

健康头条

# 深耕岐黄惠民路

## ——信阳中医药文化馆开展中医药专题知识讲座暨公益义诊系列活动纪实

□本报记者 袁野

近期，市卫生健康委组织信阳中医药文化馆，策划开展中医药专题知识讲座暨公益义诊系列活动。活动聚焦居家养生、急救救治、慢病调理、妇科健康四大民生热点，通过专题授课、面对面义诊等形式，推动优质、便捷、专业的中医药服务走进群众生活，普及中医药养生、诊疗及急救救治知识，着力解决群众日常就医保健难题，打通中医药健康服务“最后一公里”。

本次系列活动紧扣群众健康需求，邀请市内多家医院资深中医师、业务骨干现场授课、坐诊。活动以《虎符刮痧 守护全家人的健康》《信阳地区毒蛇毒虫咬伤救治新进展》《“二仙汤”的临床应用心得》《妇科常见病的中医外治法》等为专题，以通俗易懂讲解专业知识，结合实操教学推广适宜技术，服务覆盖各年龄段人群。

在《虎符刮痧 守护全家人的健康》专题讲座中，授课医师结合家庭日常养生场景，详细讲解虎符刮痧的中医原理、器具特点、适配人群及操作禁忌。针对颈肩腰腿痛、身体乏力、小儿积食上火等常见问题，现场手把手教学标准刮痧手法、穴位定位及力度把控，纠正大众日常养生误区。同时，结合四季养生要点，分

享居家刮痧保健实用技巧，让简便高效的中医适宜技术走入寻常百姓家，成为群众身边的健康卫士，真正实现听得懂、学得会、用得上。

夏季是毒蛇、毒虫咬伤高发季，《信阳地区毒蛇毒虫咬伤救治新进展》专题内容针对性、实用性突出。授课专家结合信阳地域特点与一线急救经验，梳理本地常见毒蛇、毒虫种类及咬伤特征，普及伤情快速识别、紧急清创、冷敷处置等自救知识，明确各类处置误区，细致讲解规范化救治流程、特效药物使用规范及并发症预防举措，有效提升群众自救互救能力，为市民夏季出行、户外活动筑牢健康安全屏障。

针对中老年人因肝肾亏虚、阴阳失调引发的慢性疾病，以及更年期综合征、身体亚健康等问题，《“二仙汤”的临床应用心得》讲座精准答疑解惑。医师从经典中医方剂溯源，解读“二仙汤”配伍精髓与药性特征，结合大量临床案例，分享该方剂在更年期调理、骨质疏松、内分泌紊乱、慢性腰腿不适等病症中的辨证运用方法，讲解方剂加减配伍技巧与日常调理注意事项，阐释古方今用的中医智慧，为慢性疾病中医调理提供科学指引。

女性健康是全民健康的重要基石。《妇科常见病的中医外



治法》聚焦女性健康需求，围绕月经不调、痛经、盆腔炎、乳腺增生、产后调理等常见问题，突破单一内服调理模式，重点普及艾灸、穴位贴敷、中药熏蒸、耳穴压豆等安全高效的中医外治手段。授课医师逐一讲解各类疗法的操作要点、适用病症及居家保健方案，引导女性科学养护身心，树立绿色安全的中医调理理念。

专题讲座结束后，现场同步开展公益义诊。坐诊专家耐心接待前来咨询的群众，细致问诊、辨证查体，针对养生保健、慢病调理、妇科养护、蛇虫防护等各类问题逐一解答。现场还免费提供血压血糖检测、体质辨识、穴位按摩、刮痧理疗、健康方案定制等服务，结合个人体质与病症，一对一给出诊疗建议、养生

方案及生活指导。活动秩序井然、氛围暖心，让群众在家门口享受到优质中医药服务。

此次系列活动将中医药文化科普、知识宣讲与惠民义诊有机融合，内容贴近民生、形式务实接地气，既传播科学的中医药健康理念，普及实用诊疗、养生、应急知识，也切实为群众纾难解困，让传统中医药文化焕发新活力。

下一步，信阳中医药文化馆将坚守公益惠民初心，常态化开展形式多样、精准务实的中医药科普与义诊活动，深耕中医药文化传承推广，不断丰富服务内容、创新服务模式，让更多群众感受中医药独特魅力，持续推动优质中医药健康服务普惠共享。

## 健康时评

# 做健康管理传播者

□袁野

当下，随着群众生活水平不断提升，大众健康理念逐步从“治病就医”向“防病养生”转变，常态化健康管理、科学化养生保健，成为新时代全民健康的新需求、新趋势。在此背景下，做好科普宣讲，当好新时代健康管理传播者，成为基层卫生健康工作者的重要职责。

长期以来，大部分群众存在健康认知误区，重治疗、轻预防，忽视日常体质调理、作息管理和慢病养护。同时，网络上各类碎片化、不科学的养生信息泛滥，误导大众养生方式，不利于全民健康素养提升。这也让健康知识传播、常态化健康指导工作显得尤为重要——专业的健康管理传播，能够拨开养生误区迷雾，为群众搭建科学、规范的健康认知体系。

