

科普润民心 健康伴同行

——我市举办“全民健康素养宣传月”主题宣传暨优秀健康科普作品展演活动侧记

□本报记者 袁野

“今晚这场科普活动内容丰富、接地气，我们一家人都学到了很多实用的健康知识，也真正读懂了‘每个人是自身健康第一责任人’的理念。”近日，在羊山新区青年营地观看健康科普展演的市民张先生由衷感慨。

当晚，2026年信阳市“全民健康素养宣传月”主题宣传暨优秀健康科普作品展演活动在青年营地顺利举办。本次活动由市卫生健康委主办，市疾控中心（市卫生监督所）承办，羊山新区卫生健康委协办。

此次活动围绕“全民提素养，人人享健康”核心主题，整合全市优质医疗科普资源，以文艺展演为创新载体，打通健康知识普及传播“最后一公里”，让专业健康知识走进群众、贴近生活。

活动前期，市卫生健康委面向全市医疗机构广泛征集原创健康科普作品，经过初赛、复赛层层筛选，从百余件参选作品中精选出情景剧、科普歌舞等十余组优秀节目登上展演舞台。节目内容精准聚焦群众健康关切，覆盖慢病防控、合理膳食等重点领域，兼具专业性与实用性。

活动现场，大屏滚动播放健

康素养公益短片，两侧科普展板有序陈列，系统普及“三减三健”、中医适宜技术、老年健康、妇幼保健等核心科普知识。展演在欢快的健康主题歌舞中拉开帷幕，来自市中心医院、市第六人民医院、市中医院的医护人员化身科普宣传员，将晦涩专业的医学知识融入生动鲜活的舞台表演，让健康科普通俗易懂、入脑入心。其中，市第六人民医院带来心理科普情景剧《解压有良方》，创新融合黄梅戏唱腔，针对性拆解情绪调节实用方法，聚焦当代人失眠、焦虑难题；市中医院的节目结合八段锦展演、中药香囊科普，生动讲解三伏养生、药食同源等传统中医知识；基层卫生院医护人员带来快板脱口秀，用地道通俗的乡音破除网红减肥误区、偏方治病谣言等常见健康认知偏差，接地气的表演赢得现场阵阵掌声。

节目表演间隙，活动穿插健康知识有奖问答互动环节。主持人围绕《中国公民健康素养66条》现场出题，内容涵盖高血压日常管控、夏季蚊虫防护等实用知识点。现场市民踊跃举手、积极抢答，答对即可领取健康手册、控油限盐盒、中药驱蚊香囊等健康宣传礼品。活动现场氛围

热烈、互动有序，让群众在轻松愉悦的氛围中掌握实用健康技能。

与此同时，在义诊咨询专区，来自市中心医院、市人民医院、市第六人民医院等多家医疗机构组建专家义诊团队，免费为市民测量血压、血糖，提供问诊答疑、慢病管理、骨科康复、妇幼保健、心理疏导等一对一专属公益服务。中医体验专区同步开展耳穴压豆、刮痧等特色适宜技术体验，中医师现场指导辨别道地药材、讲解居家养生技巧，让群众近距离感受传统中医药的独特魅力，一站式享受优质、便捷的公益医疗健康服务。

此次活动将专业医疗科普与群众文艺深度融合，既展现了信阳医务工作者深耕科普一线、用心服务群众的责任与担当，也有效营造了“主动学健康、自觉守健康”的良好社会氛围。不少市民表示，原本晦涩难懂的医学知识，通过趣味舞台表演变得简单易懂，既观赏了精彩文艺节目，又学到了实用防病养生技巧，收获颇丰。

市卫生健康委相关负责人表示，本次展演打破传统单一宣讲的科普模式，以群众喜闻乐见的文艺形式活化健康知识，实现



图片由AI制作

了健康科普“寓教于乐、润物无声”的传播效果。下一步，我市将常态化开展多元化健康科普系列活动，持续创新宣传形式、丰富科普载体、拓宽传播渠道，全方位、多层次普及权威健康知识，不断夯实全民健康根基，稳步提升全市居民健康素养整体水平，推动健康信阳建设走深走实、提质增效。



昨日，市肿瘤医院介入科成功开展超声引导下下肢静脉曲张泡沫硬化术。

近年来，该科室积极推行“日间微创”诊疗模式，围绕术前精准评估、术中规范操作、术后留观护理三大环节，构建标准化流程，并提供完善的出院后健康指导与长期随访服务，切实提升了就医舒适度，为患者提供了安全、高效、便捷的微创诊疗新选择。

本报记者 袁野 摄

深耕康复守初心

——记商城县人民医院康复医学科主任何俊良



何俊良带领团队查房

□杨翔 文/图

康复，是医学温柔而坚韧的力量。它没有急诊抢救的惊心动魄，却以日复一日的精细施治，帮助病患重建身体机能、重拾生活尊严、重启人生希望。商城县人民医院康复医学科主任何俊良，十余年坚守基层康复一线，以精湛医术践行医者使命，为无数患者驱散病痛阴霾、点亮康复曙光。

