

健康头条

专家“摆摊”坐诊送健康

——信阳市2026年“服务百姓健康行动”大型义诊活动纪略



义诊现场

□本报记者 袁野 文/图

“我今天专门拿着前两天拍的片子，请骨科专家再看一看，不到医院就能享受专家诊疗服务，真是既方便又省心。”9月23日，家住浉河区北京路的刘先生，在体彩广场接受完专家义诊后，高兴地告诉记者。

9月23日上午，信阳市2026年“服务百姓健康行动”大型义诊活动，在百花园西广场、体彩广场同步举行。

本次活动汇聚全市多家医疗机构骨干专家，紧扣群众就医需求，聚焦群众关注度较高的心脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌系统疾病、神经系统疾病、泌尿系统疾病、眼科疾病、传染病、精神障碍等重点疾病，围绕心理健康、健康体重管理等民生健康热点，设置多个服务区域。



讲解应急救护知识

现场同步开展健康咨询、疾病筛查、中医文化体验、康复指导、慢性病防治宣教、传染病防控科普、疫苗接种答疑以及心理咨询等多项便民服务。

当日上午，市中心医院、市人民医院、市中医院、市妇幼保健院、市疾控中心、市第五人民医院、市中心血站、市第六人民医院、市肿瘤医院等市直各医疗卫生单位，统一参加此次集中义诊活动。各医疗机构派出内科、外科、骨科、内分泌、眼科、儿科、妇产科、肿瘤科、康复科、中医科等科室专家，为市民提供医疗咨询，耐心解答疾病相关问题，给出科学合理的健康指导。

在体彩广场义诊现场，记者看到，前来咨询的群众络绎不绝。医务人员身着白大褂，面带微笑，耐心为市民提供诊疗服务。“昨天就得知市卫生健康委

诊，一边普及中医养生知识，持续推动中医药推广与运用，发挥中医药在疾病预防保健和诊疗方面的优势，弘扬中医药文化，让群众切实感受中医药疗法的特色优势和独特作用。

值得一提的是，在市中心医院义诊“摊位”前，急救人员开展“急救地摊”应急救护知识普及活动。工作人员采用“理论+实操”模式，结合公共场所突发疾病案例，讲解急救“黄金四分钟”的重要性，并利用模拟人演示心肺复苏(CPR)操作要点，手把手纠正居民操作失误，让大家在实操中掌握急救技能。“医务人员现场培训，不仅教会我们紧急情况下如何自救互救，更增强了应对突发状况的信心，关键时刻能救命，太实用了！”刚学会急救技能的市民刘先生高兴地说。

与此同时，百花园西广场义诊点上，各科室专家耐心接待每一位群众，细致询问病史，认真查看检查报告，现场测量血压、血糖，结合病情给出个性化诊疗建议，向慢性病患者讲解日常用药、饮食调理与康复注意事项。中医医师为群众提供诊脉、健康养生指导，普及中医养生知识，让大家近距离感受传统中医药魅力。心理健康咨询台前，专业医师倾听群众诉求，疏导焦虑情绪，科普心理疾病识别与调节方法。

“此次义诊整合市级优质医疗资源，多学科联动，专家与群众面对面零距离交流，针对不同病症给出专业指导与合理化建议，引导群众正确认识自身健康状况，提升群众健康素养知晓度，持续完善基层健康服务体系，不断增强群众健康获得感、幸福感、安全感，守护老区群众身体健康。”市卫生健康委相关负责人告诉记者。



体验中医耳穴压豆

健康时评

别把流感当做“大号感冒”

□袁野

秋冬换季，气温起伏不定，流感进入高发流行季。生活中，很多人存在认知误区，简单将流感视作症状更重的“大号感冒”，认为无须刻意治疗、依靠自身抵抗力扛一扛就能痊愈。殊不知，这种麻痹大意的心态，极易延误病情、引发重症，埋下健康隐患。

从医学角度而言，流感与普通感冒是完全不同的两种疾病，二者有着本质区别。普通感冒多由鼻病毒、腺病毒等引发，症状集中在鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道不适，大多低烧或不发烧、全身症状轻微，恢复周期短，极少引发严重并发症。

而流行性感冒由流感病毒感染所致，具有起病急、传染性强、致病力高的特点。患者常突发39℃至40℃高热，伴随寒战、剧烈头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力等全身性症状，病程更长、不适感更强。更为关键的是，流感并非单纯的呼吸道病症，病毒可能侵袭多个脏器，极易诱发肺炎、心肌炎、脑炎等

