

送健康 献爱心

——“健康中原行·大医献爱心”文明实践专项活动走进社区侧记

□本报记者 袁野

近日,市卫生健康委组织医疗专家志愿服务队,将“健康中原行·大医献爱心”文明实践专项活动开进平桥区平桥街道平电社区,整合专家义诊、专题健康科普、慢性病用药指导、高温防暑宣教等多项服务内容,把专业诊疗服务与实用健康知识送到居民家门口,以便民暖心的健康服务守护社区群众夏日安康。

本次活动,立足社区中老年人居民占比高、慢性病高发、夏季传染病易发的实际特点,采取“室内专题讲堂+室外便民义诊”双线并行模式。专家用通俗易懂的语言讲解健康知识,得到在场居民一致好评。

活动现场,来自市疾控中心的市级科普专家围绕夏季媒介生物传染病防控、老年人带状疱疹防治等群众普遍关心的问题,通过《“虫”新认识,科学防病——媒介生物传染病科普讲堂》《远离“缠腰龙”,安享好晚

年》两场主题鲜明的健康科普讲堂,为社区居民普及科学防病、健康养生相关知识。

科普讲座尾声,结合社区高血压、高血脂、骨关节病高发现状,专家讲解血压、血糖日常定时监测,规范按时服药,切忌擅自停药、换药等慢病管理要点;针对盛夏高温天气,科普中暑分级辨别、居家降温方法、户外劳作补水注意事项,提醒高龄老人尽量减少正午时段外出,保持饮食清淡、少食生冷,有效规避高温带来的各类健康风险。

“以往大家对夏季防病知识了解比较片面,总觉得蚊虫叮咬只是小事,不必过分在意;对带状疱疹这类老年常见疾病更是认识不足,常常忽视预防。通过这场通俗易懂、贴近生活的专题科普,我们全面掌握了夏季虫媒传染病预防要点、蚊虫叮咬后的正确处置方式,也充分了解带状疱疹的发病危害、早期症状与科学预防手段。”社区居民纷纷表示,这场

在家门口举办的健康讲座内容翔实、实用性强,希望今后多开展这类接地气、有实效的科普义诊活动,方便居民持续学习健康知识,当好自身健康第一责任人。

与此同时,室外义诊区域人头攒动、秩序井然。内科、全科、中医、慢病管理、护理等专业的医护专家坐诊,免费为到场居民测量血压、血糖,细致开展问诊查体。面对前来咨询的中老年群众,专家耐心梳理慢性病困扰,结合个人作息、饮食习惯给出个性化调理方案,纠正盲目进补、凭经验服药、忽视指标复查等常见养生误区;医护志愿者同步发放健康科普手册,现场演示防暑急救、穴位保健、居家慢病自查简易方法,面对面回应居民各类健康疑问。

“不用跑医院排队,在家门口就能咨询专家、学习防病知识,实在太方便了。”参与活动的社区居民连连称赞。一站式健康服务,既免去往返医院的奔波,又学到了贴合日常生活

的实用健康技巧。不少老年人携带既往检查报告单前来咨询,专家逐项解读检验指标、优化用药方案,细致周到的服务让群众倍感暖心。

市卫生健康委负责人介绍,“健康中原行·大医献爱心”文明实践专项活动是河南省推动优质医疗资源下沉的品牌志愿服务项目,长期致力于把三甲医院专家资源、权威健康知识输送至社区街巷、乡村一线。本次平电社区专场活动,紧扣夏季时令特点,兼顾疾病预防、慢病管控、高温防护多元需求,以接地气、有温度的服务,切实回应群众日常健康诉求。据悉,我市将持续常态化开展基层健康志愿服务,不断丰富科普主题、优化义诊服务内容,推动健康宣教、便民诊疗下沉至更多社区、村镇,引导群众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念,依靠常态化优质医疗服务筑牢全民健康基层防线,持续为辖区群众身心健康保驾护航。

健康时评

守住健康底线

□袁野

如今,不少人陷入一种养生误区:平日里注重调养、作息规律、坚持运动,一到节假日便彻底放松,开启无节制的“假期模式”。熬夜通宵、暴饮暴食、作息颠倒,成为许多人假期的常态。殊不知,人体健康时刻运转、从未停歇,健康没有所谓的“假期模式”。

