

# 精康融合点亮回归路 社会同心共筑健康梦

## ——灵宝市精神障碍社区康复服务模式探索纪实

在崤函大地，一场以社区为基座、以融合为路径、以康复为目标的精神健康服务实践正在深入展开。它超越传统的思维边界，将专业的支持与人文的关怀编织进城乡社居的日常肌理，构建起一个全方位、多层次助力精神障碍患者康复与回归的温暖网络。这便是日益成熟且独具特色的精神障碍社区康复服务“灵宝模式”。

### 从点到网：

#### 构筑全域覆盖、功能互补的康复家园

面对精神障碍患者康复与社会融入的核心需求，一项系统性的社区康复服务体系在灵宝市扎实构建。以中央专项彩票公益金支持试点项目为支点，创新建立了6所定位清晰、特色鲜明的精神障碍社区康复站，形成“一体六翼”的服务新格局。这些站点深度融合地域资源与文化特色，成为患者家门口的“康复港湾”与“希望驿站”。

焦村康复站创新实践“农疗+合作经济+日间照料”融合模式，让康复者在田间耕作与禽畜饲养中，重拾劳动价值与生活节律。

尹庄康复站聚焦“托养服务+职业技能训练”，通过音乐治疗、面点制作、超市理货等，助力康复者重建社会生存技能。

故县康复站以农地为“天然疗愈场”，通过规模化种植养殖等农业康复活动，在协作中培养责任感与归属感。

五亩康复站打造“生态康复+园艺治疗”场地，让康复者在培育花卉林木中体验生命成长，促进身心疗愈。

函谷关康复站依托深厚的道家文化底蕴，创新融合“道法自然”的心理调节理念，并开展禽类养殖技能实训，在文化熏陶与生产劳动中实现身心共养，搭建回归社会的过渡桥梁。

洞东康复站（心理健康服务中心）位于灵宝市区核心，以国家二级心理咨询师长期坐诊为专业核心，提供个体咨询、团体辅导、心理评估等精准心理服务，并设立培训中心，系统性开展服药训练、社交技能培养等九类规范化培训，致力于打造集专业心理服务与康复支持于一体的综合型健康促进平台。

这张覆盖城乡、满足不同需求的康复网络，确保了精神障碍患者能在适宜的环境中，找到个性化的康复路径。

### 从疗愈到赋能：

#### 开展多元浸润的康复实践

社区康复的核心在于生活功能的重建与社会价值的再发现。“灵宝模式”通过一系列精心设计的活动，将康复融入真实的生活场景。

农疗工疗，重塑价值与尊严。在故县、焦村等站点，生态养殖与种植不仅是生产项目，更是重要的康复载体。康复者通过学习全流程技能，获得劳动报偿，真切感受到“劳有所得”的尊严与自我效能感的提升。

尹庄康复站的学员们通过手工艺制作、食品加工等获得实际收入，能力在创造价值中得以印证。

自然与文化疗愈，重焕生命活力。

户外康复活动带领康复者走进自然，在观察、漫步与集体活动中进行认知与情绪调节。函谷关康复站将道家智慧融入心理调节，提供独特的文化疗愈体验。节庆日的包饺子、做月饼等活动，则在温馨的集体氛围中重建情感联结与社会交往的自信。

专业心理支持，筑牢康复基石。洞东康复站提供的个体与团体心理咨询，直接针对情绪、压力、人际关系等核心困扰，为康复者提供稳定的专业心理支撑。其开展的系列培训，则从技能层面系统赋能康复者及其家庭。

### 从专业到社群：

#### 构建协同共筑的支持系统

“灵宝模式”的有效运转，根植于专业的服务内核与开放的社会协同生态。

专业支撑，规范发展。项目引入数字化管理系统，实现康复过程的精准管理。定期举办覆盖社工、康复师、志愿者的专业技术培训，内容从疾病知识到干预技能，全年培训超80人次，进一步提升一线队伍的专业能力。

社群联动，播撒关爱。康复事业吸引了广泛的社会参与。市民爱心团队、专业手艺人的定期到访，不仅带来了物质帮助，更通过互动传递着温暖，逐步破除了社会偏见，营造了包容的环境。

