

健康头条

# 共绘健康同心圆

## ——我市扎实推进健康科普进学校进企业活动综述



科普知识进校园

□本报记者 袁野 文/图

近期，市卫生健康委立足群众健康需求，统筹各级医疗机构、疾病预防控制中心及专业医护人员资源，常态化开展健康科普知识进学校、进企业主题活动，将优质健康服务、实用科普知识送到师生身边、送到生产一线，以精准科普赋能重点人群健康保障，切实增强群众健康获得感。

校园是健康科普的重要阵地。市卫生健康委联合市教育体育局，创新建立“1+N”健康服务团队长效工作机制，从市直各医疗卫生单位抽调60余名专家，组建24支专业服务团队，为全市大

中专院校及市直中小学提供“一对一”疾病防控与健康教育服务。

健康科普进校园，护航青少年健康成长。青少年健康事关家庭幸福与社会未来。市卫生健康委联合教育部门，组建由儿科、眼科、传染病防控、急救医学等专业骨干组成的科普宣讲队，走进全市中小学、职业院校，开展多形式、全覆盖的健康宣教活动。

活动聚焦青少年近视防控、脊柱健康、青春期保健、心理健康疏导、常见传染病预防、食品安全、应急避险等重点内容。专家们结合青少年生理心理特点，用通俗易懂的语言、真实鲜活的

案例开展讲解，细致科普流感、诺如病毒、手足口病等校园常见传染病防控要点，示范七步洗手法、科学护眼、正确坐姿等健康行为习惯。同时，针对学生学业压力大、情绪敏感等问题，开展心理健康疏导科普，引导学生正确调节情绪、释放压力；开展视力筛查、健康义诊，发放健康手册，组织趣味问答互动，推动健康理念入脑入心，提升校园健康应急处置能力，为青少年健康成长保驾护航。

健康科普进企业，守护一线职工职业健康。企业职工长期面临久坐劳损、颈肩腰椎疾病、工作压力大、职业暴露风险等问题，是健康服务的重点关注群体。市卫生健康委主动下沉产业集聚区、工业园区、重点工矿企业、商贸企业，精准对接企业职工健康需求，开展职业健康科普、义诊咨询、急救技能培训等活动，把健康关怀送到生产一线。

宣讲内容紧扣职业健康核心，围绕职业病防治、噪声粉尘防护、久坐相关慢性病预防、科学膳食、戒烟限酒、心理减压、高温防护等开展专题讲解，结合不同岗位工作特点，普及颈肩腰腿痛预防、科学锻炼、合理作息等实用知识。现场为职工免费测量血压、血糖，开展常见病问诊，提

供用药指导、慢病管理、日常保健等一对一服务，普及心肺复苏、海姆立克急救法等应急技能。同时，向企业发放职业健康宣传资料，督促企业落实健康主体责任，完善健康保障措施，引导企业关心关爱职工身心健康，营造重视职业健康、守护劳动权益的良好氛围。

此次健康科普进学校、进企业系列活动，坚持问题导向、需求导向，打破传统科普模式，将专业医学知识转化为接地气、易理解、可操作的健康常识和生活技能，有效打通健康服务“最后一公里”。

活动开展以来，累计举办专题科普宣讲数十场，覆盖师生、企业职工数千人次，发放各类健康科普资料万余份，有效普及了健康生活方式，提升了重点人群健康素养，传播了科学就医理念，减少了不良生活习惯带来的健康隐患。

下一步，市卫生健康委将持续深化健康科普行动，不断创新科普形式、丰富科普内容，推动健康科普进社区、进乡村、进机关、进家庭，构建全域覆盖、常态长效的健康科普体系。聚焦群众急难愁盼的健康问题，持续开展精准化、便民化健康服务，全方位保障人民群众身体健康，为健康信阳建设夯实基础。

## 健康时评

# 高质量陪伴是孩子最好的“早教”

□袁野

当下，早教内卷愈演愈烈，很多家长为孩子报各类早教班、启蒙课，斥巨资打造所谓“优质启蒙环境”。殊不知，比起昂贵的早教课程、花哨的益智玩具，父母高质量的陪伴才是孩子成长初期最好的“早教”，更是儿童身心健康发展的核心要义。

首先，从儿童身心发展规律来看，0至6岁是孩子安全感建立、性格养成、认知启蒙的黄金时期。高质量陪伴从来不是“陪着”，而是全身心投入、用心互动的相处时光。陪孩子读一本绘本、一起搭积木、耐心倾听孩子的童言童语、牵手散步探索自然，这些看似简单的日常，能让孩子充分感受到被爱、被重视，内心充满安全感，正是孩子勇敢探索世界、自信面对成长的底气。

