

健康头条

# 挽袖献热血 丹心护生命

## ——市卫生健康委开展应急无偿献血活动侧记

□本报记者 袁野

“从十年前开始，我坚持每年两次无偿献血，这件事既有益于自身健康，更能切实帮助他人，我觉得特别有意义，也感到非常光荣。”6月12日，排队等候献血的市卫生健康委疾病预防控制科科长李文卿面带笑容说道。

为切实保障夏季临床用血供应，全力守护群众生命健康，当日，市卫生健康委在机关办公大楼前组织干部职工开展应急无偿献血志愿服务活动，以热血为生命续航，用行动诠释医者担当。

上午8时许，委机关广大干部职工早早来到献血车前有序等候。在市中心血站工作人员的专业引导下，本次献血工作规范高效开展。大家严格遵守采血流程，依次完成信息登记、健康征询、血压检测、血液初筛等系列前置检查。在确认身体状况符合献血标准后，陆续进入采血环节。消毒、穿刺、采血，各项操作规范标准、有条不紊，汩汩热血顺着导管汇入储血袋，每一袋血液都承载着卫生健康人的赤诚善意与生命希望。

“献血后记得多喝水、规律作息、清淡饮食。”当日注意保



左图为测量血压，右图为采血现场。本报记者周久祺摄

护穿刺部位，4小时内避免沾水，防止创口感染。”采血现场，血站工作人员细致叮嘱注意事项，贴心的服务、温暖的提醒，让每一次爱心捐献都更有温度。

“血液是维系生命的源泉，传递希望的纽带，能为临床急救救出一份力，是我的光荣。”市卫生健康委科技信息科工作人员伍申表示，作为一名卫生健康工作者，守护生命、奉献社会是义不容辞的责任，他愿意始终尽己所能传递爱心、助力救治。

本次献血队伍中，既有常年

参与献血的“老将”，也有首次加入爱心队伍的“新兵”。大家坚守公益初心、踊跃参与，传递温暖力量，展现新时代卫生健康人的良好风貌。

“作为全国文明城市，市卫生健康委始终践行文明风尚、传递公益爱心融入日常工作与生活。此次组织应急无偿献血活动，既是对无私奉献、助人为乐精神的弘扬传承，更是卫生健康人护佑生命、服务群众的责任担当。”市卫生健康委机关党委专职副书记刘珊宏说。

一袋袋热血汇聚暖流，一份份爱心彰显担当。本次应急无偿献血活动中，全体参与人员踊跃捐献、无私奉献，有效充实了全市临床应急用血储备，为突发医疗救治、日常手术诊疗工作筑牢用血保障防线。

下一步，市卫生健康委将常态化开展无偿献血、公益帮扶等志愿服务活动，引导全体卫生健康工作者坚守初心使命、传递社会正能量，持续以暖心之举守护人民群众生命健康，为健康信阳建设注入持久温暖的卫生健康力量。

## 健康时评

# 莫让减肥偏方带偏了路

□袁野

如今，减脂塑形成为不少人的生活追求，各类减肥偏方借着网络社交平台大肆传播。节食排毒、泻药减脂、网红瘦身茶等五花八门的方法，打着“快速瘦身”“零运动躺瘦”的噱头吸引大众追捧。不少人为追求短时间体重下降，盲目跟风尝试各类偏方，不仅达不到减重效果，还严重损害身体健康。

市面上流传的各类减肥偏方看似见效快，实则暗藏健康隐患。极端节食、长期断碳会造成营养摄入失衡，引起乏力脱发、免疫力下降、女性月经失调等问题，严重时还会诱发进食障碍。依靠泻药、排油产品减重，流失的只是身体水分，极易引发脱水、电解质紊乱、肠胃功能受损等问题，一旦恢复正常饮食，体重会快速反弹。甚至有部分“三无”减肥产品违规添加各类添加剂，长期服用会加重肝肾负担，扰乱内分泌，埋下慢性病隐患。

真正健康的减重没有捷径，唯有科学饮食与规律运动。在饮食上，要拒绝极端断食，均衡搭配谷物、优质蛋白与果蔬，控制高油高糖精加工食品摄入；运动方面，要结合有氧与力量训练，循序渐进提升代谢。如果体重超标明显，可前往医院营养科、内分泌科，在专业医生指导下定制个性化减脂方案。

