

# 省级名医下基层 义诊情暖天鹅城

## ——郑大一附院27位专家赴三门峡市中心医院义诊活动侧记

文/图 本报记者 夏泽辉



专家仔细问诊



群众排队候诊

12月25日清晨，寒意虽浓，但三门峡市中心医院门诊医技楼大厅却是暖意融融。不到8时，闻讯赶来的群众已有序排起长队，他们手中拿着病历本、影像资料，眼中充满期待。

“听说郑大一附院的专家今天专门来咱们这儿义诊，我特地起了个大早。”家住湖滨区的李大爷告诉记者，他患有心血管疾病多年，“去郑州看病路途远、挂号难，今天在家门口就能让省级专家看看，真是太好了！”

上午9时30分，义诊正式开始。来自郑大一附院心血管内科、神经内科、儿科、妇科、泌尿外科等27个专科的专家教授准时到位，大厅里很快排满了前来咨询的群众。

“没想到专家这么耐心。”在泌尿外科诊台前，63岁的王先生正向郑大一附院泌尿外科主任医师、学部副主任张雪培详细讲述自己的病情。专

家仔细翻阅他带来的厚厚一摞检查单，不时询问细节，最后给出了详细的治疗方案和日常生活建议。

“专家讲得特别清楚，连每种药怎么吃、注意事项都写下来了。”王先生激动地说，“原本还担心专家看诊时间短，没想到这么耐心细致，这一趟来得真值！”

“孩子不用折腾去郑州了。”儿科诊区格外热闹。张女士带着5岁的儿子早早等候，“孩子反复咳嗽一个多月，正打算去郑州看看，看到义诊消息就赶紧来了。”接诊的小儿内科、学部副主任张建江仔细听诊、查看病历后，调整了治疗方案，还耐心指导家庭护理要点。

“专家一看就说出了关键问题，让我心里踏实多了。”张女士感慨，“孩子小，出远门看病不方便，专家上门义诊真是解了我们的难题。”

在神经外科诊台，主任医师周国胜为一位脑瘤术后患者看完复查资料后表示：“恢复得很好，继续保持，定期复查就行。”简单一句话，让患者家属紧绷的脸上露出了笑容。

“省级专家下基层，让我们少跑路、少花钱。”患者家属刘先生表示，“有些病我们不懂该找哪个科室、该不该去外地看，今天专家一点拨，心里就有底了，这是实实在在的惠民。”

义诊现场，专家们专注的神情、耐心的解答、专业的建议，让这个冬日充满了温暖的医患温情。每个诊台前，询问声、解答声此起彼伏，构成了一曲生动的健康协奏曲。

此次义诊不仅是服务群众的实际行动，更是三门峡与郑大一附院合

作共建的一次生动实践。郑大一附院党委书记王福伟表示，合作不仅要“输血”，更要“造血”，通过师带徒、名医工作室等机制，为三门峡培养一支“永不走”的高水平医疗队伍。

“今天来的都是各科室带头人，未来会有更多专家常态化来三门峡坐诊。”现场一位工作人员介绍，“以后咱们老百姓看疑难杂症，不用出市就能享受到省级医疗资源。”

一次义诊，连接的不仅是医生与患者，更是优质医疗资源与基层群众的健康需求。当省级医疗专家走进地方医院，当高端诊疗服务延伸到百姓家门口，“健康三门峡”的蓝图正一笔笔绘就，变得更加清晰、更有温度。

# 三门峡市直机关医院：医惠民生暖寒冬 中医药香润万家

本报讯 寒冬至，暖意浓。12月20日，三门峡市直机关医院以2025年《河南省中医药文化弘扬工程实施方案》“百市千县”中医药文化惠民活动为指引，在湖滨区文明路西区启动第八期“锦医之约”健康义诊活动。这场以“精彩中医药 健康惠万家”为主题的服务，既将基本医疗送到群众家门口，又以中医药服务为纽带，打通健康知识普及“最后一公里”，让惠民温度与文化养分在寒冬中同频传递。

据了解，健身气功《八段锦》、中医养生操《拍八虚》被作为“百市千县”中医药文化惠民活动的基层实践载体，因此，本次义诊深度融合三门峡市直机关医院中医药资源与群众需求；全科、社区体检科、外科（体外碎石）等科室提供血压血糖监测、基础健康筛查等常规服务；中医体质辨识中心、中药房则为活动“核心阵地”——中医现场为居民把脉辨证，定制冬季养生方，手把手教学穴位按摩；中药房医护人员结合《中华人民共和国中医药法》《河南省中医药条例》要点，讲解中药饮片辨识、煎服禁忌等实用知识，让法规宣传从“纸面”落到“生活”。