严重并发症，老人、儿童、孕产妇及慢性病患者等高危人群，甚至可能出现重症、危重症，危及生命。

临床诊疗中，不少重症流感病例均源于患者初期的轻视。很多人自行服用普通感冒药硬扛，错过发病48小时的黄金治疗窗口期，导致病毒持续扩散，加重脏器损伤。同时，流感传播速度快、聚集性发病特征明显，放任不管不仅危害个人健康，还容易在校园、职场、社区造成聚集性，影响公共卫生安全。

防病大于治病，科学认知是健康防护的第一道防线。日常需做好通风消毒、勤洗手、少聚集，积极接种流感疫苗，筑牢防护屏障。出现疑似流感症状时，切勿当作普通感冒对待，应及时就医排查、规范用药，避免拖延病情。

笔者认为，广大群众要摒弃“流感是大号感冒”的错误认知，增强防范意识，正视流感的危害性，切勿拖延观望、盲目用药，出现症状应及时前往医院就诊，做到早预防、早发现、早治疗，才能守护好自己和家人的身体健康。

健康资讯

以赛砺才显真功

市中心医院中药师斩获省级中医药技能竞赛一等奖

本报讯(记者 袁野)日前，市中心医院中药调剂室主管中药师彭琳娜在2026年河南省中医药行业职业技能竞赛总决赛中，凭借扎实的理论功底、娴熟的实操技能和稳定的临场发挥，从全省参赛选手中脱颖而出，荣获省级一等奖。

据了解，本次竞赛由省卫生健康委、省总工会联合主办，是全省中医药行业规格最高、专业性最强、覆盖面最广的职业技能赛事。大赛设置中医临床技能、针灸推拿技术、中药专业技能三大竞赛项目，采取理论考试与实操技能相结合的综合考核方式，围绕中药辨识、中药调剂、中药炮制等核心业务开展全面考评，全方位检验中医药从业人员的专业理论水平与实操能力。

比赛现场，彭琳娜沉着应战，规范操

作、精准作答。理论作答环节，她严谨细致、答题准确；在中药辨识、调剂、炮制等实操环节，凭借多年一线岗位积累的扎实功底，操作标准娴熟、甄别精准到位。每一处细节，都展现出严谨规范的职业素养，生动诠释了中医人精益求精、守正创新的工匠精神，赢得评委一致认可。

近年来，市中心医院高度重视中医药事业发展与专业人才培养建设，坚持以赛促学、以赛促练、以赛促建，常态化搭建技能比武、业务交流、能力提升平台，在院内营造比学赶超、钻研业务的浓厚氛围，持续规范中医药诊疗流程，稳步提升中医药规范化服务能力。

此次斩获省级一等奖，既是对彭琳娜个人专业能力的充分肯定，更是该院中医药人才培养成果的有力彰显。

传播健康新风尚

我市开展全民健康文明生活方式宣传月集中宣传活动

本报讯(记者 李凯)9月20日，市卫生健康委在平桥区世纪广场组织开展全民健康文明生活方式宣传月集中宣传活动，同步开展全国爱牙日主题科普服务。本次活动由市疾控中心(市卫生监督所)、平桥区卫生健康委联合承办。

活动现场氛围热烈、人气满满，吸引了众多市民前来咨询问诊、学习健康知识。现场设置健康科普咨询台，有序摆放主题宣传展板，醒目悬挂宣传横幅。由市疾控中心组建的专业科普团队，向过往市民发放健康折页、科普手册等宣传资料，面向群众普及健康知识。

工作人员紧贴群众日常健康需求，细致讲解慢性病防控、传染病预防、地方病防治、疫苗接种等重点健康知识，系统科普“三减三健”、科学膳食、规律运动、优质睡眠、血压血糖自我监测、儿童青少年“五健”等文明健康生活核心要点，引导群众树立科学健康生活观念。

属地医疗机构同步组建医疗志愿服务队，在现场开展免费义诊、健康筛查及

科普服务。活动过程中，市民有序排队参与咨询检查，医务人员耐心解答群众各类健康疑问，免费为群众测量血压、筛查基础健康状况，手把手示范应急急救操作技能，细致讲解高血压等常见慢性病防治常识，及时纠正群众饮食、作息等方面的不良生活习惯。

“在家门口就能享受免费义诊、学到实用的健康知识，掌握了不少日常养生、控压防病的小技巧。”参与活动的市民纷纷表示，此次宣传活动内容贴合日常生活、实用性强，切实解决了群众关心的健康问题。

“每个人都是自己健康的第一责任人，守护身心健康，关键在于主动预防、科学管理。”市疾控中心相关负责人表示，本次活动将专业健康科普从诊室延伸至广场一线，打通健康宣传服务“最后一公里”，让通俗易懂、优质的健康知识走进千家万户、惠及基层群众。