再者，缺乏陪伴的童年，孩子极易出现性格孤僻、缺乏自信、情绪敏感等问题，即便接受再多专业早教，也难以弥补情感上的空缺。早教的本质，是唤醒孩子内在的潜能，培养良好的行为习惯，塑造健全的心智，而父母的言传

身教、用心陪伴，恰恰是最生动、最有效的早教课堂。

同时，父母的一言一行、一举一动，都是孩子模仿学习的榜样。在陪伴中引导孩子认识世界、养成良好习惯、懂得礼貌友善，这种潜移默化的影响远比机械的知识灌输更有意义。早教的核心不是提前学习知识，而是培养孩子健全的人格、良好的行为习惯和探索世界的热情，而这些都源于父母用心的陪伴。

真正的早教，从来不是单向的技能培养，而是双向的情感交融。与其盲目跟风追逐高价早教，不妨放下匆忙的脚步，回归家庭，把时间和精力留给孩子。每天抽出专属的陪伴时间，用温暖的互动、真诚的沟通，填满孩子美好的童年，用爱守护孩子的成长。

笔者认为，最好的早教从来不是昂贵的课程，高质量的陪伴才是父母给孩子最好的童年礼物，也是孩子成长中最需要的“早教”。父母唯有以爱守护、用心相伴，才能让孩子在温暖中茁壮成长，拥有健康的身心、健全的人格。

## 健康资讯

# 筑牢健康防护网

### 我市启动2026年度国家免疫规划疫苗查漏补种专项行动

本报讯(记者 袁野)昨日，记者从市疾病预防控制中心获悉，我市全面启动2026年度国家免疫规划疫苗查漏补种专项行动，为适龄儿童补齐免疫短板，筑牢全民健康防护网。

此次专项行动聚焦0至6岁常住及流动人口，涵盖乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗、百白破疫苗、麻腮风疫苗、乙脑疫苗、流脑疫苗等国家免疫规划一类疫苗，对未接种、漏种及未完成全程接种的儿童开展集中补种。同时，重点排查辖区托幼机构、学校入托入学儿童接种情况，确保适龄儿童应种尽种、不漏一人。

市民可通过多种方式自查核验、办理补种。既可手持纸质《预防接种证》，对照疫苗免疫程序，逐项核对各类疫苗接种时间、剂次，查看是否存在漏种、缺剂情况；也可线上依托“豫事办”小程序，申领儿童电子预防接种证，完成认证后，进入电子预防接种证界面，点击“入学查验”，下载电子查验单，在导出的电子查验单中列出了需要接种的疫苗及接种时间。线下渠道同样畅通便捷，家长可携带

《预防接种证》，前往居住地就近的预防接种门诊，由医务人员现场核对接种信息，提供补种预约、现场接种等一站式服务。此外，市民还可关注信阳市疾病预防控制中心官方微信公众号，查询辖区接种门诊分布、接种时间、补种政策及注意事项。

各基层预防接种门诊同步优化服务举措，增设补种专场、延长服务时长，提升办事便捷度。医务人员现场科普疫苗接种常识、讲解接种程序与禁忌，引导市民主动带孩子完成补种。针对留守儿童、流动人口等重点群体，开展上门排查动员，精准消除接种盲区，打通疫苗接种服务“最后一公里”。

据介绍，规范按时接种免疫规划疫苗，能够帮助儿童建立特异性免疫力，有效预防麻疹、百日咳、脊髓灰质炎、流行性乙型脑炎等重大传染病，守护儿童健康成长。市疾病预防控制中心提醒广大市民，及时携带《预防接种证》，就近到辖区预防接种门诊核验信息，尽快完成漏种疫苗补种。

# 以赛促学提能力

### 商城县人民医院举办健康科普技能竞赛

本报讯(杨翔)近日，商城县人民医院以“科普强技能·健康向未来”为主题，举办健康科普技能培育系列竞赛活动。活动深入践行“预防为主”的卫生健康工作方针，以赛促学、以赛促练，旨在全面提升医务人员专业医学知识转化为通俗易懂科普内容的能力，打造一支“懂专业、善沟通、会科普”的高素质专业化医疗队伍，持续提升健康科普宣讲水平，推动医疗服务与健康科普深度融合，切实提升健康科普服务质效。

竞赛现场，来自该院临床、医技、护理等不同岗位的17组参赛选手轮番登台、各展风采。参赛选手紧扣大众关注度高的健康热点问题，精准聚焦慢病管理、急救技能、妇幼保健、合理用药等科

普主题，创新宣讲形式，将晦涩的医学专业知识转化为通俗易懂、贴近生活的科普内容。他们凭借扎实的专业功底、从容流畅的现场表达、严谨实用的科普内容和新颖的展现形式，充分展现了过硬的综合素养，赢得现场评委与观众的阵阵掌声。

