

全市卫生健康工作推进会召开

确保今年圆满收官明年良好开局

本报讯（记者吴若雨）10月14日，三门峡市卫生健康委员会主持召开全市卫生健康工作推进会。会议总结2026年前三季度全市卫生健康工作，分析存在问题，部署四季度重点任务，提前谋划2027年工作，确保今年圆满收官，明年良好开局。

会议指出，今年以来，全市

卫生健康系统认真落实市委、市政府决策部署，紧紧围绕年度目标任务，统筹推进各项重点工作，取得阶段性成效，为完成全年目标任务打下坚实基础。

会上，各县（市、区）卫生健康部门依次汇报了前三季度工作开展情况，重点介绍了工作亮点、存在问题及奋战四季度重点工作安排，并提

出2027年工作谋划。市卫生健康委领导班子成员结合分管工作进行点评，既肯定成绩，也指出短板，市卫生健康委主要负责同志最后作总结讲话并部署下一步工作。

会议强调，全市卫生健康系统要认真贯彻落实习近平总书记在全国卫生与健康大会上的重要讲话精神，进一步增强责任感和紧

迫感，紧盯年度目标不放松，坚持问题导向、结果导向，逐项梳理进度、查找差距，对滞后工作集中攻坚，确保年度目标任务顺利完成。要着眼长远，科学研判形势，及早明确2027年工作思路、重点任务和推进举措。同时要统筹发展和安全，守牢安全稳定的底线，营造良好发展环境。

笔墨寄深情 锦旗赞良医



一面锦旗，致敬医者仁心。

黄河三门峡医院南院区综合外科医生张葛毅，最近遇到了一件让他意外的事情。

10月10日中午11时22分，一篇题为《仁骨仁心，为生命撑起挺拔脊梁——记黄河医院骨科医师张葛毅》的文章，在顶端新闻发布。发布者是一位患者家属——河南省作家协会会员、三门峡市作家协会会员焦秋峡。当天15时，焦秋峡和爱人、朋友一起，将一面写着“医术精湛除骨疾，医德高尚暖人心”的锦旗，送到了张葛毅手中。

先撰文抒怀，再送锦旗致谢。这位患者家属，缘何以这种特别方式向门诊医生表达感激？

焦秋峡与张葛毅2022年因社区工作相识。“当时觉得这个小伙子话不多，但做事很踏实。”焦秋峡说。

后来，焦秋峡的爱人因膝关节、大腿疼痛，多次到黄河三门峡医院就诊。那段时间，爱人做过心脏支架，思想负担很重，腿疼反复发作，情绪不稳定。“去医院多次，都是张大夫接诊。他特别有耐心，根据病情一次次调整用药。现在腿疼症状消失，恢复得非常好。”焦秋峡说，“他年龄不大，却特别负责任。”

比起看病本身，让焦秋峡印象更深的是张葛毅对于医者责任的那份笃定。

焦秋峡曾问过他：“医患之间难免遇到一些矛盾，你怎么看？”张葛毅沉思片刻，语气坚定地说：“如果医生做到位了，很多医患矛盾是可以避免的。”这句话，焦秋峡记了很久。

“他年纪轻轻能说出这句话，我当时心里很震撼。”焦秋峡说，“后来在我爱人看病的过程中印证了这句话，他真的是把每一个问题都解释清楚，把每一次用药都调整到位，这样的年轻医生，真的很难得。”

焦秋峡的朋友王秀荣，也是一位老人，同样找张葛毅看过病。

有一次，老人凌晨一时许睡不着，心里不踏实，试着给张葛毅打电话。电话接通后，张葛毅没有半点不耐烦，反而安慰老人说：“没事，有事你就问，不用管时间，你啥时候打来，我啥时候回答。”这句话，让老人十分感动。

“他就是这样，从来不觉得病人麻烦。”焦秋峡说，“门诊上反复问、反复调药，他都不急不躁，有时我们都不好意思了，他还是那句话——‘没事，你问。’”

“我爱人心里一直非常感动，早就念叨着要好好谢谢张医生。”焦秋峡说。10月10日中午，她的感谢长文在顶端新闻发布，讲述了张葛毅耐心问诊、精准调药、体恤患者的点点滴滴。

当日下午，焦秋峡陪同爱人等一同带着锦旗前往医院，到医院后众人才得知，张葛毅即将上台手术。焦秋峡说：“张医生起身匆匆和我们合影，便赶往手术室。”送锦旗前，焦秋峡曾致电确认张葛毅在岗，而张葛毅并不知道他们此行目的。