从作息规律来看,人体生物钟有着稳定且固定的运行节律,新陈代谢、免疫系统、内分泌调节始终有序运转,并不会因节假日自动“暂停”或“容错”。假期昼夜颠倒的作息方式,会直接扰乱生物钟,造成精神萎靡、注意力减退、免疫力下降、失眠、乏力、感冒等一系列问题接踵而至。看似短暂的放松,实则是在透支身体储备。

从饮食健康而言,亲友相聚、休闲出游,重油重盐、高热量饮食成为常态,三餐不定、暴饮暴食十分普遍。肠胃长期处于超负荷运转状态,极易引

发消化不良、脾胃失调,长期下来还会造成体重飙升、血脂血糖波动,为各类慢性病埋下隐患。舌尖上的一时欢愉,换来的却是身体健康的长期损耗。

与此同时,久坐不动、缺乏运动,会让身体机能逐渐“变懒”。假期整日躺卧刷手机、久坐棋牌娱乐,违背了“起居有常、适度劳作”的养生准则,容易导致气血不畅、肌肉松弛、体态变差,陷入“越躺越累、越休越乏”的恶性循环,不仅达不到休养生心的目的,还会滋生亚健康问题。

真正的假期休养,是张弛有度、科学自律,是适度休整而非彻底失控。健康从来不是阶段性任务,而是需要终身坚持的生活常态。

笔者认为,我们都应守住健康底线,保持规律作息、清淡饮食、适度运动,拒绝“假期式伤身”,让好习惯贯穿日常点滴,保持充沛体魄,拥抱长久健康的生活。

展风采 惠民生

市中心医院获省级健康科普技能大赛两项荣誉

本报讯(张郁秋 朱小霞)近日,2026年中国健康科普技能大赛河南赛区比赛成功举办。经过层层比拼,市中心医院参赛团队凭借扎实的专业功底、精彩的现场宣讲,在全省众多参赛队伍中脱颖而出,荣获省级二等奖、三等奖两项荣誉,充分展现信阳医务人员过硬的科普素养和良好的职业风采。

该院药学科党总支苏婷、王芳、郭蕊、王青青、殷雪共同创作参赛作品《过期药知多少》情景剧,紧扣群众居家用药现实需求,创新采用沉浸式情景演绎科普形式,借助药品拟人对话、红黄绿三级风险预警等生动表现手法,讲解家庭常备药品储存方式、有效期辨别技巧,剖析过期药品服用危害,普及规范化回收处置渠道,精准破除群众日常用药

误区。作品凭借专业严谨的科普内核与鲜活生动的舞台呈现,获大赛公共卫生专场二等奖。

儿科党总支李洁、何娜创作参赛作品《春捂秋冻不迷路》,运用童趣情景演绎形式,围绕“春捂秋冻”养生理念与三明治分层穿衣法开展科普,依托趣味互动讲解换季衣物增减技巧,引导家长科学应对温差变化、预防儿童换季感冒,获公共卫生专场三等奖。

该院负责人表示,开展健康科普是医院服务群众、践行健康使命的重要举措。此次获奖,既是对医院科普工作的肯定,也是激励与鞭策。下一步,将持续普及群众听得懂、用得上的优质健康科普内容,为保障群众健康贡献更多力量。

练真功 强技能

新县人民医院进警营培训急救技能

本报讯(王恩霞)近日,新县人民医院急诊党支部走进大别山体育公园游泳馆,为县公安局一线警务人员开展应急急救技能专项培训。

此次培训由该院急诊党支部组织委员、急诊科主治医师曾招成,宣传委员、急诊科护士长王恩霞现场授课。培训结合公安一线执勤工作实际,兼具针对性与实用性。培训中,曾招成系统讲解心肺复苏操作流程,现场示范胸外按压位置、深度、频率等核心要点,帮助参训干警建立规范急救思路。王恩霞围绕自动体外除颤器(AED)实操规范展开教学,完整演示设备操作全流程,重点普及心脏骤停“黄金4分钟”

急救理念。

实操演练环节,参训干警分组利用模拟人开展心肺复苏、AED设备使用实战练习。两位讲师全程一对一现场指导,逐一纠正不规范操作,细化动作要领、答疑解惑,确保全体参训人员吃透操作规范、熟练掌握核心急救技能,现场学习氛围浓厚、实训成效显著。

