

健康头条

# 筑牢青春防护墙

## ——我市开展“健康教育进学校”系列科普活动纪略



□本报记者 袁野

连日来，市卫生健康委组织全市多家医疗机构专业健康科普宣讲团队，先后走进信阳市第六职业高级中学、信阳市体育中学、信阳科技职业学院3所院校，开展“健康教育进学校”系列专题科普讲座，为数千名师生送上定制化健康科普服务，全方位筑牢校园健康安全防线。

本次系列宣讲紧扣时令季节特点、青少年身心发展规律及校园健康管理重点，聚焦健康养护、常见疾病防控、校园控烟禁烟三大核心主题。结合中职、高职不同学段学生的作息习惯、行为特征与认知需求，活动定制推出差异化、接地气、实用性强的科普内容，摒弃单一枯燥的理论灌输，以通俗语言、真实案例、实用技巧开展沉浸式宣讲，让健康知识可听、可学、可用、可落地。

在信阳市第六职业高级中学，宣讲团队以校园传染病防控为重点开展科普。校园人员密集、流动频繁、交叉接触增多，是流感、水痘、诺如病毒感染性腹泻等常见传染病的高发场所。宣讲人员结合本地校园真实病例，细致讲解各类校园高发传染病的传播途径、典型症状、识别方法及科学预防措施，重点普及勤洗手、常通风、适时增减衣物、规律作息、合理膳食等日常防护知识，针对性纠正学生熬夜上网、挑食偏食、久坐少动等不良生活习惯。同时，结合中职学生成长特点，系统科普青春期心理调节、视力保护、脊柱健康等实用知识，引导学生主动做好个人健康管理，全面增强自我防护意识，提升防护能力。

走进信阳市体育中学，宣讲内容精准对接体育专业学生的专属健康需求。针对体育生日常高强度训练、户外训练频次高的特点，运动伤病防护、体能科学养护、季节性疾病预防尤为关键。宣讲团队结合体育训练实景，详细讲解运动损伤预防、训练后科学恢复、换季常见疾病防控等核心内容，重点普及换季感冒、呼吸道疾病的科学防控要点，指导学生规范做好训练前后健康防护，有效规避运动及季节性健康风险。此外，活动专项开展校园控烟宣教，通过真实案例剖析吸烟及二手烟、三手烟对青少年心肺功能、骨骼发育、运动体能的潜在危害，细致解读校园控烟管理规定，引导广大学生远离烟草、拒绝电子烟，树立“无烟青春、健康运动”的科学理念。

在信阳科技职业学院，宣讲团队面向高校学子开展系统化、全方位健康科普。结合大学生自主生活、社交范围广、作息相对自由的生活特点，宣讲重点覆盖时令疾病综合防控、校园卫生规范管理、心理健康调适、健康生活方式培养等重点内容。针对当代大学生普遍存在的情绪焦虑、睡眠障碍、饮食不规律、缺乏体育锻炼等常见问题，逐一给出科学可行的调节方

法和改善方案。在控烟宣教环节，宣讲人员详细剖析烟草、电子烟的有害成分与成瘾原理，破除“电子烟无害”“吸烟解压”等认知误区，号召学生主动参与无烟校园创建，自觉抵制各类烟草制品，争做健康生活的践行者、文明风尚的传播者。

本次系列宣讲活动氛围浓厚、内容扎实、实用性强。宣讲人员立足青少年认知规律，采用案例讲解、互动答疑、知识普及相结合的宣讲模式，语言通俗易懂、内容贴合校园日常，充分调动了学生的参与积极性与学习主动性。现场学生认真倾听讲解、细致记录要点、主动咨询问题，纷纷表示讲座指导性、实用性极强，解决了日常健康防护的诸多困惑。

此次“健康教育进学校”系列活动精准匹配不同学段校园健康管理需求，有效补齐青少年健康知识短板，帮助师生系统掌握疾病防控、健康养护、控烟禁烟的核心知识，切实提升全市在校师生的健康素养和自我防护能力。

