

健康头条

# 用责任担当筑牢生命防线

——信阳市卫生健康系统夏季献血活动纪略

□本报记者 袁野 文/图

6月以来,信阳市卫生健康系统全面启动夏季应急无偿献血系列活动。全市各级医疗机构、疾控中心、卫生监督机构干部职工踊跃响应、主动挽袖,以医者初心汇聚热血暖流,用责任担当筑牢生命防线,在盛夏申城奏响大爱无疆的暖心乐章。

每年夏季是血液供应的“淡季”,却是临床救治的“旺季”,血液供需矛盾较为突出。为提前防范、主动化解用血缺口,市卫生健康委提前谋划、周密安排,以“献血传递希望,携手挽救生命”为主题,下发专项工作部署,统筹市中心血站专业力量,联动市直医疗机构及各县区卫生健康系统,分层、分批、有序开展应急献血活动,充分发挥卫生健康系统先锋模范作用,带动全社会参与无偿献血公益事业。

本次夏季献血活动覆盖全市卫生健康系统各条战线,从委机关科室到市、县各级医院,从临床一线医护人员到行政后勤工作人员,大家积极参与、接力奉献。6月上旬,市卫生健康委率先开展机关应急无偿献血志愿服务活动,机关干部职工早早来到献血车前,自觉排队、有序登记,以示范引领姿态掀起全市卫生健康系统献血热潮。大家配合血站工作人员,依次完成信息登记、血压测量、血液初筛、采血捐献等流程,现场规范有序、温情满满。

随后,全市各大医疗机构积极跟进,爱心献血氛围持续升温。市中心医院在浉河、羊山两大院区同步组织开展献血活动,临床、医技、药学、后勤等各科室职工踊跃报名。常年坚守手术、门诊一线的医护人员,在繁忙诊疗间隙抽空献血,以自身热血守护患者生命。市中医院、市疾控中心、市卫生监督所等市直卫生健康单位相继开展集中献血,干部职工踊跃参与。不少多次献血的老职工主动带头,青年医护工作者积极加入,传承无私奉献的医者精神。

各县区卫生健康系统同步联动、全域推进,构建起上下协同、全域参与的献血工作格局。平桥区卫生健康委统筹辖区基层医疗机构,在世纪广场设置献血点,连续多日开展集中献血;固始、罗山等县区迅速落实市部署,率先启动县域夏季应急献血工作。基层医务工作者立足岗位、默默奉献,以点滴热血补齐区域用血缺口,持续夯实基层血液保障基础。

活动现场温情涌动,处处彰显医者仁心大爱。卫生健康系统工作人员常年直面临床用血场景,深知一袋热血对急症、危重患者的重要意义。大家褪去白衣、挽起衣袖,没有激昂誓词,只有默默付出。有的医护人员刚结束夜班值守,来不及休整便赶来献血;各科室医护人员错峰参与,兼顾日常诊疗与公益奉献;不少职工主动普及献血知识,向群众讲解无偿献血政策、献血益处及夏季用血相关政策,带动身边群众共同参与公益献血。



采血现场

与公益献血。

一滴热血承载一份生命希望,一次挽袖彰显一份医者担当。作为人民群众生命健康的守护者,全市卫生健康工作者立足“我为群众办实事”实践活动,主动扛起夏季用血保障主力军职责,有效缓解阶段性临床用血紧张状况,为全市医疗救治提供坚实血液支撑。据统计,此次卫生健康系统夏季集中献血活动参与人数多、采血量可观,充分发挥卫生健康系统示范引领作用,有效筑牢全市夏季临床用血保障屏障。



昨日,市民正在接种疫苗。长期以来,市肿瘤医院犬伤处置门诊坚持规范诊疗标准,以专业诊疗服务、高效处置流程为群众提供救治服务。同时,结合肿瘤患者身体特殊情况,针对性开展专项免疫接种科普宣教,用心筑牢群众健康安全防线。

本报记者 周久祺 摄

健康时评

## 养生就是养成健康生活方式

□袁野

当下,养生已成为大众生活的热门话题。不少人盲目追捧名贵补品、网红养生秘方,耗费大量时间与金钱,却收效甚微。事实上,真正的养生没有捷径,也无须繁复手段,关键在于日复一日培育科学、自律的健康生活方式,以日常点滴养护身心、预防疾病。

