

健康头条

初心如磐护安康

——市卫生健康委扎实推进健康惠民工作综述



□本报记者 袁野 文/图

近期，市卫生健康委坚持以人民健康为中心，持续下沉优质医疗资源，组织医疗卫生力量深入基层、走进校园，开展义诊惠民和健康科普进校园活动，树牢“健康第一”理念，把健康服务送到群众家门口、校园里，不断提升群众健康获得感、幸福感、安全感。

义诊惠民：资源下沉，服务直达群众身边

群众的健康需求在哪里，医疗服务就跟进到哪里。市卫生健康委持续组织“服务百姓健康行动”“健康中原行·大医献爱心”等系列义诊活动，统筹市直医疗机构、各县区医疗骨干，组建多学科专家团队，常态化深入乡村社区、乡镇集市、养老机构，打通健康服务“最后一公里”。

义诊现场，内科、外科、妇科、儿科、中医科、眼科、口腔科专家坐诊服务，免费为群众测量血压、血糖，开展疾病筛查，病史问询、用药指导。针对基层老年群体慢性病多发的特点，医护人员

细致讲解高血压、糖尿病长期管控要点，纠正不规范用药习惯；发挥中医药特色优势，现场开展脉诊、耳穴压豆、推拿等中医适宜技术服务，普及食疗养生知识。

从集中义诊周活动到常态化巡回服务，从城市社区到乡村，义诊不再是短期活动，而是固定的惠民品牌。市卫生健康委坚持问题导向，在义诊中收集群众就医诉求，推动优质医疗资源持续下沉，减少群众远途就医奔波，让老区群众在家门口就能享受到市级专家的诊疗服务，把温暖的健康关怀送到群众心坎上。

科普入校：医校协同，护航青少年健康成长

青少年健康关乎家庭希望、民族未来。市卫生健康委联合教育部门深化医教融合，全面推进健康科普进校园行动，组建健康科普专家队伍，覆盖中小学、幼儿园、高校，构建校园健康防护网络。

科普内容贴合青少年成长特点，兼顾生理健康与心理防护。面向中小学生，重点开展近视防控、口腔保健、肥胖干预、传



染病预防，手把手教学海姆立克急救法、心肺复苏等应急技能，借助模拟教具、互动问答，让急救知识入脑入心；面向高校学子，围绕青春期保健、作息管理、心理疏导、合理膳食开展宣讲，引导青年拒绝熬夜、科学运动。在幼儿园，医护人员通过趣味科普、中医药体验活动，让孩子们从小养成良好卫生习惯，感受中医药文化魅力。

全市建立“1+N”健康服务团队长效机制，一对一对接校园健康管理，常态化监测学生常见病，健全校园传染病预警处置流程，推动健康知识从“一次性宣讲”转为常态化教育，帮助青少年树立终身健康意识，守护少年向阳成长。

健康第一：理念先行，构建全域健康新格局

没有全民健康，就没有全面小康。市卫生健康委始终坚持“健康第一”工作导向，推动健康理念融入政策、融入生活、融入社会治理，实现从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。市卫生健康委持续完善基

层公共卫生服务体系，做实家庭医生签约、重点人群健康管理、慢性病随访等基础公共卫生服务，强化疾病预防控制，关口前移减少疾病发生；全方位开展全民健康素养提升行动，依托社区宣传栏、新媒体平台、健康大讲堂，广泛传播合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式，破除“重治疗、轻预防”“重药补、轻食补”等养生误区。

同时，市卫生健康委统筹推进医疗质量提升、中医药传承创新、老年健康服务、妇幼健康保障等重点工作，健全覆盖全生命周期的健康服务链条，推动健康信阳建设走深走实。

惠民无止境，健康不停步。下一步，市卫生健康委将继续坚守初心，持续优化义诊惠民、科普宣教工作机制，牢固树立健康优先发展理念，不断补齐基层健康服务短板，以更扎实的举措、更优质的服务，守护大别山老区人民的身心健康，为全市经济社会高质量发展夯实健康根基。

上图均为市卫生健康委组织的义诊惠民活动。

健康时评

健康体重 从小抓起

□袁野

现如今，随着生活条件不断改善，高热量饮食、久坐少动的生活方式，让儿童青少年超重肥胖问题日趋普遍。不少家长仍存有“孩子胖点就是壮”“小时候胖长大自然瘦”的陈旧观念，忽视体重超标带来的健康隐患。儿童体重管理是全民健康的基石，守护孩子健康体态，必须从小抓起、科学干预。

儿童时期是生长发育的关键阶段，也是生活习惯养成的黄金时期。长期体重超标，不仅会影响孩子骨骼发育、运动能力和身体素质，还会增加青少年高血压、脂肪肝、内分泌紊乱等疾病的发病概率。同时，肥胖容易让孩子产生自卑心理，影响社交与心理健康，甚至将肥胖问题延续至成年，成为终身健康隐患。