2015年7月，何俊良从安徽中医药大学硕士毕业。怀揣医者

初心与服务基层的理想，他主动放弃城市优越的工作条件，毅然扎根大别山革命老区，回到家乡商城县人民医院工作。彼时，医院康复医学科尚处于起步阶段，基础薄弱、设备有限、技术单一，仅开放20张床位。县域内众多脑卒中后遗症、骨关节损伤、颈肩腰腿痛患者，难以获得系统、规范的康复诊疗服务，只能居家休养，不少人因此错失最佳康复窗口期，留下终身功能障碍。何俊良立下初心，立志补齐县域康

复医疗短板，让家乡百姓在家门口就能享受到优质、专业的康复医疗服务。

深知基层康复医疗技术的短板与不足，何俊良始终保持勤学精进的进取姿态，在临床工作之余从未停下学习深造的脚步。他先后赴山东省立医院、郑州大学第一附属医院等国内知名医疗机构进修，潜心钻研前沿康复理念、先进诊疗技术与规范化治疗方案。他将前沿康复技术、标准化诊疗模式带回基层，为科室高质量发展积蓄了核心技术力量，为县域康复医疗提质升级筑牢了专业根基。

2021年，何俊良正式接任医院康复医学科主任。任职以来，他秉持精益求精、规范行医的职业准则，狠抓科室内涵建设，细化诊疗规范标准，优化就医服务流程，推动科室管理朝着标准化、精细化、专业化方向稳步迈进。立足县域群众就医刚需，他勇于突破传统诊疗局限，大胆开展技术创新，在县域内率先开展脑卒中吞咽障碍康复、超声引导下神经阻滞治疗、胶原酶溶盘联

合射频治疗椎间盘突出症等多项新技术、新项目，填补了商城县多项康复医疗技术空白。

为精准适配不同人群的康复需求，何俊良科学规划学科发展，打破传统单一的康复诊疗模式，积极推行“早期康复前移”理念。他牵头细化亚专业分类，搭建起重症康复、骨伤康复、儿童康复、脊柱侧弯康复、疼痛康复多学科协同诊疗体系，实现全年龄段、全病种康复诊疗全覆盖。从重症患者床旁早期干预、术后肢体功能重建，到儿童肢体畸形矫正、青少年脊柱侧弯矫治，再到中老年慢性疼痛系统化康复管理，让康复治疗贯穿疾病诊疗全过程，大幅提升了县域康复诊疗的精准度、规范性与系统性。

康复医学是一门慢工出细活的学科，既考验医者的专业医术，更锤炼医者的耐心与温度。从初出校园的青年硕士，到独当一面的科室带头人，何俊良始终坚守临床一线，以初心守护百姓健康，以匠心打磨诊疗技艺，用温柔而坚韧的康复力量，守护着大别山老区群众的身心健康。

健康时评

别让“护眼台灯”伤了孩子的眼！

□袁野

现如今，青少年近视高发，“护眼台灯”成为万千家庭的必备学习用品。不少家长不惜高价购买各类“护眼台灯”，希望以此守护孩子视力。但市场上“护眼台灯”质量参差不齐，部分打着“零蓝光”“防近视”旗号的劣质产品，不仅起不到护眼作用，反而悄悄损伤青少年视力，成为危害眼部健康的“隐形杀手”。

市面上诸多不合格“护眼台灯”，暗藏多重视力健康隐患。部分灯具存在高频频闪问题，肉眼难以察觉，孩子长期近距离伏案读写，容易引发干涩、酸胀、视物模糊等视疲劳症状，加速近视发生、加深近视度数。同时，部分台灯色温失衡，白光过冷刺眼、黄光昏暗无力，光线显色度差，加重眼部负担，不利于青少年视力发育。此外，劣质护眼灯或不规范的使用方式，无法实现护眼效果，还可能诱发视觉疲劳、头痛甚至会对视

网膜造成不可逆损伤。

在台灯选购与使用环节，不少家庭存在认知误区。多数家长单纯以价格、外观判断产品优劣，轻信商家夸大宣传，忽视照度、色温、无频闪等核心指标，极易购入不合格产品。同时，不当的使用习惯也加剧视力损伤，部分家庭开启桌面台灯时关闭室内主灯，造成室内明暗反差剧烈，进一步加重视觉疲劳，损害视力健康。

事实上，合格的“护眼台灯”有着明确、规范的国家标准。合规“护眼台灯”需满足照度均匀、无有害蓝光、无可视频闪，色温控制在舒适区间，光线柔和不刺眼。家长选购时应认准国家认证标准，避开“三无”杂牌产品。

笔者认为，守护青少年视力健康，灯具只是辅助，科学用眼习惯才是守护视力的根本。别让虚假护眼产品成为伤害孩子眼睛的隐形杀手，理性选购、正确使用，才能为青少年视力健康筑牢防线。

