

义马市卫生健康委：

党建引领破难题 医疗服务再升级

近日，在义马市人民医院夜间门诊，刚做完复查的上班族李女士为“晚间能找专家问诊”点赞。今年以来，义马市卫生健康委党组以党建为统领，聚焦群众就医“急难愁盼”，联动义马市人民医院、义马煤业集团股份有限公司总医院（以下简称“义煤总医院”）深化服务改革，从优流程、解纠纷、正风气三方面发力，让基层医疗更贴心。

“微改革”疏通就医堵点 便民服务“不打烊”

针对“就诊时间冲突”“流程繁琐”等痛点，义马市人民医院开设日间、夜间门诊，党员专家带头“中午连诊、晚上延时”服务，已为上班族、学生提供诊疗超1800人次；升级一站式服务中心，建立“党员+志愿者”合作服务模式，日间、夜间门诊同步设置“党员示范岗”，患者排队时长缩短近40%，党员窗口贡献率超过50%。义煤总医院打造“一科一品”：心血管内科推出“双心”护理，兼顾疾病治疗与心理疏导；神经内一科开展“爱脑行动”，每周进社区免费筛查脑健康、

指导卒中预防，为260余名老人建档案，服务纷纷受到群众点赞感谢。

“立体式”建调节机制 就医安心“有保障”

义马市卫生健康委积极构建“预防+调处+保障”医患纠纷化解体系，在两家医院设医患关系办公室，同步成立“党员调解突击队”，每起纠纷先由所在科室党支部“包案”，复杂案件再移交卫生健康委牵头“专班”，实现纠纷“一站式受理、专业化调处”；把每月主题党日搬到纠纷现场，开展“假如我是患者”角色互换体验，医务人员沟通培训参训率升至96%；医疗责任险全覆盖，保险机构全程对接理赔签订“红色保单”，避免“扯皮耗时”。今年以来，医患纠纷调解成功率较去年提升16%，群众安全感显著增强。

“抓行风”树清风正气 就医环境“更和谐”

以“清风正气”赋能医疗服务，该卫生健康委

组坚持以党建引领行风建设，把“清风正气”列入党组织主题党日清单，并将“组织纪律涣散、政治意识淡薄、行为不规范”等内容纳入党员积分制管理扣分项，全程做到与职称、绩效硬挂钩，让各级党组织成为廉洁“前哨”。同时，聚焦药品采购、设备招标等重点领域，排查廉政风险点30个，建立“事前预警、事中监督、事后问责”机制。畅通群众监督渠道，通过满意度调查、意见箱等方式收集群众诉求，今年以来，累计解决医疗服务、公共卫生等领域群众急难愁盼问题30余件。

从“挂号排队长”到“服务不打烊”，从“纠纷难化解”到“保障全方位”，义马市卫生健康委以党建为笔，在医疗服务改革的答卷上写下“民心答案”。据介绍，当地将持续聚焦群众就医新需求，深化“党建+医疗”融合模式，推动便民举措再升级、服务质量再提升，让医疗服务的温度传递到每一位群众心中。

（韩国良 马聪颖）

传承中医药瑰宝 普及适宜性技术

本报讯 12月18日，三门峡市中医适宜技术、中医药文化培训班在温泉大酒店同期举办，来自全市乡镇卫生院46名中医药骨干人才参加培训。

此次培训为期2天，旨在夯实基层医疗卫生机构中医药骨干人才业务能力，提升中医药文化自信，加强中医药科普工作，打造一支“懂中医、信中医、爱科普、善传播”的专业人才队伍。活动紧扣我市中医药事业发展实际，科学设置培训课程，邀请多位市级中医适宜技术推广专家、中医药科普专家，围绕耳穴、砭法、推拿等特色中医适宜技术理论及实际操作、中医药文化知识普及和中医药科普与新闻写作、科普短视频拍摄制作实际操作等内容进行