此次健康科普技能竞赛，不仅全面展现了商城县人民医院医护团队扎实的专业能力、创新的科普理念和心系群众的为民情怀，更有效激发了全院职工参与健康科普的积极性与主动性。下一步，该院将以此次竞赛为契机，持续深化健康科普工作，把优质健康科普服务送到群众身边，为守护商城县及周边地区百姓生命健康、助力健康中国建设贡献更大的商医力量。



近日，市肿瘤医院在浉河区开展健康义诊。一直以来，该院通过义诊活动将优质肿瘤防治服务延伸至基层一线，以实际行动普及健康理念，打通便民服务“最后一公里”，切实守护群众身体健康。

本报记者 袁野 摄

# 仁心守童心 妙药护童康

## ——记市中医院儿科副主任医师梁丽娜

□周丹 陈燕丽

清晨7时30分，市中医院儿科门诊外早已排起长队。诊室门一开，该院儿科副主任、副主任医师梁丽娜便快步走入，微笑着接待就诊患儿。她总会蹲下身，与孩子保持平视，用轻柔的话语缓解孩子的紧张……十四载从医路，身为一儿名科医生，梁丽娜不仅以经方汤药为患儿疗疾，更用母亲般的细腻与耐心守护着孩子们的健康童年。

“健康所系，生命相托。”梁丽娜始终牢记医者初心使命，把患儿安危置于首位。从医以来，她始终恪守“用心行医”的准则，无论患者是初诊还是复诊，每一次接诊都一丝不苟，精准辨证施治。

曾有一名11岁患儿，持续胸闷气短一个多月，辗转多家医院求治未果。经人介绍来到

市中医院后，梁丽娜细致问诊、完善检查，判断其症状源于心理因素导致的躯体化反应。治疗期间，她经常抽空陪孩子聊天，送去玩具和书籍，耐心开导；在得知孩子长期与母亲分离、缺乏陪伴后，更是给予格外关爱。经过十余天的精心治疗与暖心关怀，孩子的不适症状消失，脸上重现笑容，患儿家属多次专程表达感谢。孩子顺利康复、家长满心信任，就是对她仁心仁术最温暖的回馈。

儿科自古被称作“哑科”，患儿无法清晰表达病痛，加之病情变化快，诊疗责任重、工作压力大。作为科室学科带头人，梁丽娜每天提前到岗，忙碌时单日接诊量超过100人次，下班后加号接诊更是常态，常常顾不上喝水、按时吃饭。为方便学龄儿童就诊，她每周五开设17:30—19:30夜间门诊；手机24小时开机，通过育儿交流群及时回应家长

疑问。她全身心投入工作，常常无暇照顾家中老人和孩子，但她直言：“救死扶伤是我的天职。”

梁丽娜深知，精湛的医术是守护患儿健康的根本。从医多年，她始终勤学不辍，笃信中医之道，唯下苦功，唯有持之以恒钻研中医经典、夯实基本功，才能练就过硬医术。她先后两次前往河南中医药大学第一附属医院儿科进修深造，凭借扎实的专业功底通过严格考核，正式拜入国医大师丁樱教授门下，潜心学习传承名师风采，坚持精研医术、守正创新。

工作中，梁丽娜深耕《黄帝内经》《伤寒论》等中医经典典籍，溯源岐黄医术。她坚守“中医为主、西医为辅，先中后西、中西医结合”的诊疗原则，灵活运用中医疗法方药，精准治疗小儿常见病、多发病及疑难病症。在日常查房与带教中，她常结合

典型病例，解析中医辨证思路、理法方药及应对疑难病症的中医诊疗策略，全力培养科室团队的中临床思维能力。

为传承发扬中医药文化，梁丽娜带领科室医务人员深入社区、学校、乡镇开展义诊活动，多次前往信阳中医药文化馆举办健康科普讲座。她连续多年主持科室“三伏贴”诊疗工作，下班后亲自研磨、配制中药贴敷药剂，即便身体不适也始终坚守岗位。令她倍感欣慰的是，每年都有千余名患儿通过中医适宜技术祛除病痛、增强体质。

从业以来，梁丽娜凭借精湛医术与高尚医德，先后荣获“最受患者信赖的河南百佳医生”“信阳市优秀医生”等称号，多次被评为医院先进个人、医德医风标兵。但在她心中，所有荣誉都不及患儿康复的笑容、家长真挚的信赖，这便是她从医路上最珍贵的勋章。



健康天地新闻热线

袁野:138 3978 1529  
周涛:186 9772 8165  
李亚云:137 2312 2193  
邮箱:xybyuanye@163.com

健康天地微信公众号