有关研究表明,生活方式是影响人体健康的核心因素。高血压、高血脂、糖尿病等常见慢性病,大多与作息紊乱、饮食失衡、缺乏运动、情绪焦虑等不良生活习惯息息相关。现实中,很多人陷入养生误区:一边熬夜、久坐、暴饮暴食,一边盲目购买保健品、追求速成养生法,这种本末倒置的做法,终究难以真正守护身体健康。

大道至简,最好的养生藏在平凡日常之中。科学养生的根基,离不开合理膳食、规律作息、适量运动、心态平和四大基石。饮食养生不必刻意滋补,坚持少油

少盐、荤素搭配、三餐定时、饮食七分饱,多吃新鲜果蔬与杂粮,远离重油重糖加工食品,便是养护脾胃、滋养肌体的有效方式。作息养生贵在自律,顺应昼夜节律,早睡不熬夜、充足睡眠,让身体脏腑得以休养修复,筑牢身体免疫防线。

运动养生不必追求高强度、高难度,贵在持之以恒。日常坚持快走、慢跑、拉伸等温和运动,循序渐进、日积月累,即可疏通气血、强健体魄、舒缓疲惫。同时,情绪养生尤为重要,保持平和豁达的心态、稳定舒畅的情绪,能够调节身心机能,减少情志失调引发的健康问题,实现身心同养。

笔者认为,养生非一时热度,而是一生修行。健康从不是靠药物补品堆砌,而是靠良好生活习惯的长期沉淀。摒弃浮躁功利的养生心态,把健康理念融入衣食住行的每一处细节,坚持自律、久久为功,以科学健康的生活方式滋养身心,方能远离病痛困扰,收获长久的健康与安稳。

健康资讯

## 三伏时节宜养阳

市中医院三伏贴诊疗开启预约

本报讯(记者 袁野)盛夏伏至,阳气鼎盛,正是中医“冬病夏治、春夏养阳”的黄金时节。信阳市中医院解放路院区门诊楼四楼内二科三伏贴诊疗服务现已全面开启预约。广大市民可提前咨询登记,把握三伏养生良机。

三伏贴是传承千年的中医特色外治法,遵循《黄帝内经》“春夏养阳,秋冬养阴”的传统养生理念。三伏天人毛孔舒张、气血运行通畅,此时将特制纯中药膏剂贴敷于对应穴位,可疏通全身经络、扶正固本、温阳散寒,从根源调理虚寒体质,增强人体免疫力,达到未病先防、慢病调治的效果,充分发挥三伏时节养生调治的独特优势。

该疗法适配人群广泛,对多种秋冬季

发慢性具有针对性调理作用。针对呼吸系统问题,可改善反复咳嗽、秋冬久咳、体虚易感冒、过敏性鼻炎等不适;针对脾胃亚健康人群,能调理脾胃虚寒、腹胀便溏、食欲不振、夏季贪凉引发的肠胃不适等问题。此外,常年畏寒怕冷、免疫力低下、换季易生病的各类人群,坚持三伏贴敷,可改善阳虚寒湿体质,减少疾病反复发作。

相较于普通养生方式,市中医院三伏贴由院内专业中医师辨证施贴,根据不同人群体质、病症精准取穴、定制配方,药性温和、安全无创、适配性强,老少皆宜,是贴合本地居民体质的绿色养生疗法,多年来收获众多市民的认可与好评。

## 规范数据管理

市疾控中心开展医疗机构慢病监测质量评估指导

本报讯(张文泰)近日,信阳市疾控中心慢病科赴全市各相关医疗机构,开展慢性病综合监测数据质量评估与业务指导。

本次评估覆盖心脑血管事件监测、慢阻肺患者登记、肿瘤随访登记、伤害监测、死因监测等重点工作。工作人员对照行业工作规范,抽取一定比例监测报告卡片逐项复核核查。同时,采取现场查阅资料、座谈交流等形式,全面掌握各医疗机构慢性病综合监测工作推进情况和现