笔者认为，身材管理是一场长期修行，身体健康远比体重数字重要。管住嘴、迈开腿，摒弃急功近利的减肥偏方，遵循科学方式循序渐进减脂，才能拥有匀称体态与强健体魄。

## 健康资讯

# 市中心医院2026年内科住培招生启动 面向全国招录学员

本报讯(记者 袁野)昨日，记者从市中心医院获悉，该院国家级住院医师规范化培训基地2026年度招生工作正式启动，面向全国招录内科专业住培学员，持续为豫南地区培育优质临床医师，夯实区域医疗人才队伍建设根基。

作为豫南区域三级甲等综合性医院，该院内科是国家级住院医师规范化培训基地。基地教学体系完备、亚专科设置齐全，涵盖心血管、呼吸、消化、内分泌、肾病、重症医学等十余个内科亚专业。依托国家级胸痛、卒中、房颤三大中心，医院危急重症病例资源充足，可全面满足学员临床轮转、实操学习的全方位教学需求。

基地现有持证带教师资92名，高级职称师资占比过半。基地推行双导师培养模式，常态化开展教学查房、疑难病例

研讨、技能实操培训、多站式考核等标准化教学工作，筑牢学员临床诊疗基本功。

本次招生分为社会化学员和单位委培学员两类，招录对象为临床医学全日制本科及以上学历人员。其中，社会化学员为有志从事临床工作的应届、往届医学毕业生，委培学员为各级医疗机构在职临床医师。中医学、中西医结合专业人员在读研究生、已完成住培及退培未满规定年限人员不予招录。

目前，报名通道已全面开放，考生可登录河南省卫生健康委管理平台填报志愿、上传相关材料，完成线上资格初审。医院将通过理论考核、临床技能测试及综合面试择优录取。同时，医院开通专项咨询热线，为考生详细解读报考条件、学习安排、待遇保障等相关政策，保障招录工作有序开展。

# 普法强监管 合规守底线

## 羊山新区开展医美行业法治专题培训

本报讯(记者 袁野)近日，羊山新区组织召开医疗美容依法执业暨《中华人民共和国传染病防治法》普法宣传座谈会，进一步规范辖区医美行业经营秩序，压实机构主体责任。市疾病预防控制中心(市卫生监督所)医疗卫生监督科执法人员受邀开展专题培训。辖区各医疗美容机构、重点生活美容机构负责人及从业人员参加学习。

本次培训紧扣医美行业监管重点与执业薄弱环节，内容专业务实、针对性强、贴合实操，全面覆盖医美机构合规运营核心板块，助力从业人员夯实法治基础、规范执业行为、提升职业素养。

培训现场，市卫生监督执法人员围绕医疗美容依法执业规范、医疗废物规范化监管、《中华人民共和国传染病防治法》贯彻落实三大重点内容开展系统

授课，详细解读了医美机构执业规范、人员资质、诊疗项目范围、药品器械使用等硬性要求，明确行业执业红线与行为边界；细致讲解医疗废物分类、存放、转运、登记等全流程管理要点，逐条阐释违规操作对应的法律责任；结合医美诊疗实际场景，普及传染病防控、环境消杀、院感管理等专业知识与实操要点，全方位增强从业人员法治意识，提升风险防控能力。

培训最后，参训人员结合日常执业中遇到的合规难题、废物处置疑问、院感管理难点等方面踊跃提问。授课执法人员现场逐一细致答疑解惑、精准指导，现场学习交流氛围浓厚。此次培训进一步厘清了医美行业执业标准，夯实了辖区医美领域安全生产与依法执业基础，为行业健康、规范、有序发展筑牢法治屏障。

# 科普进社区 义诊暖人心

## 商城县人民医院开展健康宣教活动

本报讯(杨翔)近日，商城县人民医院临床营养科组织医护团队走进赤城街道锦绣社区，开展健康义诊活动，推动优质医疗资源下沉至居民家门口，为群众送上便捷、专业的健康咨询服务。

活动现场，医护人员为居民逐一开展健康评估，并结合个人身体状况，提供个性化膳食指导与营养建议。针对社区老年人口较多的特点，工作人员重点讲解高血压、糖尿病等慢性病的日常饮食管控，倡导“合理膳食、吃动平衡”的

健康理念。现场除一对一义诊外，还摆放营养知识宣传展板，发放《中国居民膳食指南(2026)》核心信息折页、控油勺、膳食餐盘贴纸等宣传物资，帮助群众直观掌握“减油、增豆、加奶”等饮食要点，引导大家养成科学饮食习惯。

该院临床营养科负责人表示，此次健康科普活动旨在提升公众营养健康素养。下一步，医院将持续走进社区、学校、乡村，开展形式多样的健康宣教活动，推动营养知识普及常态化，用实际行动助力健康中国建设。