活动现场，居民参与热情高涨。张阿姨拿着刚领到的控盐勺，同时向

中医咨询腰膝酸软的调理方；李大爷在口腔科检查后，特意驻足中药房了解冬季防燥茶饮；礼品发放处，居民们一边排队，一边翻阅中医药健康手册，“以前觉得中医‘高深’，今天不仅查到了自己身上小问题，还学会了在家按穴位、做《拍八虚》养生操，连中药怎么煎都搞明白了！”居民王女士的感慨，正是“文化惠民可感可及”的生动注脚。

从常规医疗服务到中医药文化浸润，此次“锦医之约”既是该医院落实“百市千县”工程的具体举措，更是对“以人民健康为中心”理念的深化实践；一方面，通过多科室联动将优质医疗资源下沉社区，解决群众“家门口看病”的实际需求；另一方面，以群众喜闻乐见的形式传播中医药文化、普及法规知识，让传统医药的智慧转化为居民的健康技能。

据介绍，三门峡市直机关医院将持续以“锦医之约”为平台，深度对接“百市千县”中医药文化惠民要求，不断丰富服务内容、创新传播形式，既做群众健康的“守护者”，也当中医药文化的“传播者”，让健康福祉与文化养分持续滋养基层群众的生活。

(张婷)

# 义马市：强化放射培训 筑牢安全屏障

本报讯 为进一步规范放射诊疗管理，提升从业人员防护意识与法治素养，保障工作人员、患者及公众健康权益，日前，义马市卫生健康委精心组织举办全市放射工作人员卫生知识培训班，实现医疗机构放射重点岗位人员全覆盖，为放射诊疗工作筑牢安全屏障。

此次培训紧扣放射工作实际需求，针对性解决工作中的重点、难点问题。在法治教育环节，系统解读放射卫生领域核心法律法规，明确放射工作人员在诊疗全流程中的法律责任与义务边界，通过违法违规案例剖析，直观展现不规范操作的健康危害与法律后果，强化从业人员依法执业的思想自觉，引导其严格遵守诊疗规范。在专业技能培训环节，聚焦放射防护核心要点，从放射危害识别、防护原理讲解，到防护设备规范操作、个人防护用品正确使用，再到应急处

置流程实操，授课专家结合典型场景进行细致拆解与示范。

为确保培训实效，活动建立“培训+考核”闭环管理机制。参训人员需参加包括法规知识与实操要点的闭卷考试，考试结果将作为岗位资格认定的重要依据。其中，新上岗人员须考核合格并取得放射工作人员证后方可执业，在岗人员考核合格后才能继续从事放射相关工作，通过以考促学、以考促用，确保培训内容真正落地见效。

参训人员纷纷表示，此次培训内容贴合工作实际，既补充了法规知识短板，又提升了实操防护能力，收获颇丰。据介绍，义马市将持续强化放射卫生全流程监管，常态化开展业务培训与督导检查，推动放射诊疗工作规范化、标准化发展，为全市医疗卫生健康事业安全有序推进提供坚实保障。

(郭秀 马聪聪)

## 健康科普

### 冬季心脑血管疾病防护指南

冬季天寒地冻，是心脑血管疾病的高发期。特别是中老年人，身体对低温的适应能力较弱，更要做好防护，平安过冬。

#### 一、为啥冬季心脑血管疾病容易找上门？

冬季气温低，会让血管收缩变窄，血液流动的阻力变大，血压就容易升高；加上天冷时大家户外活动少，血液黏稠度也会增加，这些都是诱发心梗、脑梗的重要原因。

#### 二、冬季防护要做好这几点

1. 保暖防寒是首要。出门一定要穿戴好帽子、围巾、手套，尤其要护住头部和颈部；头部受凉会直接刺激血管收缩，颈部血管丰富，保暖能减少血管痉挛的风险。尽量选择中午气温高的时候出门，早

晚低温时段少外出。

2. 血压监测不能断。有高血压的朋友，要坚持每天测血压，最好在早上起床后、服药前测量，做好记录。如果发现血压忽高忽低，或者出现头晕、头痛的情况，赶紧到医院咨询医生。

