

健康头条

# “医”心为民护健康

——市卫生健康委开展“健康中原行·大医献爱心”暨健康科普行活动纪略



左为群众问诊,右为急救知识科普。 华超 摄

□本报记者 袁野

“以前,我和老伴去一趟医院要耗费大半天时间,如今市里专家来到社区门口义诊,实在太方便了!”近日,接受义诊服务后,平桥区平东街道中山社区居民张大爷感慨道。

为切实把优质医疗资源下沉到基层,让群众在家门口享受到便捷、专业的医疗卫生服务。近日,市卫生健康委组织开展“健康中原行·大医献爱心”暨健康科普惠民活动,组建医疗专家服务队先后走进平桥区平东街道中山社区、浉河区贤山街道茶韵路社区,开展健康义诊、科普巡讲、慢病指导、健康宣教等一站式便民服务,切实打通健康服务“最后一公里”。

秋冬季节是各类慢性病、季节性疾病高发期,社区老年人口多,慢病管理需求旺盛。为精准对接群众健康需求,本次活动坚持便民利民、精准服务原则,提前摸排社区居民健康诉求,科学统筹医疗资源,组建由内科、慢性病管理、全科医疗、健康宣教等专业骨干组成的专家团队,为居民提供全方位、精细化健康服务。

活动现场,医护人员耐心为到场居民测量血压、血糖,细致询问身体状况、既往病史与日常用药情况,逐一解答群众关心的头晕乏力、关节疼痛、睡眠不佳、三高管控等问题。针对高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等高发慢性病,专家提供一对一健康指导,细致讲解规范用药、合理膳

食、科学运动、日常监测、定期复诊等专业知识,纠正盲目服药、不当养生等常见误区,为慢病患者制定个性化日常养护方案,指导群众科学管控病情。

“我们既是健康知识的宣传员,也是群众全生命周期健康的守护者。能够走进社区、贴近群众,发挥专业优势为百姓办实事、解难题,是医务工作者的责任担当,也是我们最大的欣慰。”市中心医院护士长陆俊说。

健康科普巡讲内容丰富、贴近民生。授课专家摒弃晦涩的专业理论,结合社区居民年龄结构和生活特点,用通俗质朴语言、真实典型案例,深入浅出地讲解秋冬常见病预防、慢性病长期管理、老年养生保健、合理膳食、情绪调节、应急自救等实用健康知

识。同时,积极倡导文明健康生活方式,引导群众树立“预防为主、防治结合”的科学健康理念,自觉摒弃不良生活习惯,主动关注自身健康、定期体检,持续提升自我健康管理能力。

活动期间,医务人员通过悬挂宣传横幅、发放健康科普手册和宣传单页等形式,广泛普及健康素养、疾病防控、妇幼保健、老年健康、中医药养生等知识,面对面开展健康宣教,细致解答群众疑问。对于行动不便的老年人、独居老人,工作人员主动靠前贴心服务,仔细查体问诊,叮嘱日常养护要点,把暖心服务送到群众心坎上。

“一场家门口的健康服务,一次接地气的科普宣讲,有效解决了基层群众就医咨询不便、健康知识匮乏、慢病管理不规范等现实问题。”市卫生健康委相关负责人表示,此次惠民活动,将优质医疗资源、权威科普知识、贴心诊疗服务送到基层群众身边,提升了辖区居民健康认知水平和自我保健能力,进一步拉近医患距离,赢得群众广泛好评。

下一步,市卫生健康委将推动基层健康惠民服务常态化、制度化开展,持续促进优质医疗资源下沉基层、惠及群众,不断丰富科普内容、创新服务形式、延伸服务触角,织密织牢基层健康服务网络,全方位守护人民群众身体健康,为建设更高水平的健康信阳夯实根基。

健康时评

## 别等身体亮红灯才后悔

□袁野

如今,在快节奏的工作生活中,熬夜加班、久坐不动、情绪内耗,成了不少人的日常状态。很多人总觉着年轻就是资本,肆意消耗身体,对轻微的疲惫、酸痛等细微不适视而不见。殊不知,身体从不会突然垮掉,所有的病痛,都是长期透支后的集中爆发,别等身体亮起红灯,才幡然醒悟、追悔莫及。

生活中,年轻人熬夜刷手机、拼工作,认为睡一觉就能恢复;上班族久坐伏案、缺乏运动,任由颈椎腰椎持续劳损;中老年人忽视日常保养、作息随意,对三高隐患置之不理。大家总觉得疾病离自己很远,将身体发出的预警信号当作小事一桩,习惯性拖延调理、规避陋习,用健康换取一时的便利和安逸。