同伴与家庭支持，传递希望。深入开展“同伴支持”小组活动，康复良好的同伴工作者用自身经历点燃他人希望。系统的家属培训则构建了坚实的

的家庭支持网络，让康复之路拥有更多理解与陪伴。

### 从探索到典型：

#### 模式成效初显

经过持续的实践与深耕，“灵宝模式”已展现出蓬勃生机与显著成效：服务体系日趋完善。6个特色康复站与三级服务网络，全年开展各类康复活动超百场，形成了可复制、可推广的服务框架。

康复效果切实可见。参与康复的患者在生活自理、社交意愿、劳动技能及心理韧性上普遍改善，疾病复发率降低，家庭与社会负担减轻，回归社会的路径愈发清晰。

社会价值与影响凸显。项目的创新实践获得了国家及省级相关部门的高度关注与认可。以“农疗养鸡孵出康复新路”“道家文化融合心理康复”“专业心理服务进社区”为代表的案例，生动诠释了康复的多元可能，引发了积极的社会反响。

从特色鲜明的站点布局，到浸润生活的康复活动，再到温暖有力的支持网络，“灵宝模式”的探索深刻表明，以社区为本、融合专业与人文、致力于赋能个体的康复服务，能够切实为精神障碍患者照亮回归社会的道路。这不仅是精神卫生服务的延伸，更是构建包容、友善、健康社会的生动实践。据介绍，未来，这一模式将继续深化完善，让更多温暖的光芒照亮每一个渴望康复的心灵，与社会同心，共筑健康和谐的美好家园。（刘铁项）

# 多学科协作 创生命奇迹

## 黄河三门峡医院成功救治凶险性前置胎盘穿透植入产妇



手术现场 白艳娟 摄

近日，黄河三门峡医院麻醉科、产科、介入科、输血科、重症医学科等多学科团队通力协作，成功为一位诊断为完全性前置胎盘植入的极高危产妇实施剖宫产术，最终母婴平安。目前，产妇恢复良好，新生儿健康状况稳定，彰显了医院在产科危急重症多学科联合救治方面的强大技术实力。

“我知道前置胎盘凶险，但没想到，会这么凶险，如果没有你们，我今天就躺不到这儿跟你聊天了！”1月13日，患者李女士在出院前，再次表达了对黄河三门峡医院医护人员的感激之情。

34岁的李女士在早期产检时就被发现完全性前置胎盘，且考虑穿透性胎盘植入，胎盘植入评分高达13分。穿透性胎盘植入是一种极为罕见且凶险的妊娠并发症，属于胎盘植入性疾病中最严重的类型，手术中大出血风险极高。此外，李女士重度肥胖，进一步增加了手术与麻醉操作的难度和风险。

自早期产检得知胎盘植入情况后，李女士便格外小心。1月3日，她因出血再次入住黄河三门峡医院。此时胎儿已近34周，达到胎盘植入指南提出的最佳分娩时机。在产科主任万瑞的牵头下，麻醉科、手术室、输血科、介入科、新生儿科、ICU等多学科专家迅速开展协作（MDT）会诊。专家们对患者的病情进行了全面、细致的评估，并反复推演手术流程及应对突发状况的措施，最终，为患者量身定制了一套详尽的诊疗方案：在充分备血、自体血回输的前提下，确定采用“腹主动脉球囊预置+剖宫产+必要时子宫切除”的个体化方案，以保障母婴安全。

历时2小时43分钟的奋战，手术顺利完成。术后，ICU医护团队对患者进行严密的生命体征监测和精细化护理。在多学科团队的共同努力下，患者术后各项指标恢复正常。

“非常感谢你们，你们辛苦了……”面对母婴平安的结果，患者及家属十分满意，对主管医生刘珍珍及医护团队的精湛医术和无私奉献表达了由衷感谢。产科主任万瑞表示：“胎盘植入评分13分属于极高危类型，这么多年我也是第一次见。此次成功救治的关键在于多学科协作的精准预判与高效执行。腹主动脉球囊阻断技术的应用，有效减少了术中出血，为手术安全提供了重要保障；自体血回收技术应用用于产科手术大出血患者的救治，以母亲之血护母亲平安，为患者筑牢了生命防线。”（刘珍珍 秦革萍）

