

健康睡眠 无痛相伴

市妇幼保健院开展世界睡眠日疼痛睡眠门诊宣传义诊活动

本报讯 3月21日是世界睡眠日，今年的主题为“睡眠健康，优先之选”。为进一步普及睡眠健康知识，关注慢性疼痛与睡眠障碍的关联，帮助市民摆脱失眠、疼痛困扰，市妇幼保健院疼痛睡眠门诊在门诊大厅开展了专项宣传义诊活动。

活动现场，市妇幼保健院布置了睡眠健康宣传展板，发放科普手册，向过往市民科普睡眠与慢性疼痛的密切关系。不少市民受失眠、多梦、颈肩腰腿

痛、产后疼痛伴睡眠质量差等问题困扰，前来咨询。疼痛睡眠门诊的医护团队现场坐诊，为市民免费测量血压、进行一对一问诊，细致分析睡眠障碍与慢性疼痛的相互影响，针对不同人群的症状，制订个性化的调理与治疗方案，耐心解答市民关于失眠调理、疼痛缓解、科学助眠等方面的疑问。

针对女性、孕产妇、儿童及中老年人等重点人群，该院医护人员重点讲解了产后疼痛引发的失眠、更年期睡眠紊

乱、儿童睡眠障碍、颈肩腰痛影响睡眠质量等常见问题，科普了星状神经节阻滞、冲击波治疗、物理理疗、睡眠行为干预等专业诊疗方法，打破市民“失眠只能靠吃药”“疼痛忍忍就好”的认知误区，强调疼痛与睡眠问题需联合诊疗、根源治理。

本次活动还推出了当日免挂号费的便民福利，让市民足不出院就能享受专业的疼痛睡眠专科诊疗服务。据统计，活动当日累计服务市民百余人

次，有效提升了市民对睡眠健康的重视程度，让更多人了解到慢性疼痛与睡眠障碍的关联性以及专科门诊的规范化诊疗优势。

此次宣传活动，不仅是该院践行便民惠民服务的具体举措，更是专科诊疗服务的延伸。未来，市妇幼保健院将持续开展此类健康科普活动，聚焦市民身心健康，用专业技术守护市民无痛好眠，为市民的健康生活筑牢保障。

(段海娜)

新乡籍专家刘延泽回乡考察指导 助力中草药产业发展与校地合作



刘延泽（左）与潘剑锋深入交流。

本报讯（新乡日报全媒体记者刘志刚 文/图）3月23日，中国医学科学院药用植物研究所研究员刘延泽应邀到我市山植、连翘、金银花等中草药种植基地，社区卫生服务站以及部分中医诊所考察指导。其间，他与牧野区双岗东社区卫生服务站负责人、中医潘剑锋围绕中草药治疗睡眠、中药临床应用等话题进行了深入交流。

刘延泽是从新乡走出去的世界级中草药专家，多年来始终心系家乡发展。他主动放弃北京的优越生活，反哺家乡，以实际行动推动校地合作和科研成果转化。他返乡投身菊苣种植，致力于菊苣系列产品的研发，带动村民致富，弘扬中医药传统文化，为助力“科技河南”建设作出了积极贡献。

市妇幼保健院23分钟竞速 以专科之力守母婴安康

“马上进产房！”3月23日早上7时40分，市妇幼保健院产科急诊室里，一声指令拉开了一场与时间赛跑的双胎早产抢救战。三线医生生产科副主任范瑞华接到急诊电话后，第一时间赶到现场进行评估。经检查，产妇张女士宫口已开全，孕周仅32周+6天，早产与临产同时到来，母婴安全面临严峻考验，一场紧急抢救即刻展开。

彼时正值产房交接班时间，得益于医院完善的应急值守机制，产房人员配备充足，为抢救赢得了宝贵先机。产房主任张花蕊在和范瑞华快速交接后，趁产妇宫缩间歇快速问诊、精准判断，第一时间敲定抢救方案，明确人员分工，一场多学科协同作战迅速铺开。

“联系新生儿科，两班大夫全程护航，备好复苏物品；通知麻醉师到场，在手术间随时待命；产时彩超介入指导，

专人固定胎位；建立两组静脉通路，备好宫缩药物和止血球囊，严防产后出血！”张花蕊临危不乱，一系列指令清晰有序，各环节无缝衔接。作为新乡市唯一设有妇产重症医学科，唯一实现产科、麻醉、儿科医生进驻产房，唯一在产房设置即刻手术间的医疗机构，市妇幼保健院在抢救中展现出精湛技术、团队协作和过硬的专科实力，为产妇争取更优分娩方式。近3个月来，像这样双胎成功顺产分娩的案例已有4例，彰显着该院的专科水准与医者担当。