3. 早晨起床别“猛”。早上醒来，别一睁眼就猛地坐起来。可以先在床上躺半分钟，活动活动手脚，再慢慢坐起来，在床边坐半分钟，最后缓缓站起来，避免体位突然变化导致血压骤升，引发意外。

4. 饮食清淡少油腻。冬季大家喜欢吃炖肉、火锅，要注意别吃太油腻、太咸的食物。多吃温热的蔬菜，比如白菜、萝卜、菠菜，以及杂粮粥、蒸红薯等粗粮，多喝水，防止血液变稠。

5. 适量运动强身体。别因为天冷就整天待在家里。晴天中午可以到院子或者广场上散散步、打打

太极拳，每次活动20—30分钟，以身体微微发热、不觉得累为宜。运动能促进血液循环，改善血管弹性。

6. 烟酒一定要远离。抽烟会损伤血管内皮，喝酒会让血压波动，这两样东西对心脑血管的伤害特别大。尤其是冬季，更要管住嘴，不碰烟酒。

#### 三、出现这些信号，赶紧就医

如果出现胸闷、胸痛、心慌气短，或者头晕、手脚麻木、说话不清楚、一侧肢体无力等情况，一定要立刻拨打急救电话，或者让人送到医院，这些都是心脑血管急症的征兆，千万别耽误！

冬季心脑血管疾病防护，贵在坚持。平时做好保暖、监测血压、清淡饮食、适度运动，就能大大降低发病风险。

(渑池县天池镇笃忠卫生院 刘荟)

### 认识“流感嗜血杆菌”，守护全家健康

一听到“流感嗜血杆菌”，你是不是以为它就是流感的元凶？其实，它跟流感没有半点关系！但是，它能引起儿童呼吸道感染，而且能侵袭成人，严重时可能引发肺炎、脑膜炎等重症，做好科学防护至关重要。

#### 流感嗜血杆菌：藏在身边的“健康隐患”

流感嗜血杆菌是常见的人呼吸道致病菌，1892年，德国细菌学家菲佛首次从流感病人鼻咽部分离出该菌，当时误认为其为流感病原体。1933年，英国科学家威廉·史密斯成功分离出流感病毒，才明确了流感的真正病原体，但流感嗜血杆菌这一名称仍沿用至今。流感嗜血杆菌为革兰阴性小杆菌或球杆菌，可分为荚膜型和无荚膜型。这种细菌常藏在健康人的鼻咽部，主要通过呼吸道飞沫传播，也可经接触被污染的手、玩具、经产道等途径传染，尤其在拥挤的室内环境中易扩散。

其易感人群有明显特点：  
(1) 5岁以下儿童（尤其是2岁以下婴幼儿）免疫力尚未发育完全，是最高危人群；  
(2) 6岁左右学龄儿童因校园集体生活，接触病菌概率增加，也需重点防护；  
(3) 老年人、免疫力低下者（如长期服药、慢性病患者）同样易受感染。

该细菌可引发多种疾病：轻症包括中耳炎、鼻窦炎、咽炎；重症则有肺炎、脑膜炎、败血症等，部分重症可能留下听力损伤、智力障碍等后遗症，需警惕。

#### 核心防护措施：从日常细节筑牢防线

1. 接种疫苗：最有效的预防手段  
接种流感嗜血杆菌疫苗（常用Hib疫苗）可预防b型流感嗜血杆菌，接种对象主要为2—18月龄婴幼儿，6岁以下未接种过的儿童也可补种，成人建议免疫力低下者（如糖尿病、慢阻肺患者）可咨询医生后接种，降低感染风险。

2. 日常防护：阻断传播途径  
(1) 保持环境通风：每天开窗通风2—3次，每次不少于30分钟，减少室内病菌浓度；  
(2) 做好个人卫生：饭前便后、接触公共物品后及时用肥皂或洗手液洗手，避免用手揉眼睛、挖鼻孔，婴幼儿玩具、餐具应定期煮沸消毒；  
(3) 减少暴露风险：流感高发季尽量少去人群密集的公共场所（如商场、游乐场），必要时佩戴口罩；  
(4) 避免交叉感染：家人出现呼吸道感染症状时，应佩戴口罩，避免与儿童密切接触，咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮挡口鼻。