该院宣传科工作人员联系张葛毅时，他还有些意外，曾这样说道：“真不知道为啥给我送锦旗，做的都是稀松平常的事。”在他看来，耐心问诊、及时调药、接听患者电话，都是本职工作，没什么特别的。患者能康复是最让他高兴的事。

一面锦旗，一篇文章，一份特别的心意。在黄河三门峡医院，像张葛毅这样的年轻医生还有很多。他们不善言辞，实干多于言语，面对表扬常常只是淡淡一句“没啥特别的”。正是这些日常点滴，被患者看在眼里，记在心里，构筑起医患之间朴素、真挚的信任。正如焦秋峡在文章结尾所写：“温柔有光，医者无疆，这便是新时代青年医者最美的模样。”（文/图 白艳娟）

悦纳情绪 心有阳光

灵宝市以精细化精神卫生服务 筑牢群众健康防线

本报讯 10月10日是第35个世界精神卫生日。为进一步提升群众精神卫生认知水平，关爱特殊群体心理健康，营造全社会理解、接纳、关怀精神障碍康复者的良好氛围。灵宝市卫生健康委联合灵宝市严重精神障碍管理治疗办公室，在灵宝市体育馆广场开展“悦纳情绪，心有阳光”主题科普宣传与义诊服务活动。

活动现场氛围热烈、温情满满，科普宣讲、健康义诊、互动咨询、文艺展演等多样活动有序开展，吸引群众参与。其中，一支特殊的“不期而遇乐队”成为全场焦点。该乐队由灵宝市精神障碍社区康复站的康复伙伴、在岗工作人员及志愿者共同组建，成员们以昂扬饱满的状态演绎一首首经典曲目。悠扬的歌声、灵动的旋律，既诉说着精神障碍康复者直面困境、向阳而生的心声，也传递出他们对美好生活的热爱与期许，赢得现场群众阵阵掌声。

音乐疗愈温暖人心，公益服务守护心灵。据了解，灵宝市精

神障碍社区康复站始终坚持以人为本的服务理念，摒弃单一化管护模式，聚焦康复者身心恢复与社会回归，创新推出多元化康复服务体系。通过常态化开展服药指导训练、社交技能培育、生活能力提升、同伴互助支持、艺术疗愈干预等特色服务，帮助精神障碍康复者疏导负面情绪、接纳自我状态、重塑自信底气，在团队协作、社交互动中逐步走出心理阴霾，顺利融入正常社会生活，切实打通精神障碍患者社区康复“最后一公里”。

据了解，灵宝市高度重视严重精神障碍患者管理服务工作，持续深耕精神卫生健康事业，以规范化、精细化、人性化管理为抓手，不断健全服务体系、优化服务举措，补齐服务短板。今年以来，灵宝市卫生健康委紧扣严重精神障碍患者管理年度工作部署，建立季度集中攻坚工作机制，在每季度初期联合市精防办开展专项攻坚行动，高效完成在册患者随访评估、健康档案更新等重点任务，筑牢精神卫生服务基础防线。

为破解严重精神障碍患者管理难点、堵点，灵宝市创新构建“内外联动、多方协同”的管理服务新模式，消除管理盲区。在县域内，卫生健康委联动综治、公安、财政、民政等多部门，建立常态化跨部门联动管理机制，实现信息互通、资源共享、协同共治。今年累计与公安部门进行7次数据信息交换，及时更新在册、新增、失访、高风险等人员信息，实现底数清、数据准、动态明。针对入户分离管理难、服务脱节等突出问题，积极推进县域外协同共管机制落地见效。主动对接患者户籍所在地、实际居住地卫生健康及精防部门，建立跨区域信息互通、随访接力、联合处置等工作流程。今年已累计接收到卢氏县患者协查信息3条，昆山市协查函1份，上海市协查函2份，及时响应走访，联动属地部门抓实患者管理服务，有效破解“两头管不到、两头管不好”问题，消除管理盲区。（杨冰霜）



重阳传孝道 康养护晚年

10月14日，在重阳佳节即将来临之际，湖滨区车站街道人大工委、文峪社区联合车站养老康育有限公司开展重阳节主题展演活动。活动通过文艺汇演、佩戴红围巾、健康义诊、暖心帮扶等形式，为老年人送上节日关怀，营造尊老敬老浓厚氛围。