昨日，市肿瘤医院成功为患者实施全麻下胃结肠间质瘤切除术。近年来，该院深耕消化肿瘤诊疗领域，不断提升外科手术技术水平，以过硬医术为胃肠肿瘤患者祛除病痛，守护群众消化道健康。

本报记者 袁野 摄

# 巧手正骨护筋骨 仁心行医暖民心

## ——记市中医院骨伤科副主任中医师卢健

□周丹 陈燕丽

在市中医院骨伤科诊室里，副主任中医师卢健的双手常年布满薄茧。十五载深耕中医骨伤领域，他于筋骨脉络间精准施治，以纯熟的传统正骨手法为万千患者驱散病痛，用精湛医术与赤诚仁心，默默守护护城百姓的骨骼健康。

“医术从来都是千锤百炼练出来的。”这是卢健坚守多年的行医信条。为精进诊疗水平，接轨前沿医术，他先后赴河南省中医院、郑州市骨科医院进修，系统钻研脊柱、关节、创伤等骨科核心诊疗技术。学成归来后，他潜心深耕临床，反复打磨正骨手法，优化骨伤中药方剂，将传统中医正骨精髓与现代骨科理念有机融合，练就摸骨辨症、徒手复位过硬本领。凭借丰富临床经验，他仅凭手部触感，便能精准甄别骨骼错位、筋膜损伤等细微病灶，精准找出患者病因症结。

踝关节陈旧性扭伤反复复发、久治难愈，是困扰众多患者的骨伤疑难病症。针对这一诊疗难题，卢健博采众长、潜心钻研，依托骨骼模型、临床典型病例反复实操，熟练掌握摸骨、理筋、复位全套诊疗技法，可精准区分韧带粘连、骨缝微错等不同损伤，总结出特色“理筋复位+穴位通络”中西医结合疗法。一名青年患者脚踝扭伤半年未愈，卢健通过细致触诊，确诊为跗骨微小错位伴筋膜粘连。他仅通过一次无创手法复位配合中药外敷，让患者3天肿痛明显消退，一周恢复正常行走，充分彰显了中医正骨的独特优势。

老年骨折治疗是骨伤科的重点难点，老年患者大多骨质疏松、骨折愈合慢、并发症多、恢复周期长。结合本地老年人气虚湿重的体质特征，卢健坚持辨证施治，一人一方，根据骨折消肿、接骨、固本的三阶段恢复规律，为患者定制个性化内服汤药，搭配中药熏洗、关节松解、康复导

引等综合疗法，有效缩短愈合周期，大幅降低卧床并发症风险。一名高龄跟骨骨折患者，常规诊疗预估3个月愈合，经卢健中医综合方案调理，不到两个月便长出饱满骨痂，关节功能恢复正常，成功规避了长期卧床带来的健康隐患。

行医十五载，卢健始终坚守岗位、履职尽责。他的手机24小时开机，常年随叫随到，全天候守护患者健康。寒冬深夜，一名老人摔倒致腕部粉碎性骨折。接到求助后，卢健顶风冒雪紧急返岗，耐心安抚患者情绪，精准完成无创复位，全程值守直至患者体征平稳。春节团圆之际，一名孩童突发前臂骨折、疼痛剧烈。他即刻放下家事赶回诊室，运用中医正骨联合小夹板固定的无创疗法便解除患儿病痛，细致暖心的诊疗服务赢得家属高度认可。无论深夜风雪、佳节团圆，只要患者有需要，他始终第一时间奔赴一线，用坚守诠释医

者担当。

深耕临床之余，身为市级健康科普宣讲专家的卢健，积极践行“上医治未病”的中医理念，主动走出诊室服务群众。他深入县区、社区开展健康讲座，围绕颈肩腰腿痛、关节劳损等高发骨科疾病，普及养护知识、示范规范动作，常态化开展公益义诊，用通俗语言传播中医药养生知识。同时，他主动下沉基层，为乡村医生、校园校医开展专项培训，毫无保留分享骨科常见病防治知识与中医药适宜技术，助力提升基层医疗服务能力，让优质中医药服务惠及更多群众。

巧手除病痛，仁心守初心。十五载从医路，卢健以匠心打磨医术、以温情守护病患，用持之以恒的坚守诠释着基层中医的责任与担当。“看到患者抬起肩膀、正常行走，所有辛苦都值得，这也是我行医最大的满足。”朴实的话语，道出了他扎根临床、护佑健康的纯粹初心。