

岐黄济世护安康

——信阳中医药文化馆科普义诊活动纪略

□本报记者 袁野

悠悠岐黄薪火，脉脉医者仁心。连日来，信阳中医药文化馆暖意融融、热闹非凡，一系列集中医药知识科普、健康知识宣讲、公益义诊于一体的惠民活动有序开展。活动聚焦群众高发的筋骨劳损、气血瘀滞、脏腑失调等健康问题，通过专题授课、面对面义诊等形式，推动中医理论走出典籍、走进日常生活，让优质中医药服务直达群众身边。

当下生活节奏持续加快，久坐伏案、劳累负重、作息不规律等不良习惯，导致腰部疼痛、口苦咽干、气血不畅等亚健康问题，成为困扰市民的普遍难题。针对群众健康痛点，信阳中医药文化馆医师团队量身打造系列科普课程，以小切口阐释大健康理念，用通俗语言解读专业中医知识，吸引不少市民及中老年养生爱好者到场听课学习。

“腰为肾之府，亦是一身之枢纽，护腰就是护健康。”在《守

护你的“腰”》专题课堂上，医师结合临床典型病例，以直白通俗的语言剖析腰痛根源。本次讲座区别于普通保健科普，立足传统中医理论，指出腰部不适不单是肌肉劳损，更与肾气盈亏、经络通畅度密切相关。针对上班族久坐腰痛、老年人腰膝酸软、体力劳动者腰椎劳损等不同群体健康状况，医师细致讲解日常护腰禁忌、四季筋骨养护要点，现场示范居家可操作的拉伸动作、穴位按压手法，纠正弯腰劳作、久坐瘫坐等有损腰椎的不良习惯。直观实用的授课方式引得在场听众纷纷跟随练习，切实掌握科学护腰方法。

经典古方藏智慧，辨证施治护气血。《解读血府逐瘀汤》专题讲座，带领大家探寻传世中医名方的养生要义。血府逐瘀汤是活血化瘀的经典方剂，常用于各类气滞血瘀引发的躯体不适。授课医师由浅入深梳理出方剂的百年渊源，拆解君臣佐使的配伍奥秘，详细介绍各类药材特性与药理功效；结合市民高发的头痛失眠、胸胁胀痛、周身淤痛等症状，清晰讲解方剂适用范围与辨证思路。同时，重点普及中医“一人一方、辨证施治”核心诊疗原则，提醒大家切勿跟风盲目服药，破除各类民间养生误区，引导群众树立规范、科学的中医药用药观念。

身心状态。

系列讲座结束后，公益义诊活动有序进行。坐诊医师耐心为到场群众把脉问诊、辨识体质，针对腰椎养护、气血调理、脏腑养生等群众关切问题一对一细致解答，并结合个人体质开具个性化食疗、理疗及日常养生方案，同步提供免费测血压、康复指导等便民服务。现场秩序井然、氛围温馨，专业细致的诊疗服务收获市民一致好评。

以科普传国粹，以仁心护民生。此次专题讲座暨义诊活动紧贴群众生活、契合民生需求，将专业晦涩的中医药理论转化为群众听得懂、用得上的实用养生技能。

信阳中医药文化馆相关负责人表示，下一步，信阳中医药文化馆将持续发挥公共文化服务职能，常态化推出中医药科普惠民活动，深耕传统中医药文化传承传播，让中医药养生智慧惠及更多市民，以传统中医药力量守护群众身心健康。



昨日，市肿瘤医院妇科成功实施子宫全切术。该科室凭借成熟的妇科肿瘤诊疗体系，标准化开展各类妇科疑难手术，通过个体化精准诊疗方案严控手术风险，以扎实专业技术守护女性身心健康。

本报记者 袁野 摄

以技疗疾患 以暖抚人心

——记市中医院工区路院区康复医学科主任张楷利



中医理疗

□周丹 陈燕丽 文/图

康复治疗，不只是躯体功能的修复，更是心灵阴霾的驱散、生活信心的重塑。在市中医院工区路院区，康复医学科主任张楷利以中西医结合诊疗技术为良方，以共情暖心关怀为良药，用日复一日的坚守疗愈病患身体、温暖患者心灵。