存短板。

本次评估严格依照各项业务规范开展,着力保障监测数据真实准确、规范有效,同步强化基层业务技术指导。评估完成后,工作组第一时间向属地疾控中心、医疗机构反馈检查结果,指明具体问题并提出改进建议。此次质量评估及时掌握全市慢性病综合防控工作的实际状况与突出短板,为精准提升监测工作质效明确了方向,也为持续夯实全市慢性病综合防控体系筑牢基础。

## 提升实战能力

光山县人民医院开展消防培训及应急疏散演练

本报讯(光医宣)近日,光山县人民医院开展消防安全知识培训及应急疏散演练。全院各科室安全员、新进规培生、重点岗位工作人员及物业公司相关人员参与此次培训与演练。本次演练设置消防科普宣讲、灭火器实操、模拟灭火、火场逃生体验等环节,全方位提升参训人员消防应急处置实战能力。

整场实操演练流程标准、秩序井然。现场工作人员细致讲解并示范干粉灭火器“提、拔、握、压”规范操作流程,手把手

指导参训人员上手实操,确保所有人员熟练掌握初起火灾扑救方法。现场搭建模拟火情场景,沉浸式还原火灾处置全过程,有效锤炼人员快速响应、科学灭火的实战本领。

此次消防培训与应急演练紧扣医院消防风险实际,实用性、针对性突出,补齐各科室消防应急处置薄弱环节,进一步增强全体职工安全防范意识,提升应急处置能力,持续完善医院内应急处置工作机制。

## 跨越山海载誉归

信阳市中心医院四名援非医疗专家获赞比亚总统奖



院领导向载誉归来的队员献花。 本报记者 周涛 摄

本报讯(记者 周涛)7月6日下午,信阳市中心医院选派的麻醉科杨聪岩、泌尿外科张道远、消化内科周兵、骨科李伟4名援赞比亚医疗专家圆满完成一年援外任务,顺利返程。医院领导、科室负责人及队员家属齐聚高速公路,手捧鲜花迎接援非医疗队员平安归来。

2025年6月26日,4名骨干医师响应国家、省卫生健康委援外工作号召,告别亲友奔赴赞比亚,加入中国第26批援赞比亚医疗队,入驻当地教学医院临床一线开展帮扶工作。援赞一年间,4人同全队28名队员并肩作战,克服气候不适、物资短缺、传染病高发、诊疗设备简陋等多重难

题,扎根诊疗一线开展手术救治、学科建设、人才培养等工作。

授人以鱼,更授人以渔。4名专家立足各自专业深耕帮扶。在日常接诊、疑难病症手术救治之外,他们常态化开展实操带教,手把手指导当地医护人员,搭建长效技术培训体系,填补当地多项专科技术空白。凭借精湛医术与无私奉献精神,全体援赞队员获得赞比亚政府高度肯定,全员被授予赞比亚总统奖。这份国家级荣誉,是当地民众与官方对中国医者仁心大爱最厚重的褒奖。

欢迎仪式现场暖意融融,掌声不断。院领导向4名援非专家致以诚挚敬意,高度赞扬他们远赴海外、不负重托、攻坚克难的责任担当。医院相关负责人表示,援外医疗是推动构建人类卫生健康共同体的生动实践。此次海外帮扶经历既是队员个人宝贵的职业历练,也是医院全体职工的共同荣光。院方叮嘱队员安心休整调养,将援非期间积累的先进诊疗思路、海外帮扶经验运用到日常临床工作,为医院高质量发展、守护

信阳群众健康再建新功。

时隔一年重返故土,见到等候多时的院领导、同事与家人,4名医疗队员满是温暖与感动。大家纷纷坦言,援非之行是职业生涯独一无二珍贵的历练,感谢医院全方位的后勤保障与远程关怀,让自己远在国外也毫无后顾之忧。一年援非路,让他们真切读懂“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的援外医疗精神。未来将把中非守望相助的深厚情谊转化为深耕临床的动力,立足岗位精进医术。

长期以来,市中心医院主动扛起公立医院社会责任,积极落实国家卫生援外工作部署,持续选派骨干医师奔赴海外开展医疗帮扶,以医者担当传递中国温度。医院相关负责人表示,全院职工要以4名援非专家为榜样,传承援外医者奉献精神,坚守医者初心,优化诊疗服务,以更饱满的热情投身医疗卫生事业,持续书写中非友好、护佑民生的温暖篇章。



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:xybyyuan@163.com

健康天地微信公众号