

“中国最美村医”的暖心朋友圈

——陕州区宫前乡卫生院马云飞以仁心托起困境患者生活希望

本报记者 夏泽辉

在三门峡市陕州区大山深处的宫前乡卫生院，有一位独臂医生马云飞。他曾获评“中国最美乡村医生”“最受关注乡村医生”荣誉称号，并受到国务院原总理李克强的亲切接见。头顶荣誉光环，马云飞却始终不改基层医者的初心。多年来，他扎根山乡，用心用情为山区群众提供优质医疗保健服务，赢得广泛赞誉。

今年7月，马云飞在微信朋友圈发布一名家庭困难患者的诊疗经历。这条朴素的日记记录，瞬间牵动了天南海北一众爱心人士的心，大家纷纷留言鼓励、施以援手，四面八方的善意扑面而来，令马云飞深受感动。

突遭厄运，一个家庭陷入绝境

今年6月底，马云飞接诊了年近五旬的患者王峰(化名)。患者突发脑梗死，右侧肢体瘫软无力，不能自主行动，右手完全丧失抓握能力，言语含糊不清。按照诊疗规范，应当立即转诊至三门峡市级医院接受系统救治。

接诊后，宫前乡卫生院院长雷振龙与马云飞第一时间上门走访，深入了解王峰的家庭实际情况后，心情格外沉重。王峰离异，独自抚养一名正在三门峡市区就读的十岁孩子，家中父母年近多病，常年需要照料。此前，他刚刚贷款购车开启创业之路，这突如其来的脑梗死，让这个家庭陷入了绝境。高额的康复费用无从筹措，车贷即将到期无力偿还，孩子甚至面临辍学的困境。

艰难抉择，医者仁心选择救助

面对这样一位处境特殊的患者，雷振龙和马云飞陷入两难：将患者转诊上级医院，于医院和他们而言



陕州区宫前乡卫生院院长雷振龙到患者家里走访 资料图

是最稳妥、风险最小的选择，可对这个家庭来说，几乎就是雪上加霜；留下来救治，则意味着要承担全部未知医疗风险，投入大量时间与精力。

几经斟酌，两人达成共识：医者仁心，不能见苦不救！医院决定全力收治王峰，免除其全部治疗费用！

此后一个多月时间里，马云飞日复一日为王峰辨证施治，量身定制康复方案，还自掏腰包购置手功能康复器材，督促其坚持功能训练。针对王峰言语窘涩、吐字不清的后遗症，马云飞从最简单的语句开始耐心教学。为消解康复训练的枯燥，他教王峰背诵五输穴歌诀：“少商鱼际与太渊，经渠尺泽肺相连”，鼓励他坚持康复，早日回归正常生活。

经过持续调理康复，如今王峰已经能够正常行走，右手握力得到明显恢复，整个人精神面貌焕然一新。每天清晨见到马云飞，他都会响亮而真诚地道一声：“马医生好。”眼中重新燃起对生活的希望。

但马云飞心里清楚，脑梗死康复是一场漫长的持久战。患者身体状况逐步好转，可压在这位单亲父

亲身上的生活重担并未减轻：后续康复治疗、定期复查、待还车贷、孩子就学开支，依旧让他举步维艰。

朋友圈传善意，八方爱心汇聚山村

王峰康复期间，马云飞将治疗近况发布在微信朋友圈。7月23日，一条微信朋友圈发出后，获得80余名网友点赞转发，省内外众多医务同行、热心人士纷纷伸出援手，一股股暖意从四面八方汇聚而来。

信阳的徐胜堂医生率先施以援手，转账100元资助款。

之后，爱心接续涌来，来自北京、南京、连云港、长春、周口等地的善意源源不断。一位不愿留名的女村医通过微信传来资助款，马云飞深知村医行医不易，执意将钱款全额退回。

远在长春经营理疗馆的陈宇女士，转账200元并邮寄了康复调理药品。了解到陈宇自身生活压力较大，马云飞反复沟通，婉拒了她的资金捐助。

南京的张阳春女士与马云飞曾有一面之缘，看到消息后表示：“先

给你转1000元，如果孩子9月开学费用没有着落，我可以资助一学年学费和生活费，此事不必公开。”马云飞斟酌后回复：“资助减半，避免给您增添负担。”