面授，既有理论知识普及，又有实际操作讲解，具有很强的指导性和实践性。

本次培训班的成功举办，既搭建了专业交流的优质平台，也为基层医疗工作者赋能充电，得到了全体学员的高度认可与大力支持。“这次培训收获满满，从中医适宜技术的理论学习到实践操作，专家讲解翔实，内容生动。”灵宝市城关镇卫生院张鹏飞表示。“通过培训，深化了对中医药文化的理解认知，回到工作岗位后，我将积极尝试，将培训所学转化为老百姓看得懂、听得明的中医药科普知识。”渑池县中医院肖丽涛称。更多学员表示，将学以致用，积极投身中医药事业发展的广阔天地，为推动中医药文化传承创新、助力健康三门峡高质量发展贡献智慧和力量。（莫凡）

共聚学术智慧 护航百姓健康

三门峡市疼痛医学盛会圆满落幕

本报讯 为推进疼痛医学专业发展，加强学术交流与合作，提升区域疼痛疾病诊疗水平，12月13日，三门峡市医学会疼痛专业分会四届三次会议、医师协会疼痛专业分会一届三次委员代表大会暨学术交流会在灵宝市中医医院举行。会议汇聚了省、市疼痛医学领域的知名专家、学者及临床骨干，共享学术前沿成果，共话疼痛诊疗未来。

三门峡市卫生健康委相关领导分析了当前疼痛诊疗工作的形势与任务，并对市疼痛专业分会及全体委员过去一年的工作成绩给予了高度评价。他强调，要持续强化学科人才队伍建设，推动疼痛诊疗规范化、同质化发展，更好地满足人民群众多层次、多样化的健康需求。

河南省肿瘤医院谢广仁教授作为专家代表致辞。他对三门峡地区疼痛学科近年来的快速发展进行了高度评价。他指出，疼痛医学正步入多学科融合、精准化诊疗的新阶段，期待与会同仁能充分利用此次平台，深入切磋，共同探索适合基层应用的适宜技术路径，为提升全省疼痛疾病的整体防治水平贡献智慧

与力量。

灵宝市中医医院相关领导代表承办方和疼痛专业分会，向全体委员作年度工作汇报，并提出2026年分会及该院疼痛科重点在诊疗数据标准化和科研能力提升等方面持续发力，得到了与会领导与委员们的一致认可。

学术环节精彩纷呈，多位省级权威专家现场传经送宝。专家们分别就《中国成人癌痛诊疗指南解读》《局麻下三叉神经介入治疗的优势与器械研发》《针刺蝶腭神经节的应用》《胶原酶的临床应用》等前沿课题作了主旨报告，为区域疼痛诊疗发展指明方向。

本次会议也体现了浓厚的本土实践特色。来自三门峡市中心医院、黄河三门峡医院等医疗机构的学科带头人，围绕疼痛疾病的中西医结合治疗等主题分享了宝贵经验。灵宝市第一人民医院和三门峡市疼痛学科主任、骨干医师也登台授课，分享了疼痛学科多项诊疗技术的应用和临床体会，展示各自在疼痛诊疗领域的特色技术与临床成果。（夏喜梅）

三门峡市中医院：

举办儿童专场义诊 守护“花朵”健康成长

本报讯（记者宋杰）“没想到儿、耳鼻喉科、口腔科专家都在这儿，孩子检查身体不用东奔西跑，真是省心又省力！”家长李先生高兴地说。12月14日，三门峡市中医院儿科联合耳鼻喉科、口腔科举办儿童专场爱心义诊活动，为广大儿童提供全方位的健康服务，获得家长们的一致好评。

此次义诊覆盖儿童生长发育、常见病防治、耳鼻喉健康、口腔保健等全维度健康筛查。活动现场，该院各科室医护人员耐心细致地为每个孩子检查评估、答疑解惑，用专业诊疗服务守护儿童健康成长。儿科通过免费智能AI骨龄检测、生长发育评估等服务，为孩子建立专属健康档案。针对儿童反复呼吸道感染、消化不良等问题提供个性化诊疗方案，并为孩子们免费开展中医特色疗法体验。耳鼻喉科推出免费前鼻镜检查，为睡眠呼吸异常等患儿提供专业筛查和健康指导。口腔科通过免费窝沟封闭、龋齿筛查、口腔健康指导等，助力儿童口腔健康与儿童颌面健康发育。

“此次义诊通过多学科联动，不仅为孩子们提供了‘一站式’的便捷健康服务，还传递了科学育儿的健康理念。”三门峡市中医院儿内科相关负责人表示，医院将持续聚焦儿童健康需求，推出更多优质医疗服务，为孩子们的健康成长保驾护航。



