

厚德传家守初心 仁心济世暖乡邻

——记2025年河南省“最美家庭”李武强家庭

本报记者 宋杰

家风，是代代相传的精神底色；坚守，是医者始终不渝的初心；善意，是绵延不断的人间温暖。

近日，2025年河南省“最美家庭”评选结果揭晓，三门峡武强中医院院长李武强家庭光荣上榜。这个和睦向上的家庭，以优良家训涵养家风，以赤诚仁心行医济世，以点滴善行回馈乡邻。一家人崇德向善，携手共进，数十年如一日坚守医者担当、传递人间温情，生动诠释了“最美家庭”的文明内涵。

家风赓续，厚植崇德向善根基

“做人要对得起良心，做事要扛得起责任。”父辈的谆谆教诲，是李武强家庭最早的精神滋养。作为老党员，李武强的父亲常以革命故事育人，言传身教邻里互助的处世之道。年少时的李武强时常跟随父亲奔走乡间，为乡亲排忧解难，“厚德”二字深深烙印于心。成家之后，他将家风凝练为“厚德立家 仁心济世”的家训，引领全家向善向上。

每周的家庭聚餐，便是传承家风的“家庭课堂”。一家人围坐在一起，分享接诊见闻，商议义诊安排。李武强的儿子李牧野自幼跟随父母参与公益义诊，如今接过父辈衣钵走上行医之路。在他看来，手中推拿治病的技艺，承载的不仅是医术，更是代代相传的医者温情与责任担当。



李武强一家人行医向善、崇德守正，以医者仁心涵养优良家风，用平凡坚守诠释家庭文明新风尚。受访者供图

同心相守，深耕中医济世事业

一份医者初心，一家人同心相守，携手深耕中医事业。1993年，李武强与妻子吴海琴白手起家，筹措资金租下两间门面开启行医事业。创业初期条件艰苦，李武强白天坐诊接诊患者，夜里潜心钻研中医典籍；妻子悉心打理诊所日常事务，家中亲属主动相助，全家人凝心聚力共渡难关。

三十余载栉风沐雨，昔日的小诊所逐步发展为二级中医医院。“独创的武强推拿”“武强肩颈腰痛序贯疗法”累计服务群众超百万人次。医

院稳步发展的背后，是家庭成员各司其职、守望相助；李武强专注临床诊疗与中医技术研发，吴海琴统筹后勤保障与患者服务，兄弟李武军负责基层医疗推广与对外公益联动。医院发展遇困时，亲属们主动拿出积蓄鼎力驰援，家人的同心相伴，成为武强中医院持续发展的坚实底气。

善行接力，七载坚守情暖乡邻

一句承诺，日夜坚守；一份善意，代代传递。

2019年中秋，李武强在走访湖滨区交口乡南梁村时，得知村民潘铁

丝截瘫卧床，日常更换造尿管极为不便，当即许下免费上门服务的承诺。此后的2500多个日夜，他先后80余次登门为老人提供专业护理，逢年过节还与妻子送去生活物资，帮忙清扫庭院。淳朴的潘铁丝也时常送上自家瓜果、手工煎饼，医患之间双向奔赴的温情，在岁月里愈发浓厚。

随着年岁渐长，李武强善意的接力棒传递给下一代。2023年冬，儿子李牧野和同样行医的儿媳杨鑫源主动随同父亲到潘铁丝家诊疗，一人的坚守化作全家的公益行动。从李武强的诺言到李牧野、杨鑫源的践行，再到全家人的齐心奔赴，这条七载上门路仍在延伸，铺就厚德家训的星光，照亮乡邻心田。

从医34年来，李武强坚持24小时应诊，累计收获患者赠送锦旗400余面、感谢信200余封。出身贫寒的他始终反哺乡邻，三十余年牵头组织公益义诊2000余场次，积极践行垃圾分类、绿色出行等文明向善的生活理念。他先后获得全国五一劳动奖章、中原健康好卫士、河南省中医临床工作先进个人、河南省首席科普专家等多项荣誉。

小家有爱，方能润泽一方乡土。李武强家庭把家训融入行医日常，将善意延伸至千家万户，坚守厚德仁心，以久久为功的温情守护百姓健康，以一户小家的微光，点亮崇德向善的文明新风，让优良家风在豫西大地生生不息、薪火相传。

优质中医药资源下沉一线 惠民义诊守护群众健康

三门峡市中医院开展专家义诊惠民活动

本报讯 为推进优质中医药资源下沉，打通基层医疗服务“最后一公里”，切实解决群众看病远、看病难问题，近日，三门峡市中医院正式启动“中医专家基层行”系列义诊活动，组织医院资深专家及护理骨干下沉乡镇卫生院，为基层群众提供零距离、高品质的三甲中医诊疗服务。

本次义诊活动落地陕州区西张村中心卫生院，分别于8月25日、26日上午开展公益诊疗服务，精准对接乡镇群众日常就医需求，让辖区百姓足不出乡镇，即可享受免费专家问诊、疑难病会诊、中医药健康指导等优质医疗服务，无需进城排队候诊，大幅降低群众就医成本。