健康是人生的根本,是一切幸福与

奋斗的前提。没有健康的体魄,再好的梦想、再多的收获、再美的未来都无从谈起。身体从来没有“重来一次”的机会,日积月累的不良习惯,终会化作病痛的隐患。一次突发的病痛、一场突如其来疾病,不仅会打乱生活节奏,耗费时间与财力,更会消磨精力、拖累家人,让所有的努力付诸东流。

守护健康,从不需要惊天动地的举动,贵在日常的自律与坚持。规律作息、早睡早起,告别熬夜内耗;合理膳食、三餐定时,劳逸结合;坚持适度运动,摆脱久坐惰性;放平心态、舒缓情绪,远离焦虑内耗,把微小的健康习惯融入生活,就是对自己最好的负责。

笔者认为,要科学管理健康,别让透支成为常态摒弃侥幸心理,戒掉不良陋习,把健康管理融入日常,以强健的体魄、饱满的状态,方能从容奔赴美好生活。

健康资讯

## 赛场竞技展实力

市中心医院重症医学科在全国医学大会上获佳绩

本报讯(罗宁)9月3日至6日,第17届中国医师协会重症医学医师分会年会暨2026中国危重病医学大会(CCC2026)在山东济南举行。作为国内重症医学领域的权威学术盛会,大会汇聚全国业内专家骨干,共话学科高质量发展新方向。

信阳市中心医院重症医学科团队在此次大会上实现临床技能竞赛夺奖、国家级学术交流发声的双重历史性突破。大会同期举办第四届镇痛镇静教学查房重症临床技能操作大赛,赛事竞争激烈,全国多家医院同台角逐。经过层层选拔与现场比拼,由罗宁、胡丹、江坤医师组成的参赛队伍,凭借规范的操作、扎实的理论功底、缜密的临床思维与默契的团队协作,斩获全国“示范队伍”荣誉。本次

大赛奖项名额有限,仅设“卓越队伍”1名、“示范队伍”3名、“标准队伍”4名。这份荣誉,是对该科室规范化诊疗操作、人才培养及教学体系建设成果的充分肯定。

赛场之外,市中心医院重症医学科主任芦乙滨以中国医师协会重症医学分会委员身份受邀担任大会分会场主持人,并围绕《重症感染:脓毒症精准免疫调控》作专题报告。报告内容前沿务实,得到与会同仁的广泛认可。

此次大会取得的两项成果,标志着该院科室学术影响力辐射全国,诊疗与科研水平接轨国内前沿。重症医学科将以此为契机,强技能、重教学、精科研、优服务,持续提升学科核心竞争力,守护全市及周边地区急危重症患者生命健康。

## 培训赋能强本领

我市举办居民健康素养监测工作培训班

本报讯(石玉龙)近日,我市举办2026年居民健康素养监测工作培训班。培训最后,平桥区、新县业务代表通过现场演练的方式,模拟真实工作场景,交流分享健康素养监测调查工作的实践经验。

居民健康素养水平是文明城市、卫生城市考核的重要指标,也是建设健康信阳的关键产出指标。本次培训班的举办,进一步提升了参训人员对居民健康素养监测工作重要性的认识,帮助大家熟练掌握现场调查实操方法,为高质量推进2026年全市健康教育与居民健康素养监测工作筑牢坚实基础。

作要点、调查技巧等开展业务培训。培训最后,平桥区、新县业务代表通过现场演练的方式,模拟真实工作场景,交流分享健康素养监测调查工作的实践经验。

居民健康素养水平是文明城市、卫生城市考核的重要指标,也是建设健康信阳的关键产出指标。本次培训班的举办,进一步提升了参训人员对居民健康素养监测工作重要性的认识,帮助大家熟练掌握现场调查实操方法,为高质量推进2026年全市健康教育与居民健康素养监测工作筑牢坚实基础。

## 便民服务护民生

市疾控中心走进乡村开展多病种宣传筛查活动

本报讯(侯亚舒)近日,市疾病预防控制中心深入浉河区吴家店镇太阳坡村,联合开展艾滋病、性病、麻风病、肝炎多病种宣传筛查工作。

活动现场,工作人员设置科普宣传、免费筛查、健康咨询等服务专区,推行“一次采血、多病联检”一站式便民服务模式,免费为村民开展艾滋病、梅毒、乙肝、丙肝、麻风病五项联合检测,同步开