连云港的中医爱好者李世波警官通过微信转账资助1000元。“我自己基本不花钱，马老师让帮助的人肯定是值得帮助的，请收下我的一点小心意。”面对这份心意，马云飞反复纠结是否接受，但考虑到患者后续漫长的康复开销，他暂且收下善款，并打定主意，倘若日后王峰家庭经济状况有所好转，必将偿还半数资助，绝不辜负这份纯粹的善意。

此外，新密的付文娜村医、北京的张理勤校友、南阳的黄玉冰医生、周口的王文华医生、三门峡的刁锦华女士，也纷纷伸出援手。

“一共收到10位网友捐助的3100元善款，其中退回、拒收1000元，实际收到善款2100元。”马云飞表示，所有善款由他代为保管，专款专用，优先用于王峰购药治病；待孩子开学，部分资金将用于就学开支。其余医疗费用，能减免的尽量予以减免。

7月24日晚8时，马云飞的朋友圈这样写道：“医道最深处，从来不止医术，而是抚人心、暖人情、渡人难。药物可愈躯体病痛，唯有人间善意源源不断。一位不愿留名的女村医通过微信传来资助款，马云飞深知村医行医不易，执意将钱款全额退回。”

基层方寸诊室，见证人间冷暖。乡村医生马云飞以仁术救病痛，八方网友以善意渡难关，用一场跨越千山万水的守望相助，书写下新时代医者大爱无疆的动人篇章。



小耳豆 大健康

为弘扬中医药传统文化，切实服务辖区居民健康，8月18日，湖滨区涧河街道中原世纪社区卫生服务站(黄河三门峡医院社区门诊)医务人员进入居民小区，开展中医药文化宣传义诊活动，为居民提供耳穴压豆服务，深受居民欢迎。周兰静 摄

七夕话家风 温情守初心

三门峡市直机关医院开展主题党日活动

本报讯 为弘扬中华优秀传统文化，扎实推进新时代家庭家教家风建设，8月14日，三门峡市直机关医院党支部组织开展“七夕话家风，温情守初心”主题党日活动。活动将传统佳节的文化意蕴与廉洁教育深度融合，引导全院党员干部职工在沉浸式体验中涵养优良家风，筑牢思想防线。

活动在“七夕话家风”微党课中拉开帷幕。党支部纪检委员紧扣七夕节“忠贞、和睦、责任”的文化内核，结合古今名臣治家格言与革命先辈红色家风，生动阐释了家风建设的重要意义。微党课引导大家算好人生的“幸福账”，深刻领悟“守住底线是对家人最深情的告白”这一朴素道理，号召全体党员干部自觉当好家庭的“守门人”，以纯正家风涵养清明院风。

在随后的“诗意颂七夕”互动环节，现场职工围绕“家”“清”“月”等关键词，通过诗词接龙、飞花令等形式展开文化竞赛。“不要人夸好颜色，只留清气满乾坤”“静以修身，俭以养德”等经典名句

频频涌现。在吟诵与互动中，参与者深刻体悟到中华诗词中蕴含的家国情怀与修身智慧，进一步增强了文化自信与廉洁意识。

作为本次活动的创新载体，“巧手筑清韵”手工DIY环节将廉洁教育具象化。职工们用方形与圆形两种形制的材料，精心制作主题冰箱贴。院方巧妙借用“无规矩不成方圆”的传统哲学，以“方”喻指坚守原则、恪守底线的刚正风骨，以“圆”象征包容豁达、和谐美满的生活智慧。这一寓教于乐的设计，让廉洁理念在指尖流转中融入日常，引导大家在方寸之间感悟人生尺度。

此次主题党日活动，是三门峡市直机关医院深化“我们的节日”系列文明实践的生动缩影。活动以文化人、以廉润心，有效推动了廉洁教育从“文件上”走向“生活中”，该院将持续深挖传统节日的时代内涵，不断创新活动载体，引导全院职工以家风促作风、以温情守初心，为医院高质量发展凝聚向上向善的奋进力量。(张婷)