7时40分接诊，8时03分，张女士顺利娩出一女婴，8时08分，男婴降生，母婴

救治领域的引领地位。

众所周知，双胎妊娠本身分娩风险就高，早产情况下顺产更是难上加难，临床中多数双胎早产产妇会选择剖宫产。但市妇幼保健院作为全市妇幼保健院指导单位，始终以精湛技术守护母婴安全。该院凭借成熟的多学科协作机制和过硬的专科实力，为产妇争取更优分娩方式。近3个月来，像这样双胎成功顺产分娩的案例已有4例，彰显着该院的专科水准与医者担当。

短短23分钟，一场惊心动魄的抢救圆满落幕，该院医护人员用速度与实力诠释了“生命至上”的医者担当。

此次双胎早产顺产抢救的成功，不仅是该院多学科协作能力的生动体现，更是专科特色优势的有力彰显。在郝利霞的引领下，该院持续完善危重孕产妇救治体系，强化专科建设，以专业的团队、先进的设备、高效的应急机制，守护每一位孕产妇和新生儿的健康，用实际行动践行“护妇幼安康，铸医者担当”的初心，为“健康新乡”建设贡献巾帼力量。

(乔娜)

市妇幼保健院 为妇女儿童健康护航

拾金不昧显医者大爱

本报讯 3月23日上午，市民徐先生将一面印有“拾金不昧美名扬，医德高尚暖人心”的锦旗送到河南医药大学第一附属医院人民医院院区（以下简称卫辉市人民医院）骨科医生曹连生手中（如图），对其拾金不昧的行为表示衷心感谢。

原来，曹连生在工作中捡到一个装有1万多元现金及身份证、银行卡等卡证的钱包。他第一时间根据证件信息多方联系，最终找到失主徐先生。

面对失而复得的“救命钱”，徐先生激动不已，当场拿出现金致谢，被曹连生婉言谢绝。他表示：“这是举手之劳，换作任何一位同事都会这么做。”

一面锦旗，一份信任。曹连生用实际行动诠释了医者的诚信与担当。近年来，卫辉市人民医院始终坚持以患者为中心，在提升医疗技术的同时，不断强化人文关怀，让诚信友善、助人为乐在医界蔚然成风，用温暖守护群众健康。

(张晨岩 文/图)

诚信医疗优环境 健康体检暖民心

本报讯 近日，卫辉市顿坊店乡卫生院聚焦优化营商环境、推进社会信用体系建设，将诚信医疗与老年健康服务紧密结合，扎实开展65岁及以上老年人免费健康体检工作，以诚信服务优环境、惠民生，筑牢基层医疗信用防线。

该院始终坚守诚信行医宗旨，严格落实国家医疗收费政策，全面公开药品价格、诊疗项目、服务标准，主动接受群众监督，坚决杜绝过度医疗、违规收费等失信行为，以透明规范的诊疗服务，营造公平、放心的基层医疗氛围；同时强化医护人员诚信执业教育与医德医风建设，规范服务流程，提升服务质效，以真诚服务搭建医患信任桥梁，为优化辖区营商环境添砖加瓦。

医院结合春季健康服务重点，将

信用建设融入老年人健康体检全流程，以诚信践行为民初心。体检前，该卫生院通过村社广播、上门提醒等方式，如实告知体检项目、时间及注意事项，承诺全程免费、无隐性收费；体检中，医护人员规范开展血压、心电图、血常规、DR等多项检查，细致核对信息，精准采集数据，确保体检结果真实准确；体检后，及时完善老年人健康档案，专人一对一解读报告，提供慢病干预、健康指导等后续服务，切实守护老年群体健康。

下一步，该卫生院将持续深化信用建设，优化医疗服务，以诚信医疗助力营商环境提质升级，把老年健康服务等民生实事办得更细、更实、更有温度，为辖区群众身体健康和经济社会高质量发展贡献基层医疗力量。

(史亚雯)

军人底色大医范 总将患者护周全

——记市中医院中医专家刘先进

□刘萍 党玉洁 李振根 文/图

春去秋来步步高，老兵新传句句彩。市中医院中医专家刘先进的人生轨迹，缀满了兼具铁血荣光与医者仁心的传奇亮色。他生于农耕世家，自幼浸润乡土淳朴之风，心怀家国赤诚，1971年便光荣加入中国共产党。他青年时投身军旅淬炼五载，铸就坚毅品格；复员后潜心研习中医三载，深耕岐黄之术；履职后再赴中国中医研究院深造一年，博采众长精进技艺。耕耘不辍，天道酬勤。在市中医院的岁月里，他从青涩医师蜕变为享誉一方的中医专家，专攻心脑血管疾病、胆肾结石、老年性支气管炎、便秘、前列腺疾病等病症，以精湛医术为无数患者驱散病痛阴霾。五十余载行医路，云卷云舒间，他未曾细数治愈过多少患者，未曾记录科谱过多少健康知识，亦未曾清点过收到多少饱含敬意的锦旗与感谢信。“不用人夸医术精，专以中医惠民生”，这便是他恪守一生的行医箴言，以仁心为壤，以仁术为种，默默守护一方安康。