1996年，张楷利毕业于河南

低患者致残率，显著提升病患生活质量；在疼痛康复领域，针对性破解颈肩腰腿痛、骨关节炎等常见病痛难题，推出多元化综合诊疗方案，疗效广受群众认可。

2018年，为补齐医院康复专科短板、助力学科建设发展，拥有多年骨科临床经验的张楷利主动担当，牵头筹建康复医学科。2019年进修归院之初，科室仅有3名医生、1名治疗师和几台基础诊疗设备，发展基础薄弱，面临诸多难题。他迎难而上，根据患者恢复情况，动态调整康复计划。当患者独立迈出第一步并紧握他的手致谢时，他更加笃定，康复的终极意义，是帮患者重塑生活底气。

行医路上，温情贯穿始终。一名大面积脑出血瘫痪患者，患病后一度丧失求生意愿。张楷利采用暖心“话疗”，每日谈心疏导，结合分阶段神经肌肉电刺激、经颅磁刺激及主动训练，根据患者恢复情况，动态调整康复计划。当患者独立迈出第一步并紧握他的手致谢时，他更加笃定，康复的终极意义，是帮患者重塑生活底气。

2024年，一名10岁留守儿童因毒蛇咬伤遗留手臂活动障碍，因家境困难无力持续治疗。张楷利主动协调科室，为孩子

定制免费专项理疗方案，通过针灸、艾灸、推拿、关节松动等综合治疗，帮助患儿恢复手臂功能，用医者担当守护困境家庭，患儿家属专程赶来赠送锦旗表达感激。

“一个人可以走得快，一群人才走得远。”作为科室负责人，张楷利重视团队建设，坚持内培外引，通过师徒结对、常态化业务学习、骨干外派进修，为青年医护搭建成长平台。他以身作则，常常俯身跪地为患者示范标准康复动作，用敬业与同理心带动整个团队精进成长。

历经5年深耕拓新，科室实现跨越式发展，现已拥有10名医师、13名治疗师、12名护士，开放床位70张，康复治疗区域达2000平方米。科室先后获评河南省康复医学会疼痛康复专科培训基地、信阳市残疾儿童康复评估与服务定点医院，连续两年斩获全院综合考评第一。

初心不改，步履不停。谈及未来，张楷利信念坚定：“过去，我们全力帮助患者站起来；未来，我们将深耕精准康复，助力更多病患高质量回归家庭、融入社会，用中西医结合的康复力量守护群众身心健康。”

控糖减重，不要以挨饿为代价

□袁野

提起控糖减重，不少人的第一反应就是少吃、节食，靠刻意制造饥饿感追求指标快速下降。这种做法会埋下诸多健康隐患，还极易造成体重、血糖反复波动。事实上，科学控糖减重的关键在于优化饮食结构，而非压缩进食总量，无须忍饥挨饿，同样能实现健康调理。

依靠饥饿式减脂降糖，属于典型的治标不治本。过度限制热量摄入，身体会启动自我保护机制，主动下调基础代谢，身体消耗的多为水分与肌肉，难以分解顽固脂肪。一旦恢复正常饮食，体重极易快速反弹，陷入减重、复胖的恶性循环。对血糖异常人群来说，饥饿还会诱发低血糖，造成血糖大幅波动，加重胰岛负担，不利于血糖长期平稳管控。

科学控糖减重的核心是“会吃”，而非“少吃”。可用糙米、燕麦、杂豆等低

升糖粗粮替代精制米面，延缓糖分吸收速度；足量搭配绿叶蔬菜，借助膳食纤维提升饱腹感；足量摄入鱼虾、瘦肉、鸡蛋、豆制品等优质蛋白质，维持肌肉量与基础代谢。调整进餐顺序，先吃蔬菜、再摄入蛋白质、最后吃主食，仅通过简单调整饮食习惯，就能平稳餐后血糖，减少多余热量囤积。坚持三餐规律、营养均衡，在饱腹状态下，也能稳步减重、平稳控糖。

除饮食调理外，适度运动不可少。快走、慢跑、居家力量训练等常态化运动，能够提升胰岛素敏感性、改善身体代谢水平，巩固控糖减重效果。饮食与运动相互配合，形成可长期坚持的生活习惯，远比短期严苛节食更加有效。