铸魂强基守医者初心 德高技精促中医发展 市中医院举办医师节主题活动

本报讯(记者宋杰)8月19日第九个中国医师节当天，市中医院举办“铸魂强基 德高技精”医师节主题活动，弘扬崇高医者精神与中医药传统文化，凝聚全院医务力量、提振干事创业精气神，营造尊师重道、爱岗敬业、争先创优的浓厚氛围，为医院中医药事业高质量发展赋能聚力。

活动在庄严的医师集体宣誓中启幕，全体医师高举右拳、重温行医誓词，铿锵誓言砥砺初心使命、筑牢职业信仰，进一步强化了医务工作者的责任担当。活动举行传统中医承拜师仪式，青年医师依次行礼、呈递拜师帖、敬献鲜花，资深医师回帖寄语、传经授艺，搭建青年医师成长成才平台，夯实医院中医药人才梯队建设根基。

活动现场还对中医药岗位技能竞赛、教学查房竞赛先进个人及团队予以表彰授奖，颁发怀仁新锐奖、杏林笃护奖、臻

技恪勤奖、弘道领航奖、仁济勤诊奖等年度荣誉。同时，表彰援疆、援外医疗支援医师，为从医35年以上资深医师颁发“岐黄执守奖”，致敬老一辈医者数十年深耕杏林、默默奉献的坚守与担当，以先进典型引领全院比学赶超、争先奋进。

医院党委书记、院长朱文辉向全体医务工作者致以节日祝福，充分肯定全院医护履职尽责、护佑民生的辛勤付出，并围绕学科建设、人才培养、服务提质等重点提出新时期、新要求。资深医师、骨干医师、青年医师代表依次发言，结合从医经历分享感悟、畅谈担当，凝聚起接续奋进的医者力量。

“此次医师节主题活动凝心聚力、鼓舞人心。”市中医院相关负责人表示，未来医院全体医务工作者将坚守行医初心、厚植医德素养、精进诊疗技艺，以精湛医术、优良服务守护群众身心健康，持续推动医院中医药事业高质量发展。

黄河三门峡医院老年护理院： 孕妇缺氧紧急求助 专业施救转危为安

本报讯 一次暖心又专业的救助，化解了一个家庭的危机，诠释着医者仁心、守护生命的担当。8月18日上午，在黄河三门峡医院老年护理院上演了温情一幕：怀孕九个月、突发缺氧症状的张女士前往该院求助，医护人员紧急施救，张女士最终转危为安。

当天上午，张女士陪同家人到市区陕州路买菜，途中突然胸闷气短、双腿发软，身体难以支撑。为安全起见，家人陪同她就近来到黄河三门峡医院老年护理院休息。“马上到预产期了，我特别害怕自己和孩子出问题，心里又慌又无助。”回忆起当时的场景，张女士仍心有余悸。

在该院大厅座椅上休息仅两三分种后，张女士的情况急转直下，面色苍白、呼吸急促，已经无法坐稳。家人紧急向该院医护人员求助。值班医生张秀霞、导诊员吴云霞急忙来到大厅，根据现场情况和家人的描述，快速判断张女士急需吸氧。该院护士长付预霞得到消息后马上放下手头工作，拿着氧气袋迅速从四楼赶往一楼大厅。

“我赶到时，看到张女士精神很差，呼吸不稳、嘴唇发紫，孕晚期病情变化快，一旦延误，极易发生危险。”付预霞说。因为现场仅有氧气袋，无法配套鼻氧管。为节省时间，让孕妇及时持续稳定吸氧，付预霞快速手工制作配套装置，细心为其佩戴鼻氧管。

由于张女士症状始终未完全缓解，为杜绝风险、保障母婴安全，医护人员果断拨打120急救电话，精准告知地址、孕周、病情，为专业急救争取宝贵时间。救护车抵达后，医护人员详细交接病情和前期护理情况，协助工作人员安全转运孕妇。

忙完手头工作，已是中午12时许，始终放心不下的付预霞拨打电话了解张女士情况。当得知张女士已经做了检查，身体没有大碍，这才松了口气。

事后，张女士和家人向该院医护人员连连道谢。该院医护人员表示：“救死扶伤是医护人员的初心。我们日常服务老年患者，但守护健康不分人群、不分场景。只要群众遇到危急情况，我们都会第一时间用专业能力守护群众平安。”(本报记者)