做好健康管理传播者，核心要立足群众需求，推动科普接地气、有实效。健康管理渗透在日常饮食、运动、

作息、情志调节的方方面面。作为健康管理传播者，要摒弃晦涩难懂的专业术语，用接地气、通俗易懂的语言，向群众普及慢病管理、四季养生、中医调理、应急防护、膳食运动等实用知识，把专业健康理论转化为群众听得懂、学得会、用得上的生活技巧。

做好健康管理传播者，关键要坚持久久为功，常态化深耕惠民服务。健康素养提升是一项长期性、系统性工作，绝非一朝一夕之功。要聚焦老年人、青少年、女性等重点人群，依托科普讲座、公益义诊、线下宣讲等多种形式，开展精准化健康服务，针对性解答群众健康困惑，破除养生误区，引导群众养成自律、科学、健康的生活方式。

笔者认为，每一位健康工作者，都是健康知识的宣传员、健康生活的引领者、全民健康的守护者。未来，需持续深耕健康科普一线，当好专业的健康管理传播者，以点滴科普汇聚健康力量，让科学健康理念深入人心、走进万家，持续提升群众健康素养。

## 健康资讯

# 青年展才干 交流促创新

## 第二届河南省青年医务人员实践创新竞赛信阳市初赛举行

本报讯(记者 袁野)6月10日，第二届河南省青年医务人员实践创新竞赛信阳市初赛顺利举行。大赛聚焦医疗创新发展，为全市青年医务工作者搭建起交流比拼、展示风采的平台，坚持以赛促学、以赛促创，推动全市医疗服务提质增效。市卫生健康委、市总工会相关负责人出席活动。

本次竞赛由大赛组委会统筹组织。赛事前期经广泛征集、层层遴选，共选出临床、医技、中医3个组别18个创新项目入围市级初赛，集中展现全市各级医疗机构青年医务骨干的创新成果。

青年赛全程恪守公平、公正、公开的原则。主办方邀请3个组别对应领域专家组成评审团，围绕项目科学性、实用性、创

新性、社会效益及现场阐释等方面进行综合考评。参赛选手依次借助PPT作汇报展示，在6分钟规定时长内充分呈现项目亮点。比赛流程规范有序，生动展现出信阳青年医务人员过硬的专业能力与活跃的创新思维。

临床组别聚焦微创诊疗、急诊救治、专科医疗改良等实用技术创新；医技组别围绕检验检测、放疗技术、诊疗系统研发等领域攻坚克难、迭代升级；中医组别立足传统中医药守正创新，改良特色中医疗法、研发中医适宜技术。不少成果贴合基层临床实际，兼具实用性与推广价值。

经过激烈比拼和严谨评审，大赛评出各组一、二、三等奖。各组一等奖项目将代表信阳市参加全省决赛。

# 科技助实训 考核严标准

## 市中心医院急诊科室开展专项技能练兵活动

本报讯(陆俊 余敏)近日，市中心医院急诊医学科开展CPR联合心肺电除颤专项急救技能大练兵。本次活动坚持全员参与、全程质控、高标准、严考评，以实训锤炼本领、以实操精进技能，着力打造业务精湛、素质优良的急救骨干队伍。

活动严格落实“全员参训、全员考核、全员达标”要求，科室全体医护人员悉数参与。科室主任、护士长全程督导考评，统一考核标准、严把操作关口，确保练兵考核规范有序、质效并举。

此次实训打破传统人工主观考评模式，全面投用心肺复苏智能模拟反馈系

统。系统通过数字化监测模块，实时采集按压深度、按压频率、胸廓回弹、人工通气等核心数据，依托数据实现操作精细化、标准化，严格对标高质量心肺复苏临床救治规范。

此次活动以“训”为基，夯实专业之根；以“练”为要，锤炼实战之能；以“评”为镜，精进质控之效。该科室将高标准急救规范贯穿临床救治全过程，做到快速响应、精准评估、科学研判、高效处置，各环节衔接紧密。全体人员始终坚守以患者为中心、以守护生命为使命，把扎实的急救本领转化为保障群众健康的坚实力量。

# 资源沉一线 义诊暖民心

## 北京儿童医院专家团队莅临我市开展公益义诊

本报讯(记者 袁野)昨日，记者从市妇幼保健院(信阳市儿童医院)获悉，6月13日，该院将特邀北京儿童医院权威专家团队莅临开展大型公益义诊活动。我市患儿无须异地奔波，在家门口即可享受国家级优质儿科诊疗服务。

本次义诊定于6月13日(周六)上午8时至11时30分，地点设在市妇幼保健院5号楼东侧一楼大厅。本次出诊专家团队覆盖耳鼻喉咽喉科、眼科、口腔科、精神科、儿童重症科、儿童内分泌科、小儿骨科等七大重点专科，专业设置齐全、针对性强，可全方位满足不同年龄段儿童在生长发育、五官健康、心理发育、骨骼健康、内分泌调节等方面的就医需求。

