福地明德小学

本报讯 11月21日上午,灵宝市卫生健康委联合灵宝市妇联,组织灵宝市第一人民医院的医护人员,开展第六批结对关爱活动走进苏村乡福地明德小学,给留守儿童和困境儿童送去关怀与温暖...



医护妈妈为孩子们开展健康体检

健康科普

冬季血压易飙升? 5个妙招保平安!

每到冬天,身边测量血压的人增多,就连一些平日里血压稳定的长辈,血压数值也悄然攀升。实际上,这并非偶然——冬季是血压波动的“高危期”,也是心脑血管疾病的高发时节。如何科学应对,守护好自身健康?

- 一、冬季测量血压注意4个细节 1.室外归来静坐15分钟,暖身平络再测量; 2.袖带贴肤(或隔薄衣),避免厚衣物影响精度; 3.早晚各测2至3次取均值,重点关注清晨血压; 4.记录数值、气温、身体感受,方便医生判断。 二、5个“护压”小诀窍 1.保暖要“精准”,重点护头颈; 外出时务必备戴帽子、围巾和手套,悉心呵护头部与颈部血管,防止冷风直接吹拂...

既能补充水分,又能稀释血液,减轻血管负担。 3.运动要“温和”,避开早晚冷;选择上午10时之后、下午3时之前气温较高的时段进行运动,建议采用散步、打太极、慢走等温和的运动方式,每次运动时长约30分钟,避免因剧烈运动致使血压急剧升高;运动结束后,要及时擦汗,防止着凉。 4.作息要“规律”,睡前泡脚:确保每天保持7至8小时的睡眠,切勿熬夜;睡前使用40℃左右的温水泡脚15分钟,可促进血液循环,有助于放松身心,对稳定夜间血压有益(注意:血压极高或患有心脏病的人群,泡脚时长不宜过久)。 5.用药要“坚持”,别擅自停药:确诊高血压者勿擅自减停药,连续3天血压≥140/90mmHg及时就医调药。 三、出现这些信号速就医 1.血压急剧升高,并伴有头晕、头痛以及恶心的症状; 2.出现胸闷、胸痛、呼吸困难的状况,或者伴有手脚麻木、言语不清的情况; 3.视力骤然模糊、眼前发黑,亦或是走路不稳、容易摔倒。 (蒲池县陈村乡卫生院 董锋华 李彬焱)

基层卫生

三级联动惠民生 义诊服务暖民心

陕州区菜园卫生院携手三甲医院走进南乡村

本报讯 为深入推进巩固拓展健康扶贫成果,有效衔接乡村振兴,切实破解脱贫群众“看病远、看专家难”的痛点问题,11月24日,陕州区菜园卫生院联合三门峡市中心医院、陕州区人民医院组建三级诊疗团队,赴辖区南乡村开展“送医下乡”大型义诊活动,将优质医疗服务送到群众“家门口”...

位就诊村民,细致开展血压血糖检测、心电图筛查、B超检查、中医望闻切等基础服务。针对高血压、糖尿病、关节炎、心脑血管疾病等慢性病,专家结合检查结果制定个性化诊疗方案,详细讲解用药规范、日常护理要点及康复锻炼建议;对疑似重症患者,现场开通绿色通道,明确后续诊疗路径,切实保障患者诊疗连续性。在健康咨询与政策宣讲专区,工作人员向村民发放各类健康宣传手册、宣传袋300余份,围绕合理膳食、慢病防治、冬季保暖等内容开展科普宣讲,同时普及基本公共卫生政策,推进家庭医生签约服务,引导村民树立科学健康的生活理念,筑牢基层健康保障防线。 据统计,此次义诊活动为200余人进行了健康体检,为50余名慢性病患者更新了健康随访档案,有效整合了市、区、乡三级医疗资源,让村民在家门口享受到便捷、优质的诊疗服务,不仅缓解了农村群众就医压力,更增强了村民的健康意识。 (盛思成)