义马市： 聚焦“五小”关切 构建“全链条”守护

本报讯 眼睛够不够亮？有没有蛀牙？骨骼长得正不正？体重超标没？心里那盏“小星星”还亮不亮？在义马市，这五个关乎孩子健康成长的问题，正被当作一件件“头等大事”来办。

今年以来，义马市卫生健康委联合该县教体、民政、残联等部门，围绕“小眼睛、小蛀牙、小骨干、小胖墩、小星星”五大健康关切，构建起一张从预防到康复、从校园到家庭的立体守护网。

“来，小朋友，看这个方向，告诉我箭头朝哪儿？”在义马市一所小学的筛查现场，来自眼科、口腔科、心理科等科室的17名骨干医生正耐心地为孩子们逐一检查。这支专项筛查队伍可不是临时拼凑的，他们先后外出业务学习58人次，内部实操演练、病例研讨超过30次，为的就是把筛查这把“尺子”拿得更准。为了不耽误孩子上课，健康副校长(园)长主动对接，错峰轮动，把体检搬进校园。截至目前，已完成筛查6974人次。

筛查只是第一步，后续的闭环管理才是“重头戏”。义马市上线了儿童健康

智慧管理系统，家长只要扫一扫，孩子的筛查结果、健康档案就能在手机上实时查看，异常情况第一时间预警。针对初筛异常的孩子，医生一对一制定干预方案，康复训练、定期随访、动态调整，步步跟进，绝不“查而不治”。中医也在这里大显身手——推拿、耳穴压豆、视功能训练、肥胖儿童埋线调理、施罗斯体操矫正体态……3000余名儿童从中受益，还引来了陕州区、湖滨区妇幼保健院及黄河三门峡医院等同行前来“取经”。另外，义马市还依托“开学第一课”走进30余所校园，开展了20余场专题宣讲、34期家长课堂，8个微信交流群在线答疑，把健康课堂搬进家长群、开进校园、送到了社区，让健康知识从医院延伸到了家庭。

“让孩子看得更清、长得更壮、笑得更自信，就是我们最大的心愿。”义马市卫生健康委相关负责人说。眼下，这张越织越密的儿童健康守护网，正让越来越多的家庭感受到实实在在的暖意和安心。(马聪聪 赵婷)

小小水杯巧改造 温情护理守童心 灵宝市第一人民医院儿科护士自制留置针防护装置

本报讯 儿科病房里，藏着许多温暖又实用的护理巧思。近日，灵宝市第一人民医院儿科一病区医护人员立足儿童输液护理难点，就地取材改造一次性水杯做成留置针保护套，低成本解决幼儿频繁脱针问题，用细致贴心的人文护理缓解患儿痛苦、减轻家属负担。

科室此前收治一名肺炎患儿，孩子天性好奇，夜间翻身、玩耍抬手时总会无意间牵拉上留置针。患儿入院第一天留置针就多次滑脱，频繁穿刺让孩子对输液产生强烈恐惧。负责照看孩子的奶奶满心煎熬，既心疼孙孙又无奈。护士长了解到情况后，就一直在琢磨简单易行的解决办法，偶然看到病房常备的一次性水杯，她随即想

到改造方案：选用全新干净水杯，对照孩子手掌尺寸修剪塑形，把锋利切口全部用胶带包裹平整，防止划伤稚嫩皮肤，处理完成后将水杯罩在留置针穿刺位置外部。

这款自制保护套实用又安全：能隔开小手，避免抓拽、弯折输液管道，从源头上减少脱管；内部空间充足，透气不勒手，不会阻碍手部血液循环，护士也能随时观察穿刺部位有无红肿、渗漏，不影响常规输液巡查。

一件不起眼的耗材、一个简单的小改造，彰显着护理工作的细心与温度。用上半杯防护套后，患儿的留置针全程稳固，直至痊愈出院都没有脱落。(张丽丽 许明路)