1月7日，黄河三门峡医院各科室人员严守以待，所有准备工作就绪。介入科团队率先

# 渑池县中医院情景剧 作品获省级二等奖

本报讯 近日，从河南省卫生健康委传来喜讯，渑池县选送的渑池县中医院情景剧作品《规范行医每一天》，从全省学习宣传廉洁从业九项准则60条”主题情景剧评选活动征集的109部作品中脱颖而出，荣获省级二等奖。

这份荣誉，既是对渑池县医疗卫生行业医德医风建设成果的高度肯定，更是对卫生健康系统创新廉洁教育形式、深化行业作风建设的有力鞭策。深刻诠释了《河南省医疗机构工作人员廉洁从业九项准则60条》的核心要义，为该县医务人员规范执业行为、筑牢廉洁防线注入了强劲动力。

2025年，渑池县卫生健康系统深入开展廉洁教育活动35场次，覆盖医务人员2360人次；收获群众感谢信、锦旗累计209件。一组组数据，是该县医务人员恪守廉洁初心、践行医者使命的生动写照，更是该县医疗卫生行业风清气正良好生态的有力彰显。

据介绍，渑池县卫生健康委将持续深化医德医风建设内涵，创新廉洁教育载体，不断夯实全县医务人员廉洁从业的思想根基，以更扎实的作风作风、更过硬的行业形象，护航医疗卫生事业高质量发展，为保障人民群众生命健康作出新的贡献。（李莎）



赠药传温情 仁心护安康

1月15日上午，灵宝市第二人民医院组织开展了善行中原—集善爱心药箱捐赠药品及健康义诊活动。此次活动系中国残疾人福利基金会为河南省残疾人福利基金会捐赠爱心药品开展的项目，旨在帮助残疾人等困难群体，减轻经济负担。图为该院药剂科工作人员为群众发放预防和治疗冬季流感、肺炎等相关疾病的药品，受到群众欢迎。彭艳梅 摄

## 健康科普

# 牙刷牙线巧配合 口腔健康常相伴

牙周病和龋病是最常见的两种口腔疾病，主要由附着在牙齿上的牙菌斑引起，因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。

刷牙能有效去除牙菌斑、软垢和食物残渣，每天需早晚刷牙、饭后漱口，睡前刷牙更重要。日常用水平震动拂刷法刷牙效果好，先将刷头

放于后牙牙齿与牙龈交界处，上牙向上、下牙向下与牙齿大约呈45°角，轻微加压，前后颤动10次左右，然后将牙刷刷向牙面转动，上下拂刷。照上述方法，每次颤动2~3拂刷牙，刷牙范围应有所重叠。刷上前牙里时，将刷头竖放在牙面上，使前部刷毛接触牙龈边缘，自上而下

拂刷。刷牙前牙里时，自下而上拂刷。刷牙的咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力作前后短距离来回刷。提倡使用保健软毛牙刷，保健牙刷刷头小，在口腔内旋转自如，刷毛排列合理，有利于有效清除细菌；牙刷本身容易清洗；刷毛软硬度适宜、长度适当，刷毛顶端呈圆钝

状，可避免牙刷对牙齿和牙龈带来损伤。牙刷一般每3个月左右更换。

牙间隙清洁提倡使用牙线，可以达到彻底清洁牙齿的目的。提倡使用含氟牙膏，3岁以上的儿童每次用量为黄豆粒大小，成人每次刷牙用长度约0.5厘米的膏体即可。（三门峡市疾病预防控制中心 郭振平）

# 爱吃腌制食品，别忽视亚硝酸盐的“隐形风险”

冬季，腌制食品是许多家庭餐桌上的常客，但美味背后却隐藏着一些容易被忽略的健康隐患——亚硝酸盐超标。了解亚硝酸盐的危害，掌握科学食用腌制食品的方法，才能吃得安心又健康。

## 一、亚硝酸盐为何会出现在腌制食品里？

蔬菜和肉制品等食物本身含有一定量的硝酸盐，在腌制过程中，食物中的硝酸盐会被微生物转化为亚硝酸盐。食物中亚硝酸盐的含量会随腌制时间呈现“先升后降”的规律：腌制初期（1~7天），亚硝酸盐含量快速攀升并达到峰值；之后随着腌制时间延长，亚硝酸盐会逐渐被分解，通常在腌制20~30天后降至较低水平。