抓好儿童体重管理，家长是孩子健康的第一责任人。不少孩子偏爱油炸

食品、含糖饮料、膨化零食，日常沉迷手机、缺少运动，根源在于家长疏于引导。家长应树立科学育儿理念，合理搭配三餐膳食，坚持清淡营养的饮食原则，减少高油、高糖、高热量食物摄入。同时，以身作则，带孩子走出家门，坚持日常运动，养成功则有益、持之以恒的运动习惯。

学校是推进儿童健康管理的重要阵地。校园应严格保障学生每日体育活动时间，丰富课间运动、趣味体育、户外锻炼等活动形式，让运动成为校园常态。同时，常态化开展健康科普教育，向学生普及合理膳食、规律作息、科学控重知识，引导孩子树立正确的健康审美，自觉养成健康生活方式。

笔者认为，儿童体重管理，重在预防、贵在坚持。家校协同、科学引导，帮助孩子养成合理饮食、坚持运动、规律作息的良好习惯，以强健体魄拥抱阳光童年。

健康资讯

多学科协作 专业化诊疗

市中心医院罕见病门诊开诊

本报讯（记者 袁野）昨日，记者从市中心医院获悉，为落实国家罕见病防治相关政策，提升区域疑难病症诊疗能力，市中心医院近日正式开设罕见病多学科门诊。门诊依托多学科协作模式，为罕见病患者提供专业化诊疗服务，填补豫南地区罕见病规范化诊疗部分空白。

罕见病俗称“孤儿病”，病种超7000余种，大多起病隐匿、误诊率高，给患者家庭带来极大就医难题。此次医院整合肾内科、血液科、儿科、神经内科、风湿免疫科等科室优质医疗资源，采用MDT多

学科诊疗模式，可提供筛查诊断、基因解读、长期随访、遗传咨询等一站式诊疗服务。该院罕见病多学科门诊主要接诊未明确诊断的疑难患者、需多学科协同治疗的病患、国家罕见病目录收录病种患者及外院转诊的复杂病患。

此外，该门诊由丁琪、徐征、胡国勋等资深专家坐诊，固定每周二上午在羊山院区门诊楼4楼C区多学科门诊开诊。市民可拨打对应科室咨询电话了解就诊详情，切实让罕见病患者获得精准、规范的医疗救治。

赛场砺精兵 康复护民生

商城县人民医院斩获信阳市康复技能竞赛团体二等奖

本报讯（姚爽 杨翔）日前，商城县人民医院康复医学科代表队在2026年信阳市康复技能竞赛中，凭借扎实的理论功底、娴熟规范的实操技能以及良好的职业素养，斩获团体二等奖。

此次竞赛由信阳市卫生健康委主办，汇聚全市各县区医疗机构康复专业骨干，围绕康复评估、康复治疗技术、临床实操等核心内容同台竞技。赛场上，商城县人民医院参赛队员精神饱满、配合默契，将临床实践经验充分运用到每一项技能操作之中，展现出该院康复团队精益求精、勤学苦练的专业风貌与过硬的

业务能力。赛场成绩的背后，是团队长期深耕专业、坚守临床的不懈付出。

据了解，该院康复医学科是集医疗、康复、教学、科普于一体的综合性康复专科，秉承“以患者为中心，科学康复、精准施治”理念，致力于帮助各类功能障碍患者改善躯体功能、提高生活质量、回归家庭与社会。

下一步，该院康复医学科将以此次竞赛为契机，坚持以赛促学、以赛促练、以赛促改，把竞赛所学、所思、所悟融入日常诊疗工作，持续强化业务学习与技能练兵，为建设现代化幸福商城持续赋能。

岗位大练兵 服务再提质

光山县人民医院开展导医业务知识考试

本报讯（光医宣）近日，光山县人民医院一站式综合服务中心组织开展导医业务知识考试，坚持以考促学、以学促干，持续锤炼导医队伍专业素养。

试卷命题紧扣门诊真实工作场景，全方位考察导医岗位各项业务技能。考点覆盖急危重症识别分诊、火灾应急疏散、院感消毒处置、特殊人群沟通服务、候诊秩序维护、人文暖心服务等核心内容。明确导诊岗位工作边界，强化消防安全、手卫生、患者隐私保护等制度要求，全面检验导医岗位理论业务基本功。

以考促学夯实业务根基，用心履职优化门诊服务。通过本次业务知识考试，全体导医进一步熟悉应急处置流程、院感防控规范和人文服务标准，梳理岗位工作细节要点。面对各类就诊咨询与突发状况，做到规范处置、耐心倾听、文明应答，主动帮扶行动不便患者，做好情绪安抚，把暖心服务落实到每一处工作细节，从源头筑牢门诊安全防线。