（一）

岁首寒夜，暮色如墨。1月28日18时，市中医院新门诊综合楼二楼内科第九诊室的灯光明亮，刘先进仍在伏案工作，全然不顾窗外已夜色深沉。

此时，手机铃声骤然响起，快递小哥告知包裹已送至他家楼下。他连忙叮嘱老伴下楼取件，不忘细细交代：“今日天寒，莫让人家久等。”热爱生活、心怀责任的他，虽与儿子一家分居两区，却总记挂着3个孙子，时常网购学习用品与生活好物，将牵挂藏进点滴的爱里。

爱家庭，更爱中医事业。他的行医之道，不止于望闻问切的精准辨证、开方下药的对症施治，更在于深耕“治未病”的先见之明，在于巩固疗效的长远考量，始终以“护患者周全”为念，初心如磐。刘先进常说，人生的每一段旅程都藏着成长的馈赠与哲理的启迪。

年少时，他随长辈躬耕垄亩，面朝黄土背朝天的劳作，不仅磨炼了筋骨，更让他领悟到“人勤地不懒”的朴实真理——唯有脚踏实地，方能有所收获。

军营中，他历经严格训练，坚守岗位职责，在摸爬滚打中锤炼出愈挫愈坚的意志，读懂了“勇者无畏，遇困则强”

的人生信条。研学中医时，他凭借在农村与部队积淀的坚韧品格，潜心苦读，焚膏继晷。海量中医理论烂熟于心，《黄帝内经》《伤寒论》《金匮要略》等经典医籍的核心章节更是倒背如流，为临床诊疗筑牢根基。在泛黄的典籍中，他与先贤隔空对话，心神交融，深刻体悟到“大医精诚”的精髓要义——医者，当以仁心为核，以医术为翼，方能不负生命之托。

投身医业后，两位中医泰斗的言传身教，成为他行医路上的明灯。一位是时任市中医院副院长的郑焕章，另一位是中国中医研究院院长施奠邦。进修期间，刘先进多次聆听施奠邦先生的教诲，两位大师虽相隔千里，却在行医理念上高度契合，为他指明了前行方向。

他们叮嘱后辈：其一，医者当怀慈悲之心，善用中医药“简便廉验”的独特优势，在确保疗效的前提下，竭力为患者减轻经济负担，让良药不再因价格而遥不可及；其二，患者是医者成长的最佳良师，需耐心倾听患者服药后的反馈，细究方剂的优劣得失，明晰药理药性，据此精准调整药方，方能实现疗效最大化与医术精进的双赢；其三，为医之道，勤字为先，奉献为要，唯有笃行不



刘先进在为患者进行诊疗。

怠、无私付出，方能逐步逼近“大医精诚”的至高境界。近岁亦，耳濡目染。刘先进将两位大师的教诲刻于心间，践于行动，临

（二）

护患者周全，是刘先进始终不变的初心，这份执着，恰似当年军营中使命必达的决绝——一旦锁定目标，便全力以赴，勇往直前，直至攻克难关。南郊某村的Z阿姨，刚过六旬便被高血压与心绞痛缠上。血压居高不下，心绞痛反复发作，多次被救护车拉走急救，每次住院花费均在万元上下，病痛与经济压力让她苦不堪言。

刘先进耐心向Z阿姨科普：高血压与心绞痛如同“孪生隐患”，高血压是诱发与加重心绞痛的重要危险因素，而心绞痛则是高血压发展到一定阶段的常

见严重并发症。二者相互影响，形成恶性循环，会大幅增加急性心肌梗死、心力衰竭等严重心血管事件的发生风险。因此，对于高血压患者而言，严格、长期、平稳地控制血压，绝非单纯降低一个数字，而是阻断心血管病进展链条、预防心绞痛发作的核心举措，是守护心血管健康的关键防线。

他进一步指导，血压控制需遵循“科学规范、循序渐进”的原则，不可急于求成擅自增减药量，同时搭配合理膳食、适度运动、规律作息与情绪调节，多管齐下方能实现血压的平稳管控，从根源上降低心绞痛发作频次，逐步改善身体状况。