据悉，宣传月期间，我市各县区同步联动，开展形式多样、内容丰富的健康宣教系列活动。

健康义诊惠民生

郑州大学第一附属医院优质医疗资源下沉基层

本报讯(杨翔 姚爽)近日，郑州大学第一附属医院联合商城县人民医院，在商城县医健集团上石桥分院开展“优质服务基层行”义诊活动。

活动现场搭设义诊帐篷、设置问诊服务台，前来咨询就诊的群众在工作人员引导下有序排队、依次接诊。医疗专家团队热情接待每一位群众，认真询问病情、细致查体、耐心解答。针对群众普遍关心的慢病管理、检查预约、转诊就医等问题，专家们逐一细致解答，并结合每个人

的实际情况给出针对性诊疗和康复指导。同时，现场积极普及科学健康知识，倡导疾病早发现、早诊断、早治疗的科学就医理念。专业贴心的服务赢得了现场群众的广泛好评。

此次义诊活动切实推动优质医疗资源下沉基层、服务基层，既让辖区群众在家门口享受到省级优质医疗服务，省去往返就医奔波，切实减轻群众就医负担，也进一步深化了郑州大学第一附属医院与商城县人民医院的院际协作与交流对接。

本草芳华：穿越千年的健康「密码」

开栏的话：在快节奏的现代生活中，中草药既是祛病强身的养生良方，也承载着中华浪漫与文化底蕴。重楼、紫莹、半夏、忘忧……一个个诗意盎然的本草之名，从古韵时光中缓缓走来，蕴藏着古人顺应自然的生存哲思，也寄托着世人安康顺遂的美好期许。这些雅致的本草意象，频频现身影视文艺作品，成为连接传统中医药文化与现代生活的鲜活纽带。本栏目将带大家解锁中草药背后的千年底蕴与养生智慧，让本草芬芳浸润日常，唤醒我们对中医药文化的认知与珍视，让古老本草文化在新时代焕发新生、浸润人心。

“解毒侠客”——重楼

重楼，为百合科植物云南重楼或七叶一枝花的干燥根茎。其味苦，性微寒，有小毒，具有清热解毒、消肿止痛、凉肝定惊之功效，临床常用于改善疔疮痈肿、咽喉肿痛、蛇虫咬伤、跌扑伤痛、惊风抽搐等病症，是一味应用广泛的传统中药材。

在仙剑系列影视作品中，重楼是霸气凛然的魔界至尊；而在中药宝库中，这味又名七叶一枝花的本草，是专攻热毒疾患的“解毒侠客”。重楼药性苦寒，略带微毒，主攻人体“肝经”这条能量通道，是民间与临床公认的清热解毒良药。

重楼最擅清热泻火、抗炎消肿，堪称天然的“身体消防员”。对于皮肤长疮化脓、喉咙红肿热痛、扁桃体炎、腮腺炎等热性炎症，以及蛇虫咬伤等症，均有良好疗效。用法也灵活，外用可研磨醋调敷于患处，起到消炎消肿作用；内服常与黄连、金银

花配伍增效，针对蛇虫咬伤，与半边莲搭配使用效果佳。

在跌打损伤调理方面，重楼亦是良方，具备散瘀止血、消肿止痛的作用，可有效缓解磕碰扭伤引发的淤血、红肿、出血等症状。单用研磨粉末或配合三七、血竭等活血化瘀药材，能够快速舒缓伤痛、消散瘀肿。

针对小儿高烧惊风、肢体抽搐等问题，重楼可凉肝泻火、安神定惊，为燥热的肝经与神经系统降温镇静，有效平息惊厥，既可单独研磨粉末使用，也可搭配钩藤、菊花等药材协同调理。

现代药理研究表明，重楼具备抗肿瘤、抗氧化、保护心脑血管、护脑护肾等多种药理活性，同时可促进子宫收缩。基于此，孕妇需绝对禁用。因其药性苦寒且有微毒，绝非日常保健药材，必须在专业中医师指



重楼(资料图片)

导下辨证使用。体质虚寒、畏寒肢冷者，以及患有不红不肿阴疮的人群，误用后易加重病症，适得其反。

总而言之，重楼是一味特性鲜明、利弊分明的中药材。其寒微毒的药性，让它专攻热毒肿痛、蛇虫咬伤、跌打瘀伤、小儿惊风等各类急症热症，用之得当便是治病良药，用之不慎则易伤身。日常切勿随意服用，敬畏本草药性、谨遵医嘱用药，方能让千年本草智慧惠及身心健康。

(本报记者 周涛 袁野 整理)