(插图由AI制作)

# 健康时评

## 别让焦虑情绪“绑架”生活

□袁野

当下，快节奏的工作、内卷的环境、未知的未来，让焦虑成为很多人的常态情绪。学业压力、职场竞争、生活琐事、人际困扰，种种压力交织，让不少人深陷焦虑内耗，被负面情绪悄悄“绑架”。适度焦虑是自我督促的动力，但长期过度焦虑，只会消耗身心、打乱节奏，严重损害身心健康。

在生活中，很多人对焦虑存在误区，认为只是单纯的心情不好，无须重视。事实上，情绪与身体健康息息相关。长期处于焦虑状态，神经系统会持续紧绷，容易引发失眠多梦、心慌胸闷、头晕乏力等躯体不适，久而久之，还会导致免疫力下降、内分泌紊乱。同时，持续性焦虑会消磨人的专注力与积极性，让人陷入过度思虑、自我否定的内耗循环，心态愈发消极，严重影响工作效率与生活品质。

焦虑往往源于过度攀比、执念完美、过度预判未知风险。人生本就有起

落得失，遗憾与缺憾都是常态。很多焦虑的源头，是自己给自己套上的无形枷锁。我们总急于求成、攀比追逐，却忘了每个人都有属于自己的成长节奏，生活自有循序渐进的轨迹。与其困在空想和内耗中自我消耗，不如接纳不完美的自己，坦然面对生活的变数。

摆脱焦虑“绑架”，需要学会与情绪和解、与生活相处。首先要把精力放在力所能及的小事上，认真做好当下的事，自然能稳步奔赴未来。其次，要懂得适度释怀，学会过滤负面情绪，放下执念与攀比，允许自己犯错、允许节奏缓慢。同时，养成健康的生活习惯，规律作息、适度运动、培养爱好，在忙碌之余留白放松，舒缓紧绷的神经。

笔者认为，真正的生活智慧，是稳住心态、从容前行。焦虑无法解决任何问题，唯有脚踏实地、保持平和心态，才能突破内耗枷锁。愿每个人都能挣脱焦虑的枷锁，卸下心理重担，告别无谓焦虑，专注当下、接纳自我，以松弛从容的心态，拥抱热烈舒展的生活。

# 健康资讯

## 跻身全国先进行列

### 市中心医院肝胆胰ERAS标准病房通过国家级复审

本报讯(记者 袁野)昨日，记者从市中心医院获悉，该院肝胆胰ERAS标准病房顺利通过全国ERAS标准病房专家组复审，再次获评国家级“加速康复标准病房”。此次复审通过，标志着该院肝胆胰疾病加速康复诊疗水平、规范化建设能力迈入全国先进行列，可为区域群众提供优质服务、安全、安全的医疗服务。

ERAS即加速康复外科，通过优化术前、术中、术后全流程诊疗体系，减少手术应激与并发症，缩短患者住院时长、减轻就医经济负担，是现代外科领域精准微创、快速康复的先进诊疗理念与标准化实践模式。

近年来，市中心医院肝胆胰外科深耕学科建设，聚焦患者就医体验，率先推进ERAS标准化病房建设，组建专业医护团

队，建立标准化诊疗路径。在日常诊疗中，科室严格落实全流程标准化管理，持续完善多学科协作机制，细化专科护理流程、动态化优化康复方案，有效缓解患者术后不适，显著提升术后康复效率，降低术后感染、静脉血栓等并发症风险，全方位提升肝胆胰疾病患者术后恢复质量与就医体验。

此次获评国家级“加速康复标准病房”，是国家层面对该院肝胆胰学科规范化建设成果的充分肯定。一直以来，市中心医院始终坚持“以患者为中心”的服务理念，持续推进学科精细化、标准化、同质化建设，积极引进前沿诊疗技术，完善高质量医疗服务体系，稳步提升区域急危重症救治能力和专科诊疗水平，以过硬的医疗实力守护群众身体健康。