考核检验只是阶段性的工作复盘，提升服务质量永无止境。本次业务知识既是对前期学习成效的一次全面检验，更是推动服务提质增效的全新起点。

健康科普进校园 科学护眼伴成长

我市开展近视防控宣传教育月活动

本报讯（王莹莹）近日，市疾控中心（市卫生监督所）联合市妇幼保健院科普宣讲队伍，先后走进信阳市百花幼儿园、信阳市第三实验小学、羊山中学，开展健康科普进校园系列活动，面向幼儿及中小学生普及近视防控等健康知识，用心守护全市儿童青少年身心健康。

此次活动深入践行“健康第一”教育理念，扎实推动第12个全国近视防控宣传教育月各项工作落地见效。按照省、市关于2026年

秋季开学健康第一课暨近视防控宣传教育月活动的工作部署，宣讲人员结合幼儿园、小学、中学不同学段学生的年龄特点与认知水平，开展针对性专题科普授课。课程围绕近视防控、秋季传染病防控等核心内容，以生动通俗的语言讲解科学用眼与日常保健要点，重点普及“一拳一尺一寸”正确读写姿势，“20-20-20”科学护眼法则，着重强调日间户外活动在近视预防中的关键作用，提醒学校和学生杜绝课间“不出教室”

现象，引导广大学生科学护眼，有效遏制近视低龄化、高度化发展趋势。

课堂设置趣味互动问答环节。宣讲老师结合生活实际提出护眼相关问题，同学们踊跃举手、积极应答，在轻松有趣的氛围中巩固爱眼护眼知识。工作人员现场发放儿童青少年健康科普宣传折页，将护眼科普知识送到广大师生手中，方便大家课后复习巩固，同时带动家长增强健康防护意识，凝聚家校合力，协同做好学

生健康管理。

本次活动牢牢把握幼儿园、小学阶段视力发育关键窗口期，聚焦初中阶段视力变化加速期的防控需求，通过分层级、差异化科普引导，帮助学生树立正确健康观念。下一步，我市将持续深化医教协同机制，常态化开展学生视力监测与干预工作，健全学校、家庭、社会三位一体近视防控网络，推动“健康第一课”取得长效实效，为全市儿童青少年健康成长保驾护航。

本草忘忧草——紫萱

提及紫萱，多数人会想到仙侠剧中痴情坚守的女媧后人。但在中医药领域，紫萱即萱草，又名忘忧草。褪去影视作品的柔情滤镜，它是一味可内外调治、功效多样的传统草本药材，多用于调理身心郁热不适，是传统本草中调理解郁的方药。

周华健一曲《忘忧草》唱道“忘忧草忘了就好”，古籍里的萱草，恰是这一名字的现实载体。仙侠剧中情深似水的女媧后人紫萱是艺术形象；现实中的紫萱（萱草），是兼具解郁、清热作用的草本——并无奇幻滤镜，而是一味可清利湿热、凉血解毒的传统药材。

在中医典籍记载中，萱草药性实用、功效多元，核心具清热利湿、凉血止血、解毒消肿的作用，临床应用范围广泛。可对症调理小便不利、尿道灼热发炎等泌尿系统热症，改善便血、创伤出血等出血症状；同时对女性月经不调、经期淤堵肿痛有良好调理效果，还能缓解乳腺炎肿痛、疮疡红肿、皮肤湿疹瘙痒等各类热症肿痛问题。

现代生活压力增大，古人记载萱草可宽胸解郁、舒缓烦郁，能够平复躁动心绪，缓解情志郁结。它善清下焦湿热，对湿热引发的小便灼热、淋证不适，可清热利尿、清散热毒。对于血热造成经期不适、经血瘀滞，可凉血清热，疏解郁滞，缓解经期肿痛。

若湿疹、皮疹等皮肤疮疹问题，萱草可解毒消肿，缓解皮肤热痒。对于湿热阻滞引发的大便不畅，可清热利湿，辅助改善热结便秘；对于肝胆湿热引发的黄疸、皮肤湿疹瘙痒，本品能够清利湿热、解毒散肿。

值得注意的是，萱草药性偏寒凉，有小毒，使用有严格禁忌，不可随意服用。孕妇禁用，避免引发风险；体质虚寒人群不宜服用，否则易加重体内寒气，导致体虚、畏寒、腹泻等问题。现代药理对其相关舒缓情绪作用仅有基础研究探索，萱草属于药用药材，并非日常食材，严禁私自采摘、生食，必须在专业中医师辨证指导下使用。

影视剧中的紫萱，执着三生、难解情愁；而本草中的紫萱，重在清利、



紫萱（资料图片）

疏郁。无论是情志郁扰、心烦不宁，还是体内湿热瘀滞、疮肿不适，这味草本药材均可辨证使用，起到清湿热、散郁热之效。作为传统本草里低调的良药，萱草以清、通、凉、和的特性，疏通身心郁热，为现代人湿热、情志不舒等亚健康状态，提供辨证草本调理思路。

（本报记者 周涛 袁野 整理）

本草芳华：穿越千年的健康「密码」



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:xyrbuanye@163.com