

# 医者仁心跨山海 大爱无疆援非行

## ——记三门峡市中医院援厄立特里亚医师贾石磊

黄河岸边的金色余晖还未穿过云层，遥远的红海之滨，一位来自三门峡的中医正用银针与仁心，为非洲大地带去生命的希望。他就是三门峡市中医院内科副主任医师贾石磊。作为第18批中国援厄立特里亚医疗队的一员，他跨越万里山海，在异国他乡书写着“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的援外医疗精神。

### 逆行出征 直面异国挑战

2025年，响应国家号召，贾石磊主动请缨加入援非医疗队。告别熟悉的工作环境，他与来自三门峡市多家医院的12名队友一同启程，奔赴厄立特里亚执行为期一年的医疗援助任务。这个位于非洲之角的国家，医疗卫生条件落后，缺水少电、网络不畅是日常，语言障碍与文化差异更是无形的壁垒。初到驻地，高温干燥的气候、匮乏的生活物资、陌生的阿姆哈拉语，给工作生活带来重重考验，但贾石磊始终坚信：“医者的使命不分国界，越是艰苦的地方，越需要我们的坚守。”

为快速融入工作，他利用休息时间恶补医学英语与当地常用语，跟着翻译逐字逐句练习沟通技巧；面对简陋的医疗设施，他凭借多年临床经验，创造性地优化诊疗方案，将中医辨证思维与当地医疗实际相结合，让有限资源发挥最大效用。他精心保管和使用国内带来的针灸针、艾灸条等中医器械，使之成为守护当地民众健康的“硬核装备”。

### 银针济困 中医药并行

在厄立特里亚，由于医疗资源匮乏，

对许多家庭困难的当地人来说，缺医少药的困境如影随形。贾石磊根据自身专业知识，结合当地情况，以中医思路寻找非洲治疗疾病的草药，通过查阅文献，结合当地植物种类，指导患者采摘草药，用于疾病治疗，取得良好的疗效，深受当地人称赞。当地医生也积极学习草药应用，为推广中医药打好基础。

### 情系同胞 筑牢海外健康防线

“为驻厄中资企业员工和华侨服务，也是我们的使命。”贾石磊始终牢记这一职责。厄立特里亚的中资企业员工多在矿区、工地等艰苦环境工作，长期劳累导致肌肉劳损、颈椎病、膝关节病等疾病高发。得知这一情况，贾石磊主动参与医疗队组织的义诊活动，同时利用日常空闲时间为同胞针灸治疗。

在2025年11月的中资企业义诊中，他上午接诊20余名员工，从血压检测、心电图检查到中医把脉问诊，每一项都细致入微。针对员工们普遍存在的颈肩腰腿痛问题，他现场开展针灸、推拿，缓解他们的疼痛；对于患有高血压、冠心病的员工，他不仅开具个性化诊疗方案，还详细讲解中医养生知识，指导他们合理饮食、科学锻炼。一位长期在矿区工作的员工感慨道：“身在异国他乡，能得到来自祖国医生的专业诊疗，心里特别温暖，这不仅是身体上的保障，更是精神上的慰藉。”

援非以来，贾石磊累计为在非中国同胞提供诊疗服务百余次，用专业的医术与贴心的服务，为海外同胞筑



贾石磊为当地患者诊疗疾患 资料图

牢健康防线，让他们感受到祖国的关怀与温暖。

### 初心如磐 诠释医者担当

从三门峡到阿斯马拉，远隔万里行程，贾石磊用坚守与奉献诠释着医者的初心使命。在厄立特里亚的日子里，他既要应对繁重的诊疗工作，又要克服生活上的种种不便：旱季缺水时，他节约用水洗漱做饭；电力不稳时，他借着应急灯整理病历；思念家人时，他只能在短暂的网络通畅时段与亲友视频问候。无论面临多大困难，只要穿上白大褂，他就立刻精神饱满地投入工作，用仁心仁术赢得当地民众与同胞的广泛赞誉。

作为三门峡市中医院骨干医师的优秀代表，贾石磊将“传承创新 厚德为民”的医院宗旨带到了非洲大地，用中医智慧为中非友谊架起桥梁。他的事迹不仅是中国援外医疗队无私奉献的缩影，更是三门峡市中医院医务人员践行健康中国战略、助力全球健康的生动实践。