另一方面在制作香肠、腊肉时，亚硝酸盐常被用作防腐剂，抑制肉毒杆菌的生长和繁殖。同时它会与肌红蛋白反应，生成稳定的粉红色亚硝基肌红蛋白，提升腊肉的色泽和风味。

## 二、亚硝酸盐对人体的主要危害

1.急性中毒：缺氧性损伤。亚硝酸盐进入人体后，会与血红蛋白结合，生成高铁血红蛋白。高铁血红蛋白无法携带氧气，会导致人体组织缺氧，引发中毒症状。轻度中毒表现为头晕、头痛、乏力、恶心、呕吐、口唇和指甲发紫；重度中毒可能出现呼吸困难、心律不齐、血压下降，甚至昏迷、抽搐、危及生命。

2.潜在致癌风险：诱发消化道癌症。亚硝酸盐本身不具有致癌性，但

它进入人体后，在胃酸环境下会与食物中的胺类物质反应生成亚硝胺。亚硝胺是国际公认的强致癌物质，长期摄入会增加食管癌、胃癌、肝癌等消化道癌症的发病风险。

## 三、对特殊人群的额外威胁

孕妇摄入过多亚硝酸盐，可能影响胎儿的氧气供应，不利于胎儿正常发育；婴幼儿肝功能尚未完善，对亚硝酸盐的代谢能力较弱，中毒风险更高；心血管疾病患者、贫血患者食用后，可能加重身体负担，诱发不适。

## 三、如何降低腌制食品的亚硝酸盐风险？

1.谨慎食用加工肉制品和腌制食品：香肠、腊肉、火腿、咸菜、泡菜等食品中亚硝酸盐含量相对较高，应减少

食用频率和食用量。

2.科学食用腌制蔬菜：蔬菜腌制1~7天是亚硝酸盐含量的高峰期，需避开此阶段食用；建议选择腌制20~30天以上的腌菜，食用前用清水反复浸泡冲洗。

3.多吃富含维生素C的食物：维生素C能抑制亚硝酸盐的合成，日常搭配青椒、番茄、橙子、猕猴桃等富含维生素C的食材，可降低亚硝酸盐的致癌风险。

4.注意食品储存：蔬菜、肉类等食材应新鲜食用，避免长期存放。

保持科学的饮食习惯，控制亚硝酸盐摄入量，就能有效降低其对健康的威胁。（三门峡市疾病预防控制中心 李晓）

# 义马市卫生健康委：全力保障大学生村医扎根基层

本报讯 近期，义马市卫生健康委坚持锚定夯实基层医疗根基，助力高校毕业生就业双重点目标，聚焦大学生村医上岗全流程，靠前发力、贴心服务，以全链条保障打通人才到岗“最后一公里”。日前，该市4名大学生村医已全部顺利上岗，为基层医疗卫生服务注入了新鲜血液与青春活力。

为筑牢大学生村医入职第一道防线，确保人才质量过硬，该委坚持以人为本，从严把关，扎实做好入职关键环节保障工作。一方面严格参照行业标准统筹组织集中体检，全面细致核查入职人员身体健康状况，确保其身体素质能够适配基层诊疗工作强度；另一方面从严开展政审考察，重点审核思想政治素质、道德品行、遵纪守法等情况，严把政治关、品行关，切实遴选政治合格、作风过硬的优秀人才，为基层医疗队伍筑牢人才根基。

在严把准入关的基础上，该委立足各基层卫生室实际需求，科学推进岗位匹配，全力实现人岗相适、人尽其才。通过全面摸排基层卫生室医疗服务缺口，紧密结合大学生村医的所学专业与技能特长，严格遵循专业对口原则科学分配岗位，让青年人才在基层岗位上发挥专长、施展才干。此举既有效补齐了基层医疗服务短板，又为高校毕业生搭建了成长成才的实践平台，真正实现了基层医疗发展与青年就业的双向赋能、互利共赢。（韩国良）