展一对一问卷调查,对100余名居民开展多病种筛查宣传。

此次多病种宣传筛查活动的开展,有助于掌握我市艾滋病、梅毒、乙肝、丙肝、麻风病等病种的流行动态,为制定科学防治措施提供依据。下一步,市疾控中心将持续组织专家下沉村镇,扩大多病种联合筛查覆盖面,常态化开展基层健康惠民行动,做实防控工作,守护群众身心健康。

医学检验科是临床诊疗的“幕后侦察兵”。长期以来,信阳市肿瘤医院医学检验科工作人员严谨开展标本处理、仪器检测、数据研判等各项工作,严格落实室内质控、室间质评要求,紧盯每一组检验数据,为疾病诊断、疗效评估提供科学可靠的依据。图为昨日该院医学检验科工作人员正在检测标本。

本报记者 袁野 摄



## 初心笃行尽职 仁心逐光为民

——记商城县人民医院检验科主任张晶斌

□姚爽 杨翔

他常年与显微镜为伴,和检测数据对话。他没有聚光灯下的豪言壮语,却以日复一日的严谨与担当,守护着全县人民的生命健康。他,就是商城县人民医院门诊党支部书记、医学检验科主任张晶斌。

1983年,张晶斌出生于黑龙江,2009年毕业于齐齐哈尔医学院医学检验专业。怀揣服务基层、奉献医疗事业的初心,这位东北青年跨越千里来到商城县人民医院,自此扎根山区、深耕医技,踏上守护群众健康的行医之路。

入职之初,张晶斌在医院供

沿技术,积累了丰富的临床实操经验与科室管理经验。2016年5月,凭借过硬的综合素养,张晶斌接任医学检验科主任,扛起科室发展的重任。

履新以来,张晶斌迎难而上、锐意进取。恰逢医院冲刺二级甲等综合医院创建的关键阶段,他带领检验科全体人员凝心聚力、加班加点,细化工作流程、完善质控体系、规范科室管理,严格落实一级质控标准,牢牢守住医疗质量与安全底线,为医院顺利通过二甲评审筑牢坚实基础。

为适应临床诊疗多样化需求,张晶斌带头攻坚克难,积极拓展检验新项目、新业务。目前,科室可开展检验项目266项,全面覆盖各类疾病的辅助诊断需求。与此同时,他健全科室质控管理制度,实现6大专业112个项目室内质控全覆盖;累计参与省、市级室间质评137项,全部获评合格,以精准可靠的检测能

力,为临床精准诊疗提供坚实的数据支撑。

在抓好科室建设的同时,张晶斌全力推动县域检验医学整体提质增效。历经多次等级医院评审实践历练,他成长为信阳市检验领域骨干专家,受聘担任市二级综合医院等级评审专家、实验室生物安全备案检查专家,先后参与多家医院等级创建评审及全市百余家医疗机构生物安全核查工作。2024年11月,他当选信阳市临床检验质量控制中心副主任委员,完成了从一线业务从业者到行业标准推动者的转变。

2019年,张晶斌被选派担任余集镇连塘村驻村第一书记。从检验实验室到乡村田间地头,改变的是工作岗位,不变的是严谨务实的初心。驻村两年间,他严格遵守驻村工作制度,精准落实各项帮扶政策,筹集各类帮扶物资价值60余万元,帮助50余户群众解决证件办理难题,抓实基

层党建、助力乡村振兴,用实干赢得群众的广泛赞誉。

2021年,新冠病毒核酸检测任务激增,张晶斌连夜优化排班,组织全员24小时轮岗值守,日夜坚守PCR实验室,高效完成大批量核酸检测任务。2022年海南疫情突发,他主动请缨驰援一线,远赴外地开展抗疫工作51天,不惧高温酷暑、不畏风险挑战,圆满完成援外检测任务,充分彰显医者大爱与共产党员的责任担当。

十余载初心如磐,深耕一线笃行不怠。凭借扎实的工作作风与突出的工作实绩,张晶斌先后获得信阳市最美职工、抗疫优秀共产党员、优秀驻村第一书记、五一劳动奖章等多项荣誉。从精准检验守护生命,到驻村帮扶温暖民心,再到逆行出征抗击疫情,他以平凡岗位书写不凡担当,用坚守与奉献当好临床“侦察兵”、群众“贴心人”。



健康天地微信公众号

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