为保障义诊服务专业性及全面性，医院精心组建专项专家团队，合理安排力量。专家团队覆盖中医常见病、慢性病、疑难病等多领域诊疗服务。义诊现场，专家们

耐心细致为群众问诊查体、解读检查报告、辨析病情病因，结合患者个体情况，量身制定个性化诊疗、康复及养生方案。

同时，医护人员积极普及中医药特色疗法，讲解中医养生、慢性病调理、日常防病等健康知识，答疑解惑、科普宣教，帮助基层群众树立科学的中医药健康养生理念，切实让群众近距离感受中医药的独特优势与魅力。

据了解，“中医专家基层行”是三门峡市中医院践行便民惠民服务宗旨、深化医联体建设、助力基层医疗卫生服务能力提升的重要举措。后续，医院将持续常态化开展下沉义诊、技术帮扶、学术交流等活动，持续输送优质中医药资源，夯实基层医疗服务基础，传承创新中医药事业，以实打实的惠民举措守护群众身体健康。

(文/图 张晓晓)



下沉专家耐心了解群众病情

做实民生实事 护佑妇幼健康

义马市卫生健康委扎实推进“两癌”“两筛”工作

本报讯 今年以来，义马市卫生健康委扎实推进省市民生实事，积极落实妇女“两癌”、孕产妇及新生儿“两筛”免费筛查，筑牢妇女儿童健康屏障。

该项目重点面向涉农社区、城市低保35至64岁妇女开展宫颈癌、乳腺癌筛查，为早中期孕妇提供产前超声、血清学筛查，为新生儿开展遗传代谢病及听力筛查。为保障工作顺利推进，义马市卫生健康委明晰各定点医疗机构职责，由义马市妇幼保健院负责“两癌”初筛及转诊，义马市人民医院承担病例诊疗；义煤集团总医院、义马市人民医院开展新生

儿筛查，多方联动保障项目规范实施。依托社区卫生室精准摸排目标人群，强化宣传动员，便民举措推动应筛尽筛。落实高风险及可疑阳性病例专人全程随访工作机制，实现疾病早发现、早诊断、早治疗。

目前，全市完成“两癌”筛查各514人，筛查率102.8%；产前超声筛查475人，35岁以下孕妇血清学筛查317人，为6名高风险孕妇提供免费产前诊断；完成473例新生儿疾病及听力筛查，各项指标均优于省定标准。

(赵婷)



急救培训进病区

近日，灵宝市第二人民医院急救培训在各病区形成一股热潮，康复医学科、健康管理科、预防接种门诊、脑病中心等科室分别邀请急诊医学科为医护人员开展单人心肺复苏、海姆立克法等急救知识培训，进一步增强医护人员的急救能力。

彭艳梅 摄

基层卫生

入户常牵挂 温情护安康

湖滨区前进街道第二社区卫生服务站开展精防入户随访工作

本报讯 “大姐，最近晚上能睡几个小时？药还剩多少？”近日，湖滨区前进街道第二社区卫生服务站精防人员来到辖区居民胡大姐家中，细致询问患者饮食、睡眠及服药情况，仔细核对药品有效期。

这样的入户随访，是前进街道第二社区卫生服务站开展严重精神

障碍患者管理服务的日常。为做好此项工作，服务站打出一套服务“组合拳”：建立“一人一档”健康档案，对在册患者的病情变化、用药情况、随访记录实行动态更新；严格落实分级定期随访制度，病情稳定患者每季度上门随访，病情不稳定者加密至每月甚至每周随访；常态化开展家属护理指

导、手把手教会家属识别病情变化、督促规范服药、处理应对药物不良反应；加强心理疏导，倾听患者烦恼、缓解家属照护压力；深化部门协作，与街道、居委会及派出所联动处置突发情况。

今年以来，该服务站已累计入户随访30余人次，更新档案30余份，家属护理指导覆盖率达100%。(张森)

灵宝市第五人民医院：

入户康复送温暖 精准服务护健康

本报讯 8月25日是第十个“残疾预防日”，连日来，灵宝市第五人民医院组织医务人员深入辖区各乡镇，上门入户为精神障碍康复患者开展系列康复服务，以实际行动响应“实施残疾预防行动，共建共享健康中国”活动主题。

活动中，工作人员通过入户走访、心理评估、问卷调查等方式，对辖区内严重精神障碍患者基本情况进行全面摸排和适宜性评估，精准摸排筛选适合接受社区康复服务的对象，逐一建立管理台账，做到底数清、情况明、服务准。

在此基础上，医院重点围绕四个方面开展精准服务。一是政策宣传解民忧。工作人员向患者及家属详细解读残疾人保障、医疗救助和社会福利等相关政策，帮助家庭了解政策、用好政策，切实享受政策红利。二是躯体训练强机能。医务人员带领服务对象开展运动能力训练，通过趣味游戏进行认知能力训练，多维度提升个人身体机能与社会适应能力。三是规范用药保疗效。现场指导患者规范用药，详细说明药品用途、服用禁忌及注意事项，帮助患者养成规律服药习惯。