如今，贾石磊的援非任务仍在继续。在遥远的非洲大陆，他如同一颗火种，用医术传递温暖，用爱心播种希望。

（赵瑞萍）

# 湖滨区： 热血传温情 爱心护生命

本报讯 为全力保障辖区临床用血供需平衡，弘扬人道主义精神与无私奉献风尚，近日，湖滨区卫生健康委牵头组织全区卫健系统干部职工，开展“热血传递温暖 爱心续航生命”团体无偿献血活动。全区医务工作者与卫生健康工作者积极响应，以实际行动践行医者使命，用汩汩热血为生命搭建“绿色通道”。

活动现场暖意融融、秩序井然。在指定献血点，血站工作人员与志愿者分工协作，有条不紊地引导参与献血的干部职工完成信息登记、健康征询、血压测量、血液初筛等前置流程。等待献血的队伍中，有连续多年参与献血、经验丰富的“老面孔”，他们从容淡定地分享献血心得，用行动诠释坚守；有刚踏上工作岗位、首次参与献血的“新力量”，他们虽略带紧张，却始终眼神坚定，以青春之力传递爱心。当鲜红的血液顺着导管流入采血袋，一袋袋承载着责任与温情的血液，正悄然汇聚成守护生命的强大暖流。

“作为医务工作者，我们每天都能看到血液对患者的重要性，能通过献血帮助他人，是义不容辞的责任。”一位连续6年参与献血的医生表示。据统计，为期两天的活动中，该区300余名卫生健康系统干部职工踊跃报名参加，经严格筛查后，最终成功献血总量达1.5万毫升。这些血液将第一时间补充至临床用血库存，为急需输血的患者带去生命希望。

此次集体无偿献血行动，不仅有效缓解了冬季临床用血紧张的压力，更以行业示范者的姿态，向社会传递了“守望相助、大爱无疆”的正能量，深刻诠释了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的医疗卫生职业精神。

该区卫生健康委相关负责人表示，未来将持续常态化开展无偿献血组织工作，进一步发挥行业引领作用，同时呼吁更多健康适龄公民加入无偿献血行列，让“捐献可再生血液，挽救不可重来生命”的理念深入人心，用热血为文明城市建设赋能，共同筑牢守护生命的坚实防线。

（蔡二晶 尤炳森）

## 卫健动态

# 三门峡市疾控中心艾滋病确证实验室斩获省级“双优”

本报讯 近日，河南省疾控中心发布2025年度实验室质量考评结果，三门峡市疾控中心艾滋病确证实验室在梅毒血清学、艾滋病病毒载量检测两项省级考评中均获“优秀”等次。

作为全市唯一艾滋病确证实验室，该实验室2025年以“零差错、零事故”完成全市抗体确证检测任务。在国家及省级组织的9项权威能力验证与室内质评中，

已斩获7项“优秀”（2项待公布），检测技术稳定性与可靠性获权威认可。

此次佳绩是该实验室抓质量管理、团队深耕专业的成果。据介绍，在接下来的工作中，该实验室将持续强化能力建设，优化质控体系，为全市艾滋病防控提供更为坚实的技术支撑，守护群众健康。

（张荆清 李大攀）



## 墨韵寄新春 义诊护安康

←2月4日上午，灵宝市“联联联·福暖万家”楹联迎春暨健康义诊活动开幕。

现场，书画家们挥毫泼墨，一行行饱含祝福的联句跃然纸上。义诊区也排起了长龙，灵宝市第二人民医院医护人员耐心倾听居民的健康疑问，细致讲解冬季常见病的预防知识。活动巧妙将传统文化与现代健康服务理念相融合，让市民在领略书法艺术、感受新春氛围的同时，也深切体会到“医者仁心”的细致守护。

彭艳梅 摄

## 热血筑大爱 医者显担当

↓为有效应对季节性血液供应紧张态势，保障群众用血需求，2月2日至4日，义马市卫生健康系统干部职工踊跃参与“热血传递温暖 爱心续航生命”无偿献血活动，生动诠释卫生健康工作者的公益初心与责任担当。