3. 增强免疫力：提升自身抵抗力  
(1) 规律作息：保证充足睡眠，儿童每天睡眠不少于10小时，成人不少于7小时；  
(2) 均衡饮食：多吃富含维生素、蛋白质的食物（如蔬菜、水果、瘦肉、牛奶），不挑食、不偏食；  
(3) 适度运动：根据年龄选择合适的运动（如儿童散步、跳绳，成人慢跑、游泳），增强体质；  
(4) 预防基础疾病：积极治疗糖尿病、高血压等慢性病，避免因免疫力下降增加感染风险。

#### 警惕这些症状，及时就医不拖延

若出现以下症状，可能是流感嗜血杆菌感染的信号，需及时就医：  
(1) 呼吸道症状：持续咳嗽、咳痰、喘息，或出现呼吸困难、口唇发绀；  
(2) 全身症状：发热（尤其是高热不退）、精神萎靡、食欲不振、乏力；  
(3) 特殊症状：儿童出现呕吐、嗜睡、抽搐（可能提示脑膜炎），或耳朵疼痛、流脓（可能提示中耳炎）。

就医时需告知医生接触史、接种史，以便医生快速明确诊断，及时使用抗生素（如阿莫西林、头孢类药物）治疗，避免病情加重。

#### 常见误区要避免

1. 误区：“接种流感疫苗就能预防流感嗜血杆菌感染”——错！流感疫苗针对流感病毒，与流感嗜血杆菌无关，需单独接种Hib疫苗；  
2. 误区：“只有儿童会感染，成人无需防护”——错！成人尤其是免疫力低下者也可能感染，且可能成为传染源；  
3. 误区：“症状轻微不用就医，多喝水就能好”——错！若为细菌感染，需及时使用抗生素治疗，拖延可能引发重症。

流感嗜血杆菌的防护核心是“疫苗接种+日常防护+免疫力提升”，尤其要重视儿童和高危人群的防护。做好科学防护，才能有效降低感染风险，守护全家健康。

(三门峡市疾病预防控制中心 许苗苗)

### 少年遭遇特殊烦恼 精医巧解成长尴尬

本报讯 近日，19岁患者小许（化名）在灵宝市第一人民医院顺利完成男性乳腺发育症手术，术后复查恢复良好。摆脱困扰多年的胸部异常隆起问题，小许重拾自信：“终于能坦然穿上短袖，夏天也敢去游泳了。”

“男性胸壁重塑并非简单的切除12岁时，小许的胸部逐渐开始隆起，也曾以为是肥胖所致，尝试节食、健身等方式无果。随着年龄增长，胸部的异常让小许逐渐产生自卑心理，他不仅回避公共浴室、游泳、打球等集体活动，日常也只能穿宽松衣物，社交意愿更是大幅降低。在家人的鼓励下，小许前往灵宝市第一人民医

院门诊就诊，乳腺B超检查明确诊断为男性乳腺发育症。该院乳腺科主任张惠评估后指出，该类型单纯药物治疗效果欠佳，手术是彻底解决问题的最佳途径。

“男性胸壁重塑并非简单的切除操作，而是对胸壁形态的精准雕刻。”该院医生精心设计手术治疗方案并顺利为小许实施手术。术后第3天，小许便顺利出院。

据了解，男性乳腺发育症发生率高达30%以上，多由雌激素比例失调，引发乳腺组织良性增生。

(张丽丽 刘俊阳)

## 基层卫生

### 灵宝市精神障碍社区康复站：生态养鸡“孵”出康复新路

本报讯 日前，在灵宝市精神障碍社区康复服务站中，一项创新的“农疗康复计划”正展现出独特成效。该市故县、焦村两处康复站通过生态养鸡550只蛋鸡，不仅为市场提供健康农产品，更成为康复人员重塑能力、回归社会的重要桥梁。

在专业社工指导下，康复人员系统学习饲养管理、疫病防控等全套技能，生活自理能力、责任感和专注力得到显著提升。“工作让生活有了规律。”一位参与者表示，每日的劳动为他们带来了久违的成就感。

项目注重价值体现。鸡蛋销售

收入作为劳动报酬全额发放给康复人员，使他们切实感受到“劳有所得”。一位康复者表示：“用自己挣的钱给家里买东西，心里特别踏实。”这种体验极大地增强了康复人员的自我价值感，有助于身心健康。

该项目将农疗、技能训练与社交融合，构建了可持续的康复模式。社工全程提供支持，确保活动强度适宜、体验积极。“我们不仅是在养鸡，更是在孵化信心。”该康复站负责人表示，参与者从封闭到开放、从被动到主动的转变，是他们看到的可喜收获。

(刘铁项)