四是预防复发固成效。通过复发预防知识宣教、心理康复干预和家庭支持指导，着力提升患者及家属的疾病管理能力与家庭照护水平。

此外，医院还积极链接社会救助、社会福利等政策资源，为居家康复服务对象提供照料技能培训和家庭喘息服务，让患者居家有依靠、康复有路径、生活有信心。

据悉，此次入户康复服务活动将持续推进，惠及更多精神障碍患者家庭，为筑牢基层公共卫生防线、推进健康灵宝建设贡献力量。

(刘铁项)

筑牢校园免疫屏障 规范接种证查验工作

灵宝市召开二〇二六年度入托入学儿童预防接种证查验工作培训会

本报讯 8月26日上午，灵宝市卫生健康委组织召开2026年度入托入学儿童预防接种证查验工作专题培训会。各乡镇卫生院分管院长、预防接种门诊负责人，委直各医疗卫生单位分管院长及接种门诊相关负责人参加本次培训。

会议围绕预防接种证查验流程、查验对象范围、查验实施方式、现场查验核心要点、学校查验清单规范化管理、适龄女生HPV疫苗接种推进以及儿童补证、补种相关注意事项等重点内容，开展系统细致的专题授课。同时就查验工作各阶段时间节点、数据规范上报工作作出明确部署，并针对查验过程中易引发家长沟通矛盾、纠纷的风险隐患进行逐项梳理分析与风险研判。

据悉，此次培训会旨在进一步规范全市托幼机构、中小学入托入学预防接种证查验工作，持续提升适龄儿童国家免疫规划疫苗全程接种率，织密筑牢校园传染病防控防线，切实保障广大在校儿童身体健康。

(解邦茹)

健康科普

运动大汗淋漓别乱降温

不少人运动结束后大汗湿透衣衫，燥热难耐，便第一时间冲进卫生间冲冷水澡、大口猛灌冰饮料。这种畅快的做法看似解暑，实则暗藏健康风险，很容易诱发身体不适。掌握科学的休整方法，才能既保护身体，又高效恢复体能。

运动过程中全身血管扩张、毛孔张开，血液循环加快。此时立刻冲冷水，低温会刺激血管骤然收缩，血液循环受阻。轻则引发肌肉痉挛、腰酸腿痛，长期如此容易埋下关节隐患；严重时还会加重心脏负担，出现头晕、心慌。与此同时，骤然受凉还会降低呼吸道抵抗力，引发鼻塞、咽痛、感冒。

运动后大量出汗，身体流失水分、电解质，很多人选择冷饮快速解渴。冰冷饮品强烈刺激胃肠道血管收缩，扰乱肠胃蠕动，容易出现腹痛、腹胀、腹泻，并且冷饮只能短暂带来冰凉感，并不能真正补水，还会抑制身体正常散热，延缓体温回落。

那么，运动大量出汗后，正确的处理方式是什么？

第一，慢走休整，等待心率平稳。不要立刻停下静坐、躺卧。持续慢走5至10分钟，配合缓慢深呼吸，让心率、体温逐步回落，等到呼吸平稳，不再大喘气，再进行后续整理。及时擦干额头、后背汗液，避免自然吹风受凉。

第二，科学补水，优选温水。休息片

刻后少量多次饮用温水，切忌一次性猛灌。出汗较多时，可以适当补充淡盐水、电解质饮品，弥补流失的钠、钾。饮品温度控制在常温，拒绝冰水、冰镇汽水。

第三，择时洗浴，优选温水。至少休息20至30分钟，等身上汗液基本收干、体温恢复正常再洗澡。优先选择温水淋浴，水温接近人体体温(37℃至40℃)，能够促进血液循环，缓解肌肉酸胀。杜绝冷水冲淋，洗澡时间不宜过长。

第四，及时更换干爽衣物。湿透的运动贴身处久吹凉风，极易受凉。休息阶段尽快换下湿衣服，穿上透气干爽衣物。避免长时间坐在空调风口、风扇直吹位置。

第五，合理安排进食。运动后不宜马上大量吃东西，尤其不要立刻食用冰镇瓜果、冰奶茶。若产生饥饿感，休息半小时后补充香蕉、酸奶等清淡食物。

很多人存在误区：出汗后趁热吹风、冷水降温见效快。实际上，身体剧烈运动后处于应激状态，冷热急剧刺激是各类不适的主要诱因。降温讲究循序渐进，切勿追求一时爽快。

总而言之，运动后的休整核心原则：缓降温、慢补水、避刺激。遵循科学方法，避开冷水澡、冷饮两大误区，既能保护心血管、肠胃与关节，也能更好消除运动疲劳，长期坚持更利于身体健康。

(三门峡疾病预防控制中心 李尊悦)