健康科普

血糖的秘密

人体每日的血糖值不是一条平直线，而是跟随进食、睡眠、激素节律不断起伏的动态曲线，每个时段的数值，都藏着身体糖代谢的密码。健康人全天血糖在3.9~7.8mmol/L 区间小幅波动，依靠胰岛素与升糖激素相互制衡，保障大脑、脏器持续获得能量。

一、凌晨2时至3时：全天血糖低谷

变化特点：全天血糖最低点，大多维持3.9~5.6mmol/L。夜深熟睡，不再进食，肝糖原分解减少，升糖激素分泌处于一天最低水平，血糖降到底谷。健康人不会跌破3.9mmol/L，避免夜间低血糖伤害大脑。

生理意义：代表夜间基础代谢状态。若此处血糖<3.9mmol/L，随后清晨血糖反跳升高，是夜间低血糖之后身体的自救反弹，不能盲目增加降糖药量。

二、凌晨4时至8时(清晨黎明时段)：生理性抬升，黎明现象

变化特点：凌晨4时之后，生长激素、皮质醇大量分泌，为起床活动储备能量，肝脏释放葡萄糖，血糖逐步抬升，也就是黎明现象。健康人的胰岛素同步增加，血糖仅轻度上升，空腹维持3.9~6.1mmol/L。糖尿病患者因胰岛素不足，会出现夜间血糖正常、早上空腹明显升高的情况。

生理意义：这是人体的“起床预备机制”。

三、清晨空腹(早餐前，禁食8至12小时)

变化特点：正常3.9~6.1mmol/L，不吃东西，血糖来自肝脏葡萄糖输出，不受食物干扰。

生理意义：反映基础胰岛功能。空腹血糖高，代表身体基础状态下胰岛素调控能力下降，是糖尿病前期、糖尿病重要筛查指标。血糖>6.1mmol/L为空腹受损，血糖≥7.0mmol/L需要警惕糖尿病。

四、餐后30分钟至1小时：全天血糖高峰

变化特点：从吃第一口饭开始计时，碳水分解吸收，血糖快速冲高，到达这一餐的峰值；健康人一般不超过10.0mmol/L，之后胰岛素大量分泌，血糖开始回落。多数人

早餐后1小时是全天最高血糖。经过一夜，清晨升糖激素本就偏高，早餐主食偏精细，更容易冲高血糖。

生理意义：检验身体应对食物的处理能力。峰值过高，提示胰岛素分泌反应延迟。

五、餐后2小时

变化特点：健康人血糖<7.8mmol/L，血糖已经明显回落，接近餐前水平。

生理意义：最重要的筛查指标，代表胰岛储备功能。血糖7.8~11.1mmol/L属于糖耐量减低(糖尿病前期)；血糖≥11.1mmol/L要高度怀疑糖尿病。很多人空腹正常，但餐后2小时已经超标，容易漏诊。

六、午/晚餐前(餐前血糖)

变化特点：3.9~6.1mmol/L，上一餐糖分消耗大半，血糖回落到基础水平。

生理意义：反映两餐之间糖代谢稳态。餐前偏低，提示容易发生餐前饥饿感、低血糖；餐前持续偏高，说明上一餐血糖没有充分回落。

七、睡前(21时至22时)

变化特点：一般4.4~7.0mmol/L。距离晚餐已经数小时。

生理意义：预判夜间血糖走向。睡前过低，夜间发生低血糖风险升高；睡前过高，会加重整夜血糖负荷。糖尿病患者睡前血糖是判断要不要少量加餐的重要依据。

八、血糖波动的总结

吃饭带来血糖上升，胰岛素负责把血糖压下去；激素(皮质醇、生长激素等)会抬升血糖，两大力量博弈，造就一天的波动曲线。健康人波动幅度小，一天高低差一般不超过3mmol/L；波动过大，对血管的伤害比单纯持续高血糖更大。看血糖，不能只看空腹；凌晨、餐后1小时、餐后2小时、睡前，不同时间点可分别反映基础代谢状态、进食处理能力、夜间风险等多个方面。血糖每时每刻都在改变，不是“固定不变才叫健康”。读懂不同时间血糖背后的身体信号，才能及时捕捉身体发出的预警，实现科学的血糖管理。(三门峡市疾控中心 郭振平 郑爽)