王宏伟 摄



守护花季 健康同行

10月13日，三门峡市中医院医护团队走进城乡一体化示范区（高新区）阳店镇第一初级中学，开展青春健康科普公益活动。医院妇产科专家为在校女学生开展专题讲座，讲解青春期生理变化、经期护理及自我保护知识。现场设置健康咨询环节，医护人员耐心答疑，发放科普宣传手册，引导学生正视青春期变化，增强安全防护意识。张晓晓 摄

我市启动2026年秋冬流感防控工作

农村“一老一小”可免费接种流感疫苗

本报讯（记者吴若雨）10月15日，我市全面启动2026年秋冬流感防控工作，推出农村地区“一老一小”流感疫苗免费接种惠民政策，农村65周岁及以上老年人、农村义务教育阶段小学生，可免费接种流感疫苗，守护群众身体健康。

流感在我国北方省份有着明显的冬春季流行特点。“接种流感疫苗是当前预防流感最经济、安全、有效的防控手段。”湖滨区疾控中心免疫规划科曹佳蕊介绍，老年人、儿童、慢性病患者属于流感重点易感人群，建议尽早接种流感疫苗，同时坚持勤洗手、戴口罩、常通风等个人防护习惯，降低感染风险。

据了解，往年流感疫苗为非免疫规划疫苗，遵循“知情、自愿、自费”原则接种。今年国家出台新政，农村地区“一老一小”重点人群可免费接种。免费对象为：农村地区65周岁及以上

老年人、农村地区义务教育阶段小学生。

目前湖滨区6家预防接种门诊现已开放接种，有需要的市民可以就近选择前往接种，分别是：崖底街道社区卫生服务中心、三门峡经济开发区社区卫生服务中心、会兴街道卫生院、磁钟乡卫生院、高庙乡卫生院、交口乡卫生院。符合条件的老人、学生携带本人有效身份证件，即可免费接种。

不在免费范围内的市民，可按照“知情、自愿、自费”原则自行接种。职工医保个人账户，可在定点医疗机构支付流感疫苗接种费用（各地医保支付开通时间存在差异）。

曹佳蕊提醒，我市流感流行时段多为10月底至次年1月，疫苗接种后需要1至2周才能生成有效抗体，10月底前完成接种效果最佳。



健康科普

秋冬皮肤反复痒 老年人科学护肤别硬扛

每到秋冬季节，不少老年人都会遭遇难缠的皮肤问题：全身莫名发痒，夜里瘙痒加剧，越抓越痒，抓出红痕、皮屑甚至细小裂口，不仅影响睡眠，还容易引发皮肤发炎。很多人误以为是皮肤“不干净”，或是身体上火，其实老年人秋冬皮肤瘙痒，是换季时节的常见老年性肌肤问题，科学护理就能有效缓解。

老年人秋冬皮肤瘙痒，核心原因是皮肤老化加上秋冬干燥。随着年龄增长，人体皮肤皮脂腺、汗腺功能衰退，油脂和汗液分泌大幅减少，皮肤锁水能力变差，屏障功能逐渐薄弱。而秋冬空气干燥、风力大，室内暖气、空调加持，会加速皮肤水分流失，让皮肤变得干燥粗糙，神经末梢更容易受刺激，进而产生瘙痒感。除此之外，频繁烫洗、过度清洁、贴身衣物材质不当，或是血糖波动、干性体质，都会加重瘙痒症状。

想要改善皮肤瘙痒，首要原则是少折腾、多保湿。清洁方面切忌过度，秋冬无须每天洗澡，洗澡水温控制在37℃左右，避免热水烫洗，洗澡

时间不超过10分钟，尽量选用温和、无刺激的弱酸性沐浴产品，减少皮肤油脂流失。洗完澡擦干身体后，3分钟内及时涂抹身体乳、凡士林等保湿产品，重点涂抹四肢、腰腹等干燥瘙痒部位，牢牢锁住皮肤水分。

日常养护需做好细节调整。贴身衣物优先选择纯棉、宽松透气的材质，避免化纤、毛料衣物摩擦刺激皮肤；秋冬多喝水，适量吃银耳、梨、豆制品、富含维生素的蔬果，少吃辛辣燥热食物，由内补充肌肤水分。同时减少搔抓，瘙痒时可轻轻拍、涂抹保湿霜缓解，反复抓挠会破损皮肤屏障，引发湿疹、皮炎，甚至留下色素沉着。