健康资讯

冬病夏治强体质

我市三伏贴如约开贴

本报讯（记者 袁野）近日，我市多家中医医疗机构启动一年一度“冬病夏治”三伏贴贴敷服务。依托三伏阳气鼎盛的季节特点，中医穴位贴敷疗法面向市民开放预约，帮助群众温阳散寒、固本培元，提前预防秋冬高发虚寒疾病。

“冬病夏治”源于《黄帝内经》“春夏养阳”的传统中医理论。三伏时节天地阳气充沛，人体毛孔舒展、经络通畅，将特制辛温中药膏贴敷于对应穴位，药力可深入脏腑，驱散体内积存寒湿，提升机体免疫力，有效减少冬季慢性病反复发作。该疗法适配人群广，可针对性调理过敏性鼻炎、慢性咳嗽、反复感冒等呼吸系统问题，颈肩腰腿痛、老寒腿等骨关节寒证，脾胃虚寒、常年腹泻、女性宫寒畏寒，以及儿童体虚易感、挑食厌食等常见问题。

目前，全市各医院中医科、治未病科均开设三伏贴专属诊室，由资深中医师

辨证配穴、对症施药。医护人员结合成人、儿童、女性等不同群体的体质与病症差异，坚持一人一方、定制方案，实现精准化、个性化的科学调理。

专家提醒，三伏贴存在禁忌人群，孕妇、皮肤破损过敏、急性发热、阴虚火旺人群不宜贴敷。贴敷后4小时至6小时内需避免冷水冲洗、直吹空调，伏天少食生冷、辛辣食物。同时，三伏贴仅为养生调理手段，不能替代正规药物治疗，慢性病患者切勿擅自停药减药。

据了解，2026年三伏共计40天，具体时段为：初伏7月15日至7月24日，中伏7月25日至8月13日，末伏8月14日至8月23日。目前，全市各中医机构预约通道已全面开放，市民可就近咨询登记。三伏贴服务让中医药“治未病”理念深入人心，以传统特色疗法补足人体阳气，切实守护群众四季健康。

健康服务暖民心

市妇幼保健院开展便民义诊活动

本报讯（胡亚婷）近日，市妇幼保健院组织公共卫生科、中医科、消化内科、外科及药剂科多科室医护人员组建专业医护团队，先后走进位于羊山新区的江南名都小区、中信上城品小区开展“零距离”便民社区义诊活动，把优质医疗服务送到居民家门口，获得群众广泛好评。

活动现场秩序井然，医护人员为居民免费测量血压、血糖，细致询问身体状况，针对常见病、多发病提供一对一诊疗咨询服务。结合时令养生特点，中医医师为居民提供个性化养生调理建议；消化内科医护人员围绕胃肠道疾病预防、日常养护知识开展科普宣讲；药剂科药师聚焦老年群体常用药品，细致讲解规范用药知识，帮助居民规避用药

误区。

除基础诊疗服务外，工作人员积极普及家庭医生签约惠民政策，详细解读签约流程、服务内容与服务优势，引导居民树立“早预防、早管理”的科学健康理念。同时，现场详解医院医养结合中心的服务项目、专业照护特色及相关惠民政策，科普新型医养养老模式，有效提升了群众对养老服务政策的知晓率与认可度。

此次两场社区义诊活动累计服务居民200余人次，发放健康科普、养老政策宣传资料300余份，切实打通了医疗服务下沉基层的“最后一公里”，让居民足不出社区就能享受专业、便捷、暖心的公益医疗服务，进一步提升了群众慢病管理、日常养生及规范养老的健康认知。

把脉纾压护健康

市中医院科普义诊进企业

本报讯（杨明晃）近日，市中医院健康体检科组建专业医护团队，走进北京首航科学技术开发有限公司信阳分公司，开展中医科普义诊活动。活动开设健康科普讲座、中医把脉问诊、中医适宜技术体验等多项便民服务，将优质的中医药健康服务送到企业职工身边。

本次科普讲座由该院国医堂副主任中医师潘贺主讲，聚焦职场人群高发的心脑血管防护、颈肩腰腿痛、失眠焦虑等问题，立足中医“治未病”理念，通俗易懂地讲解体质辨识、日常养生及办公室经络养护实用方法。活动现场，有专业中医坐诊，为职工把脉问诊，细致答疑，一对一给出诊疗、康复与养生方案。

在中医适宜技术体验区，医护人员

为职工提供刮痧、火龙罐、葫芦灸、耳穴贴压等特色理疗服务。通过刮痧疏通经络、缓解肩颈肌肉僵硬酸痛；借助火龙罐温通经脉、祛除寒湿、改善全身疲劳；利用耳穴贴压调理失眠多梦、情绪焦虑等问题，有效帮助职工纾解压力、放松身心。专业贴心的服务获得现场职工一致好评，大家纷纷希望此类公益活动能够常态化开展。

此次义诊是市中医院延伸体检服务、践行公益责任的重要举措。打破了传统体检“只检不调”的固有模式，将健康筛查、科普、调理、诊疗相结合，把单一体检服务升级为全方位、一体化的健康管理服务，让职工在岗即可享受专业中医药诊疗服务，切实感受到企业与医院的双重关怀。