## 区域协同 科学指导

### 六地市疾控联防联控工作会议在信阳召开

本报讯(张媛媛)近日，信阳市疾病预防控制中心(信阳市卫生监督所)组织举办发热伴血小板减少综合征疫情防控培训班暨六地市多病同防联防联控工作协商会，进一步深化信阳、洛阳、南阳、平顶山、驻马店、三门峡六地市疾病预防控制中心交流协作，持续提升发热伴血小板减少综合征疫情处置及突发公共卫生事件应急处置能力。

培训现场，中国科学院动物研究所、河南省疾病预防控制中心传染病预防控制所流行病学室、应急办应急处置室的权威专家，分别围绕《SFQTSV在动物和人间传播流行》《发热伴聚集性疫情案例分析》《检验性演练设计介绍》三个课题开展专题授课。课程内容立足专业前沿、紧贴基层防控实际，从病毒传播溯源、典型病例复盘、应急演练实操等方面，系统讲解核心防控知识、规范处置流程，兼具专业性、针对性和实用性，为基层精准开展疫情防控提供了科学指导。

本次活动搭建起跨区域交流平台。六地市疾病预防控制中心部门相互分享传染病防控、疾病预防控制体系建设、区域协同联动等方面的特色举措与实践经验，系统梳理当前多病防控工作中存在的共性问题与薄弱环节，集中研讨并形成针对性改进举措。

下一步，六地市将持续深化区域协作、凝聚防控合力，严格落实各项常态化防控措施，健全完善联防联控体系，提升多病同防综合能力，全力守护人民群众生命健康安全，助力疾病预防控制事业高质量发展。

## 以考促学 增强本领

### 光山县人民医院开展导医业务专项考核

本报讯(光医宣)近日，光山县人民医院一站式综合服务中心组织开展5月导医业务知识专项考核，以考促学、以考促学、以考促学，持续提升导医队伍业务能力，提升门诊就医服务质效。

本次考核紧贴门诊工作实际，紧扣群众就医需求、聚焦服务关键细节，重点围绕应急处置能力与暖心服务品质开展综合考评。考核内容覆盖面广、实用性强，涵盖卒中、低血糖、中暑、外伤出血、孕产期不适等门诊常见突发症状的快速识别与应急处置，着力提升导医团队快速响应、科学处置、从容应对的实战能力。同时，将消防安全、用电安全、院感防控、医疗废物规范处置等基础安全知识纳入考核范畴，全方位筑牢门诊安全服

务底线。在服务规范考核中，该院重点细化特殊人群服务标准，聚焦老年人、儿童、孕产妇、残疾人等人群的人性化服务细节，严格规范轮椅、平车安全转运操作流程。针对就诊高峰疏导、多人咨询应答、患者走失安抚、负面情绪疏导等高频服务场景，统一规范沟通话术与处置方式，引导全体导医在精准分诊、规范履职的基础上，秉持耐心、细心、贴心的服务理念，用心用情回应群众诉求。

此次专项考核进一步补齐了导医队伍服务短板，规范了服务流程，提升了应急处置能力。该院将常态化开展业务考核与技能培训，以精细化、标准化、温情化的优质服务，持续改善群众就医体验。



一直以来，市中医院康复科坚持专业康复治疗与健康宣教相结合，发挥中医药特色优势，运用推拿、穴位按摩等传统中医技法，细致地为患者疏通经络、缓解疼痛，普及中医养生保健知识，切实提升群众的身心健康水平。大图为近日医护人员为患者进行中医推拿；小图为医护人员为患者进行耳穴压豆治疗。