据了解，北京儿童医院是国内顶尖的儿童专科医院，综合实力雄厚、临床经验丰富。此次专家下沉基层开展公益义诊，将为我市患儿提供精准病情评估、专业诊疗指导、个性化健康建议及疑难问题答疑，切实为少年儿童健康保驾护航。

为保障义诊高效有序、精准高质开展，医院温馨提醒广大市民，就诊时请携带患儿既往病历、相关检查报告、影像资料及常用药品清单等材料，便于专家快速掌握病史、精准研判病情，制定科学规范的诊疗方案。

此次高水平专家公益义诊，是市妇幼保健院推动优质医疗资源下沉、增进民生福祉的务实举措。



昨日，市肿瘤医院为患者开展无痛胃镜筛查。作为“国家上消化道癌机会性筛查及早诊早治项目”定点医院，该院充分发挥专科与技术优势，规范开展无痛胃镜筛查、病理诊断、早癌微创治疗全流程服务，精准识别高危人群，实现上消化道病变早发现、早干预，切实减轻群众就医负担，持续筑牢全市消化道肿瘤防治屏障。

本报记者 袁野 摄

# 精研医术守初心 躬身行医显担当

## ——记市中医院副主任中医师潘贺

□周丹 陈燕丽

在市中医院解放路院区中医内科诊室，提起副主任中医师潘贺，前来就诊患者的评价朴实而一致：“靠谱、放心、信得过。”从医十余载，潘贺深耕中医内科临床一线，凭借精湛医术、热忱服务，攻克多类内科常见病与疑难杂症，以数十年如一日的坚守，践行新时代中医师的初心与担当。

从医至今，潘贺始终笃信“经典是医道根基”，坚持勤求古训、博采众方。他潜心研读《黄帝内经》《伤寒论》等中医典籍，熟练掌握阴阳五行、脏腑经络等核心理论，广泛借鉴历代医家诊疗经验与现代中医研究成果，不断夯实专业功底。

长期临床工作中，潘贺严格遵循辨证论治、四诊合参的诊疗准则，精准研判各类病症的病机

变化。针对急慢性胃肠病、高血压、眩晕、中风、失眠、虚劳等多发内科疾病，他总结出一套规范精准、因人而异的诊疗思路。面对虚实夹杂、寒热错杂的疑难病症，他抽丝剥茧、审慎研判，灵活调整施治方案。在方药运用上，他熟谙中药性味配伍之道，恪守“方随证转、药随症变”，用药精专、配伍精妙、剂量考究。同时，他积极践行中医“治未病”理念，将药物治疗与饮食调养、情志疏导、生活指导相结合，形成一体化综合诊疗模式，全方位助力患者康复调养。

2013年，一位老年患者因眩晕综合征入院，经西医常规治疗后症状收效甚微，病痛缠身。潘贺接手诊疗后，耐心问诊查体，结合患者情志抑郁、舌苔厚腻、脉象沉滞等体征，辨证为痰湿内阻、心神不宁，予涤痰汤加减施治。经过清利痰湿、健脾安神的

针对性调理，患者症状迅速缓解，顺利康复出院。

患者家属专程来到诊室送上锦旗并当面致谢。这是潘贺从医后收获的第一面锦旗，当时的他深受触动，暗下决心：行医路上必精研医术、精益求精，绝不辜负患者的信任与托付。光阴流转，这面略显陈旧的锦旗仍悬挂在诊室里，时时警醒、鞭策着他。他始终牢记，每一次诊疗都连接着一个家庭的期盼，行医当心怀敬畏、尽心尽责。

2024年，一名初二学生罹患重度胃溃疡，伴随消化道反复出血，长期腹痛少食、身形消瘦，身高不足1.5米，体重不到70斤，身体状况堪忧，学业也难以继续。辗转多家医院就诊后，院方建议采取手术治疗。因孩子年纪尚小，家属顾虑颇多，不愿贸然手术，全家陷入焦虑。

后来一家人慕名找到潘贺。

他结合西医检查结果与中医望闻问切，全面研判病情，制定中西医结合个性化保守治疗方案，同时细致交代饮食、作息及日常养护注意事项。一个疗程过后，患者胃痛明显缓解，食欲逐步好转；历经3个月系统调治，孩子体质与精神状态大幅改善。半年后复查胃镜，溃疡基本愈合，无须再进行手术。次年寒假复诊时，昔日瘦弱萎靡的少年已是身高1.7米的阳光高中生，眼前的变化让潘贺十分欣慰。面对家属的连连道谢，他始终谦逊平和：“治病救人，本就是医者分内之事。”

十余载耕耘坚守，从饱受眩晕折磨的老人，到一度面临辍学的少年，一桩桩康复案例、一声声由衷赞誉，皆是潘贺坚守医者初心的生动写照。他常说，中医之道，在于调和本草、调和身心，医术的根本，是守护生命、温暖人心。



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:xyrbuanye@163.com

健康天地微信公众号