此次专项培训是该院急诊党支部深化“我为群众办实事”实践活动、推进警医联动共建的务实举措。通过“理论授课+实操演练”的一体化教学模式,有效提升警务人员应急救援能力,为高效处置突发事件、守护群众生命安全筑牢前置防线。

优服务 暖民心

光山县人民医院加强导医队伍建设

本报讯(光医宣)近日,光山县人民医院组织开展导医业务知识专项考核,坚持以考促学、以考促练,全面提升导医队伍综合服务能力。

本次考核紧密结合夏季门诊工作实际,立足一线真实场景设计试题。考核内容涵盖安全风险防控、急危重症识别分诊、院内感染防控、患者遗失物品管理、服务礼仪规范、高峰人流疏导等重点内容。考题重点检验雨季防滑管理、轻症中暑应急处置、诺如病毒感染分流隔离、危重患者安全转运、设施隐患上报等实操技能,同时对仪容仪表规范、医患沟通禁忌、手卫生要求、失物登记认领流程作出明确规定。简答题重点考察中暑应急

处置流程以及消防安全“四懂四会”“四个能力”,全部考点取自日常高频工作场景,突出实用性与针对性,全面检验导医岗位基本功。

据悉,该院将以本次考核为契机,建立常态化学习考核机制,针对考核暴露的薄弱环节开展专项培训,推动理论知识转化为实战能力。全体导医将坚守门诊首道服务关口,紧盯高温雨季各类安全隐患,落实老弱病残孕优先帮扶举措,扎实做好人流疏导、急症引导、秩序维护等工作,以严格的安全管控、标准的服务流程、暖心的便民举措持续规范就医秩序,不断改善群众就医体验,用心打造高效、规范、有温度的门诊服务窗口。

牢记初心 守护民安

——记商城县人民医院呼吸与危重症医学科主任刘永启

□姚爽 杨翔 文/图

从医二十余载,商城县人民医院呼吸与危重症医学科主任刘永启,怀揣对医学的赤诚热爱与对患者的责任担当,深耕呼吸医学领域,带领科室实现从无到有、从弱到强的跨越式发展,补齐医院呼吸学科建设短板,凭借精湛医术与坚守奉献,默默守护全县群众呼吸健康。

2001年7月,刘永启毕业于新乡医学院临床医学专业,获医学学士学位后毅然返乡,投身家乡医疗卫生事业。彼时,商城县人民医院尚未设立独立呼吸专科,各类呼吸系统疾病患者分散救治于各内病区,难以得到系统化、规范化、专业化诊疗。刘永启深知,呼吸疾病病种繁杂、病程绵长,对诊疗精细度要求高,慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺部感染等病症,均需要标准化诊疗方案与长期精细化管理。为破解基层呼吸诊疗瓶颈,让家乡患者在家门口享受优质专科医疗服务,他坚定走专科发展道路,持续勤学精进,积蓄力量。

为夯实诊疗基础、紧跟前沿医疗技术,刘永启先后两次外出进修深造。2008年至2009年,他前往郑州大学第一附属医院进修,夯实内科诊疗基本功;2021年再度求学,赴河南省人民医院专攻呼吸内科前沿诊疗技术。每一次潜心研学,都是为汲取先进医疗理念、引进前沿诊疗技术,把成果带回基层、惠及群众。

2025年9月,科室整体迁入新病区,标志着医院呼吸与危重症医学科建设迈入专业化、规范化、精细化发展新阶段。如今,科室能够提供呼吸疾病急性期救治、慢性期管理、康复随访全流程诊疗服务,显著改善县域呼吸病患者治疗效果与生活质量,筑牢县域呼吸健康防护屏障。

作为科室“领头羊”,刘永启坚持授人以渔,着力推动优质医疗资源下沉。2024年,他牵头组织基层卫生人才能力提升培训,精准补齐基层诊疗短板,手把手带教基层医师,推广肺灌洗术、肺部CT阅片等核心技术,讲解双向转诊工作机制,切实提升基



手术指导

层呼吸疾病诊疗水平,织密县域医疗卫生服务网。

二十余载从医之路,初心不改、步履不停。从常见肺部感染、慢性气道疾病规范化管理,到呼吸衰竭急救、肺结节早期筛查与随访,刘永启带领团队不断拓宽诊疗范围、提升服务能力。凭借扎实的作风与突出业绩,他先后获评先进工作者、信阳市征兵工作先进个人等荣誉;所在