笔者认为，控糖减重的最终目标，是养成稳定的健康体质，而非一时的数字变化。学会科学搭配膳食，坚持规律运动，将健康饮食融入日常，才能管好血糖、稳住体重，切实守护长期身心健康。

以赛赋能增强本领

市卫生健康委举办药学(药学门诊方向)技能竞赛

本报讯（梅莹 陈梦林）近日，2026年信阳市卫生健康系统药学（药学门诊方向）技能竞赛在市卫生健康委举办。本次竞赛旨在激励药师提升理论水平、临床实践能力和职业素养，推动高素质药学人才队伍建设，促进药学事业高质量发展，为群众提供更加优质的药学服务。

来自全市各县区及市直医疗机构的48名药学骨干同台竞技、比拼本领。经过层层筛选、激烈角逐，市人民医院、市第四人民医院、市中医院各一名选手脱颖而出，成功突围进入省级竞赛。

作为全市卫生健康系统职业技能竞赛的重要组成部分，本次赛事内容紧贴药学门诊岗位实际需求，涵盖药学相关政策规范、基础专业知识和临床实践能力，重点围绕慢性病、抗凝、哮喘、妊娠哺乳、儿科、肿瘤等核心专业方向开展综合

考评，全方位检验药师的专业储备与临床服务能力。

本次竞赛采用闭卷笔试的形式开展。竞赛现场，秩序井然、考纪严明，全体参赛选手精神饱满、沉着应对，充分展现了全市药学工作者精益求精、严谨务实的职业风采。赛事有效激发了全市药师钻研业务、精练技术的学习热情，营造了学知识、练本领、强技能、夯基础的浓厚氛围，达到了以赛促学、以赛促练、以赛促用的竞赛目的。

市卫生健康委相关负责人表示，下一步，将在省卫生健康委的指导下，以本次竞赛为契机，发挥示范带动作用，打造业务精湛、作风过硬的高素质药学专业队伍，不断推动药学服务规范化、标准化、专业化发展，为健康信阳、健康河南建设注入坚实的药学力量。

织密防控安全屏障

市疾控中心举办消毒和结核病防治技能竞赛

本报讯（郭艳）近日，市疾病预防控制中心（市卫生监督所）组织开展全市消毒与结核病防治技能竞赛，以专业比武锤炼队伍、夯实根基。

本次竞赛坚持“以赛促学、以赛促训、以赛促干”原则，紧贴日常防控工作实际，设置消毒感染控制、结核病防治两大竞赛内容，采用理论测试与实操考核相结合的模式，全方位检验参赛人员规范操作、应急处置、综合防控的实战能力，考核内容贴合基层、聚焦实战、务求实效。竞赛现场

参赛选手精神饱满、应答严谨、操作规范，充分展现了全市公共卫生从业人员扎实的业务功底和良好的职业风貌。各参赛代表队同台竞技、相互学习、取长补短，营造出比学赶超的浓厚氛围。

此次竞赛是对全市消毒消杀、结核病防治工作成效的全面检验。赛事进一步统一了基层防控技术标准，补齐日常工作中的短板弱项，有效提升一线人员实操能力和规范化服务水平，为精准开展传染病防控工作筑牢人才根基。

完善质控工作体系

全市小儿外科专业医疗质量控制专题培训会在市妇幼保健院召开

本报讯（邵巍）近日，全市小儿外科专业医疗质量控制中心年度第一次工作会议暨专题培训会在市妇幼保健院顺利召开。会议系统复盘质控中心近两年来工作开展情况，明确本年度重点工作任务，审议并通过了2026年度质控改进目标。

会上，全体参会委员紧扣小儿外科专业最新医疗质控工作要求，立足临床实际、聚焦质量核心，深入交流工作经验、认真检视问题不足、积极研讨改进举措。大家在总结复盘凝聚共识，在剖析短

板中明确方向，为持续规范全市小儿外科诊疗行为、提升专科服务质量、推动学科规范化发展凝聚智慧、汇聚力。

市妇幼保健院相关负责人表示，本次会议以质控赋能学科建设，进一步锚定了全市小儿外科专业规范化、同质化、高质量发展目标。通过搭建交流共进的专业平台，持续完善共创、共建、共进的质控工作体系，为推动我市小儿外科专业稳步前行、持续提升医疗服务能力奠定了坚实基础。



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:xyrbyuaney@163.com

健康天地微信公众号