“医疗+慈善”汇爱成河

12月5日至11日，灵宝市第二人民医院在该院五龙路、康乐路、新华路三个院区同步开展温情洋溢的慈善捐助活动。据了解，多年来，该院始终践行“医疗+慈善”双轮驱动理念，让公益之光与医学之暖交相辉映。今年以来，该院已募集善款46990元，用于救助贫困患者和特殊情况职工。

彭艳梅 摄

健康科普

儿童冬季健康攻略

冬季是儿童呼吸道疾病和皮肤问题的高发期，科学的健康管理能帮助孩子增强抵抗力，减少生病风险。以下从穿衣、饮食、运动、疾病预防和心理健康等方面，为家长提供实用建议。

一、穿衣保暖：科学分层，避免过度包裹

冬季穿衣需遵循“洋葱式”分层原则。内层选择透气吸汗的纯棉衣物，中层穿保暖的羊毛或抓绒衫，外层套防风防水的外套。重点保护头部、颈部和手脚，建议戴透气的棉质帽子，围围巾，穿保暖袜和防滑鞋。判断孩子冷热时，可触摸其后颈，温热无汗为佳，避免因过度包裹导致出汗受凉。

二、饮食调养：营养均衡，增强免疫力

冬季饮食应增加高热量食物如瘦肉、鱼类和豆类，多摄入富含维生素C的柑橘类水果和深色蔬菜。推荐食谱包括红枣枸杞粥、南瓜小米粥和萝卜排骨汤等，这些食物有助于温补脾胃。同时，冬季干燥易导致脱水，鼓励孩子多饮用温水、蜂蜜水或梨水，避免过多食用油炸食品和甜食。

三、运动与户外活动：安全第一，保持活力

保证每日1至2小时户外活动，选择晴朗无风的

中午时段进行。适合冬季的运动有堆雪人、打雪仗和跳绳等，运动前需充分热身，穿着防滑鞋，避免在结冰路面奔跑。运动后及时更换潮湿衣物，饮用温水补充水分，防止感冒。

四、疾病预防：重点防护呼吸道与肠胃问题

冬季高发疾病包括流感、肺炎等呼吸道感染，以及轮状病毒引起的肠胃炎。预防措施包括保持室内空气流通，定期开窗通风；接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗；教育孩子勤洗手，避免接触病患。饮食需煮熟煮透，出现持续发热、咳嗽或呕吐等症状应及时就医。

五、心理健康：关注情绪，营造温馨环境

冬季易出现“冬季抑郁”现象，表现为情绪低落或活动减少。家长应保证充足光照，白天拉开窗帘；安排室内亲子活动如手工、绘本阅读；保持规律作息，鼓励孩子通过绘画或角色扮演表达情感。营造温馨的家庭氛围，帮助孩子积极应对季节性情绪变化。

六、皮肤护理：对抗干燥，预防皲裂

冬季皮肤护理要点包括控制洗澡水温在37℃~40℃，时间不超过10分钟；使用温和和无皂沐浴露；

浴后3分钟内涂抹保湿霜。重点护理手部、面部和嘴唇，使用儿童专用润肤霜，室内使用加湿器保持湿度在40%—60%，有效预防干燥和皲裂。

七、居家安全：防范取暖设备与意外

冬季居家需注意取暖器与家具保持1米以上距离，使用带防护罩的取暖设备；热水袋温度不超过60℃，避免直接接触皮肤；检查一氧化碳报警器，确保燃气设备通风良好。同时，安装窗户安全锁，防止幼儿攀爬，并保持地面干燥，减少滑倒风险。

八、特殊群体护理：早产儿与过敏体质儿童

早产儿冬季护理需保持室内温度24℃~26℃，使用睡袋维持体温稳定；增加喂养频率，监测体重增长。过敏体质儿童应避免接触尘螨、宠物皮屑等过敏原，使用防螨床品；外出佩戴口罩，饮食避开已知过敏食物。