本报记者 袁野 摄

## 初心守杏林 仁心护童安

### ——记商城县人民医院儿科二病区主任肖兰



肖兰正在义诊中

□杨翔 文/图

以院为家、以患为亲，数十年深耕临床、默默耕耘，商城县人民医院儿科二病区主任肖兰，以医者初心生动诠释“敬佑生命、救死扶伤”的崇高精神，用柔弱的身躯扛起县域儿童健康守护重任，为万千孩童筑牢健康屏障。

自踏上从医之路，肖兰便扎根儿科临床一线，恪尽职守、甘于奉献。儿科病情瞬息万变、工作琐碎繁重，加班值守早已是工作常态。即便担任科室主任，她始终坚守门诊一线、值守夜班，

数十年如一日奋战在诊疗最前沿。她始终坚守合理用药、科学施治准则，结合患者病情定制高效、经济的诊疗方案，严控药占比、压缩无效住院时长，切实减轻基层群众就医负担。对待每一位患儿，无论病情轻重，她都细致问诊、审慎研判、耐心施治，用温柔服务化解孩童就医恐惧，用专业态度安抚家长焦虑，将医者仁爱之心融入诊疗全过程。

作为科室学科带头人与技术骨干，肖兰始终精进医术、笃行不怠。她坚持外出进修学习，紧跟儿科医学前沿，将先进诊疗

技术与临床实际深度融合。她率先开展有创与无创呼吸应用、全肠道外静脉营养等核心技术，大幅提升县域新生儿危重症救治能力。多年来，她年均诊治患儿4000余人次，成功救治数百例重度窒息、呼吸窘迫综合征、缺氧性脑病等危重新生儿，顺利治愈多名极低体重早产儿，有效降低县域新生儿外转率，为众多家庭点亮康复希望。

疫情防控关键时期，肖兰主动担当，牵头完成儿科发热门诊、疑似病例留观病房标准化改造。她利用业余时间开展全员院感防控、规范诊疗专项培训，夯实科室防疫基础。面对可疑就诊患儿，她坚持审慎研判、精准诊疗、及时会诊，闭环落实隔离救治各项工作。在她的统筹管控下，科室所有收治患儿全部痊愈出院，实现医务人员零感染，圆满完成疫情期间儿科救治任务。

在临床工作中，肖兰坚持守正创新，不断完善中西医结合诊疗体系。2021年，她带领团队研发寒咳贴、热咳贴、暖脐贴等中药特色制剂，推广中西医结合疗法，有效提升患儿康复效率，缓解儿科就诊压力；开展儿童肺功能检测项目，填补县域技术空白，为儿童哮喘规范化诊疗提供技术支撑。2023年，她成功开

展支气管镜检查、肺泡灌洗技术，攻克重症、难治性肺炎诊疗难题。2025年，科室新增儿童视频脑电图设备，她安排专人进修取证，顺利开展神经系统疾病精准筛查检测，大幅减少患儿外转就医情况，同时推广儿童推拿、火龙罐等特色中医疗法，让县域儿童在家门口就能享受优质的诊疗服务。

作为科室医疗质量安全第一责任人，肖兰严抓医疗核心制度落地，规范三级医师查房、疑难病例讨论、病历质控、抗菌药物使用等重点工作，常态化排查医疗隐患、优化诊疗服务。她定期组织科室业务培训与技能考核，深耕“三基三严”、医疗法规和院感知识，手把手带教青年医师，为科室培育大批优秀儿科骨干。在她的精细化管理下，儿科二病区团队专业过硬、作风优良，多次获评医院“先进科室”“干事创业好团队”。

三十载行医路，初心映杏林。凭借精湛医术与高尚医德，肖兰先后获得信阳市优秀医生、全市中高层次人才、三八红旗手、全省医德医风先进个人等多项荣誉称号。择一事、终一生，她以仁心行医、以匠心履职，用心守护县域少年儿童身心健康，用责任与担当书写了平凡岗位上的不凡医者答卷。