需要注意的是，若皮肤出现持续剧烈瘙痒、大面积红疹、脱皮渗水，或是保湿护理后毫无改善，可能是皮肤疾病或内科问题引发，需及时就医检查。秋冬护肤重在坚持，老年人摒弃错误清洁习惯，做好基础保湿与防护，就能远离皮肤瘙痒困扰，安稳度过干燥换季期。

（三门峡市疾病预防控制中心 郭振平）

一瓶可乐下肚 相当于吃下十三块方糖

很多年轻人喜欢喝冰可乐，或者大口喝冰红茶。那种“吨吨吨”的爽劲儿，光想想都觉得痛快。

但是，大家有没有想过，喝下去的不仅仅是饮料，更像一张“液态糖分注射单”。脂肪肝、痛风、蛀牙、骨质疏松等都跟它脱不了干系。

先算一笔账。世界卫生组织给过参考：成年人每日添加糖摄入量最好不超过25克。

市面上常见的500毫升瓶装冰红茶，含糖量约45克；可乐含糖量约53克；部分网红柠檬茶，含糖量能达到65克以上。以可乐为例，饮用一瓶，相当于摄入13块方糖的糖分。

我们平时跑步半小时，也就消耗两百余大卡，结果两口饮料便将热量全补回来。更关键的是，液态糖进入人体后，会快速推高血糖水平，迫使胰腺超负荷工作。

果葡糖浆是隐藏更深的“罪魁祸首”。大家都以为，平时不喝蔗糖，喝果汁、蜂蜜水应该没事。其实，很多瓶装饮料配料表排第一的根本不是白砂糖，是果葡糖浆，它便宜、甜度高、冰镇后口感更爽，厂家十分爱用。

但它有个隐患：代谢不靠胰岛素调控，绝大部分直达肝脏，转化成脂肪。更麻烦的是，它代谢过程中还会产生尿酸。笔者身边就有朋友，不喝酒、不吃海鲜，体检却查出尿酸显著偏高，经医生问诊，根源在于长期将饮料当作白开水饮用。

无糖饮料也并非健康饮品。有段时间笔者常饮用零度可乐、无糖茶饮料，以为这类饮品足够安全。

后来查阅资料发现，部分代糖几乎不含热量，但它的甜味会欺骗大脑。大脑收到“甜”的信号，便指挥胰腺分泌胰岛素，可实际血糖并未升高，胰岛素“空转”。长此以往，人体胰岛素敏感性下降，同样会增加罹患糖尿病的风险。

有些代糖摄入过量，会引发腹胀、肠道不适，甚至使人更想吃高热量食物。因此笔者认为，无糖饮料算不上健康饮品，只能算是减轻一点心理负担的饮品。

饮水是日常必需，笔者根据自身经验划分了饮品饮用优先级，可供日常参考：

第一等（放心喝）：白开水、淡茶、无糖无甜味苏打水。若实在觉得寡淡，可添加少量柠檬片、薄荷叶或菊花调味。

第二等（限量喝）：纯牛奶、无糖豆浆、100%纯果汁。纯果汁优于普通甜饮料，但糖分依然偏高，兑等量清水饮用，当作带淡淡甜味的调剂，每天不超过一小杯。

第三等（尽量不喝）：碳酸饮料、瓶装茶饮、含乳饮料、运动饮料（不运动时）。这类饮品大多属于含糖饮品或添加剂调配饮品，弊远大于利。

笔者亲测有效的“梯度降糖法”。突然戒糖易产生不适感，初期常会头疼、情绪烦躁、口中乏味。

有个笨办法，分三步走：
1.第一周：平时每日一瓶甜饮料，改为半瓶，剩余半瓶兑入苏打水稀释。
2.第二周：仅在当日高温时段饮用两三口，其余直接舍弃。倒掉饮料难免觉得可惜，但想到饮用甜饮料会损害健康，便释然了。

3.第三周：换成淡茶或柠檬水。坚持20余天，味觉会逐步恢复敏感度。后来笔者偶然尝了一口从前常喝的甜饮料，第一感受便是甜度超标。那一刻才真切体会到，味觉是可以改变的。

笔者这几年最大的体会是，“最健康的饮料”永远是白开水。如果大家身边也有“嗜甜如命”的朋友，不妨把这篇文章分享给他们。并非刻意警示，只为善意提醒：今日少喝一瓶甜饮料，未来就能少一分健康隐患。
（三门峡市疾病预防控制中心 常晶晶）