通过科学的穿衣、饮食、运动和疾病预防，结合心理健康关注和皮肤护理，家长能帮助孩子健康度过冬季，以温情和耐心陪伴孩子，共同迎接春天的到来！

（渑池县张村镇卫生院 上官鸥阳）

常态化压力：职业人群的心理突围战

我们常常关注身体上的职业病，却容易忽视另一种同样普遍甚至更隐蔽的“职业病”——心理问题。中国职场心理健康白皮书数据显示，超过70%的职业人群正经历不同程度的心理困扰，只有不到10%的人寻求专业帮助。当我们谈论职业发展时，往往关注薪资、职位和技能提升，却忽略了支撑这一切的心理基础。

职业心理健康的核心定义

职业心理健康指个体在工作中保持高效、满意的持续心理状态，具体表现为职业压力感、职业倦怠感、职业方向感、组织归属感及人际亲和感的积极平衡。其特殊性在于：

诱因明确：主要由工作压力、职场暴力、职业不安全感等因素引发；
可预防性：通过优化工作设计、改善管理方式可显著降低风险。

心理问题的“四级警报信号”

当出现以下信号时需高度警惕：
情绪层：持续易怒、对工作丧失热情、长期情绪低落；

认知层：注意力涣散、决策困难、自我否定加剧；
行为层：回避社交、效率骤降、频繁请假；
生理层：失眠头痛、胃肠紊乱、免疫力下降。

个人心理防护三层体系

1. 心态调整：建立心理韧性
合理归因：用“允许失败”替代完美主义，设定阶梯式目标；
正向反馈：每日记录3项工作成就，强化自我认同感；
意义重构：通过“工作重塑”发现岗位价值，如护士将护理工作视为生命守护。
2. 情绪管理：掌握调节技术
4-7-8呼吸法：吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒，快速平复焦虑；
碎片化放松：工间进行2分钟肩颈放松操，降低肌体紧张度；
情绪标记法：给负面情绪命名（如“这是晋升焦虑”），减少情绪失控风险。
3. 支持系统：构建互助网络
职场联盟：与同事约定“不加班日”，互助建立工

作边界；
家庭支持：每周安排1次家庭活动，强化情感后盾；
专业援助：拨打全国心理援助热线“12356”，获取保密咨询服务。

破除认知误区，拥抱科学观念

“心理问题=意志薄弱”：职业焦虑是压力超载的正常反应，与个人毅力无关；
“休假即可恢复”：中度以上职业倦怠需专业干预，单纯休假可能延误治疗；
“药物万能论”：抗抑郁药需配合认知行为疗法，单独用药复发率达68%；
“年轻无需关注”：25—35岁群体职业倦怠增速最快，增幅达12%。
职业心理健康是一场需要个人、企业与社会协同的系统工程。正如世界卫生组织强调：心理健康不是工作的附属品，而是生产力的核心要素。通过科学识别风险信号、构建三级防护体系、破除认知迷雾，我们方能在这场无声的职场保卫战中，守护心灵绿洲，收获可持续的职业幸福。

（三门峡市疾控中心 付丛丛）

陕州区张汴卫生院：

妙手仁心获赞誉 患者锦旗表谢意



基层卫生

本报讯 12月16日，一面印着“医术精湛见奇效，医德高尚暖人心”的鲜红锦旗，被送到陕州区张汴卫生院全体医务人员手中。这面锦旗，代表了患者杨女士及全家对该院医疗服务与医德医风的肯定与赞誉。

此前，杨女士意外受伤，大腿后侧伤口创面深，且创口内留有残留异物，血流不止。危急时刻，陕州区张汴卫生院医生王乐乐迅速启动应急处置，他一边安抚患者情绪，一边凭借扎实的临床功底和娴熟的操作

技巧，将异物完整取出，并完成伤口清创与包扎。

后续康复期间，该卫生院护理人员每日为杨女士按时换药，仔细观察其伤口愈合情况，耐心叮嘱居家护理注意事项。在医护团队的精心照料下，杨女士的伤口顺利愈合，身体完全康复。

“要不是医生处置及时、护士护理用心，后果真不敢想！”杨女士握着医护人员的手连连道谢。张汴卫生院医护人员纷纷表示，这份赞誉既是肯定，更是鞭策。今后，该院将持续坚守“以患者为中心”的服务理念，用专业的医疗技术和温情的服务态度，守护辖区群众的身体健康，当好基层健康“守门人”。（张晓）