待Z阿姨明白其中关键后，刘先进为其量身订制了三套生活调理方案：其一，饮食秉持七分饱原则，以清淡为主，严控钠盐摄入，避免因钠水潴留导致血压骤升；其二，调畅情志，戒除戒

怒，若遇情绪波动，可先静心默数30个数，以缓制急，守护心神平和；其三，保证优质睡眠，遵循“先睡心，后睡身”的养生之道，唯有心神安宁，方能安卧入眠，避免因失眠引发血压波动。

因Z阿姨依从性极佳，按时服药、严格践行生活调理，此后六七年间，心绞痛再未发作，身体状态稳步向好。这也印证了科学的生活方式，是守护健康、辅助治疗的重要基石，对各类病症的康复皆有裨益。

某县一位中年男性患者，长期高血压伴反复发作心脏病，究其根源，与抽烟、酗酒、熬夜打麻将三大不良生活习

惯密切相关。刘先进接诊后，立足中医“五行对应五脏、五味关联脏腑”的核心理论，为其辨证开方、精准施治，同时结合五行生克规律，耐心开导患者摒弃陋习、顺应自然，并为其制定了科学的戒烟限酒时间表，循序渐进纠正不良嗜好。

这位患者深悟刘先进讲解的五行养生之道，不但谨遵医嘱服用中药调理，更是严格按照时间表逐步戒烟、减少饮酒，彻底远离棋牌室，规律作息。日久天长，患者身体各项指标逐步恢复正常，心脏病发作频次大幅降低，重归健康生活。

（三）

某小学一名年轻女教师，深受过敏性鼻炎困扰，发作时连续打喷嚏、流鼻涕，严重影响课堂教学与日常工作。

刘先进接诊后，以精湛医术迅速缓解其不适症状，同时传授了一套简单易行的预防保健方法：每日坚持多次“干洗脸”，双手相搓至发热，憋气揉搓面部，按揉迎香、风池两大穴位，配合捏揉鼻周经络。女教师依方而行，药物治疗与穴位保健相辅相成，此后过敏性鼻炎鲜有发作，得以安心执教。

中耳炎、慢性咽炎、慢性鼻炎，是五官科常见的慢性疾病，三者相互关联、病程绵长、易反复，需长期科学管理。刘先进针对这类疾病的特点，以精准诊断为前提、规范治疗为核心、病因干预为关键、生活调护为辅助，多管齐下，让绝大多数患者的症状得到有效控制，生活质量显著提升。

在刘先进看来，古人流传的养生保健之道，是中医药文化的瑰宝，既要薪火相传、守正继往，更要结合临床、创新开来。尤为重要的是，需根据患者的体质、病症量身定制，方能让养生保健之法发挥最大效用。

一位高龄心肺疾病女性患者，平日里稍作走动便气喘吁吁，行动受限。刘先进为其采用中西医结合的方法辨证调理，同时为其制订了一套温和的心肺功能锻炼方案：一是每日清晨开窗，做深呼吸吐纳，吐故纳新，逐步提升肺活量；二

是练习伸脚、勾脚动作，双腿伸直，交替伸拉脚底，勾动脚尖，促进下肢血液循环，辅助增强心脏泵血功能。起初，患者连10个伸勾脚动作都难以完成，但她遵医嘱坚持锻炼，3个月后，体能大幅改善，行走数百米也不再气喘。刘先进还不忘细致叮嘱患者，外出务必佩戴舒适透气的带气孔口罩，做好防护；日常注意保暖，饮食、起居皆需规律，事无巨细的叮嘱，满含对患者的牵挂。经调理，患者的病情一直保持稳定，家属对此满怀感激。而这名患者在刘先进的悉心诊疗下，已安然度过了7年多的时光。

五十余载岐黄路，半生军旅志，一世医者心。

刘先进以军人的铁骨担当铸就医者的仁心仁术，从军营到医馆，变的是岗位，不变的是为民的初心；从青涩医师到知名专家，变的是医术的精进，不变的是对患者的赤诚。他不图虚名，不谋私利，以“简便廉验”的中医药术护佑乡梓安康，以量身定制的养生之法传授健康之道，以躬身践行的大爱之温暖人间。他将“大医精诚”刻进骨血，把“护患者周全”融入日常，用一生的坚守，诠释了一名共产党员、一名退伍军人、一名中医专家的使命与担当。他亦如一盏明灯，在中医药传承与发展的道路上，在守护百姓健康的征程中，始终熠熠生辉，照亮前路。其行，可学；其心，可敬；其志，可彰！