张庆莉 蒋静 摄



## 中医专家进社区 科普义诊送健康

↑为切实把健康服务送到群众“家门口”，普及中医养生与常见疾病防治知识，近日，三门峡市中医院感染控制和公共卫生管理科带领健康科普志愿服务队深入湖滨区洞河街道城北社区，开展健康科普知识宣讲及义诊活动，用贴心服务为社区居民筑起健康防护墙。

杨佳碧 摄

## 灵宝市：非遗灯笼照亮康复路

本报讯 新春将至，年味渐浓，连日来，在灵宝市多个精神障碍社区康复站内，一场特殊的“非遗传承课”正温暖进行。此前，为有效引入这项本土非遗资源，灵宝市各康复站已先后派出多名社工，深入有着“灯笼村”美誉的焦村镇南头村，向村中老手艺人拜师学艺。

如今，学成归来的社工们正带领康复者一同学习扎架、染色、裱糊等工序，将灵宝历史悠久的传统灯笼制作技艺，转化为一盏盏寓意吉祥的手工作品。这不仅是节庆手作，更是灵宝市探索精神障碍社区康

复与社会融合、技能增收相结合的新路径。南头村的手灯笼制作技艺是当地非物质文化遗产。在社工的悉心指导和“灯笼村”艺人的支持下，康复者在学习扎制莲花灯、生肖灯等传统款式的过程中，锻炼了手脑协调能力，培养耐心与专注力，在非遗传技艺的沉浸中感受文化之美与创造的价值。

“制作灯笼让我的生活有了重心，看着自己做的灯被喜欢，特别有成就感。”一位参与制作的康复者表示。更重要的是，这项活动直接链接了市场与收益，首批由各康复站

制作的80个手工灯笼，因其质朴的工艺与美好的寓意，一经推出便被多家社会组织及爱心人士踊跃认购，迅速销售一空。

市场的积极反馈给予了康复者们巨大的鼓舞。据悉，为满足持续的订单需求，各康复站在节前积极组织康复者们赶制更多灯笼。这一过程不仅让大家在劳动中获得实实在在的收入，期盼“过个幸福年”，更让他们真切感受到自身劳动被社会需要与认可，实现“康复”与“增收”的双重效益。

“我们希望通过‘社工学习、带回教学’的模式，将像灯笼制作这样的非遗项

目，转化为可持续的康复训练课程。”灵宝市精神障碍社区康复服务项目相关负责人介绍，“这能让康复者掌握一门有文化底蕴、有市场需求的技能，帮助他们逐步重建生活自信。”

一盏盏由康复者亲手制作的非遗灯笼，点亮了节日氛围，也照亮了他们融入社会、自食其力的前行之路。灵宝市正通过这样富有温度的创新实践，为精神障碍社区康复服务注入文化内涵与经济社会活力，探索一条可持续、有尊严的社区康

（刘铁项）

## 健康科普

### 立春养生需注意

立春节气，乍暖还寒，阳气初升却寒气未散，做好这段时间的养生，能为全年健康打好基础，核心要点牢记这几点：

立春养生首重“春捂”。此时尽管天气时有暖意，但切不可急于减衣。昼夜温差大，寒邪易侵体，重点护住头颈、腹部和双脚，日间气温未稳超10℃不骤脱厚衣，避免感冒、关节不适找上门。

饮食遵循“省酸增甘”。春季肝气易旺，少吃山楂、陈醋等酸味食物，多吃韭菜、豆芽等应季春鲜助阳，搭配山药、红枣健脾养胃，远离生冷油腻，减轻肠胃负担。

作息顺应阳气升发。早睡早起不熬夜，22:30前入睡。

养肝，清晨早起舒展身体，晨起晒15分钟后背，既能补阳气，又能缓解春困，提振精神。

注重运动与情志调理。此时运动宜选温和舒缓的方式，散步、八段锦就合适，以微微出汗为宜，不做剧烈运动耗损阳气；同时保持心情舒畅，少生气不郁闷，疏肝解郁更安康。

此外，立春前后呼吸道疾病高发，勤洗手、常通风、戴口罩，过敏体质避开花粉螨，慢性病患者关注血压血糖，平稳度过季节交替期。

顺应时节调作息、护阳气，便能轻松迎接春日生机，守住健康好状态。

（渑池县果园乡卫生院 王萍）