



传承针灸国粹 共谱学术新篇

市针灸学会学术研讨会 在市中心医院召开

本报讯 为深入传承弘扬中医针灸国粹,搭建区域内针灸学术交流、技术推广与经验共享的专业平台,全面推动我市针灸事业高质量、规范化发展,3月29日,2026年新乡市针灸学会学术研讨会在市中心医院召开。

本次研讨会汇聚省、市针灸领域权威专家与行业骨干,市卫生健康委副主任杨永军,河南省针灸学会会长路政,市中心医院院长车振勇、院长助理王慧敏,河南省针灸学会常务副会长兼秘书长周友龙,河南省针灸学会副会长、邵氏针灸流派传承人邵素菊,河南省针灸学

会副会长、河南中医药大学第一附属医院专家郭学军,河南省针灸学会理事李玉河,新乡市针灸学会会长、市中心医院中医馆主任杨军,新乡市针灸学会副会长杨来福、崔小灿、陈永军、赵文轩等领导嘉宾出席会议。

开幕式上,车振勇详细介绍了市中心医院针灸学科的发展历程、学科建设成效、临床诊疗特色及未来发展规划,展现了该院在中医针灸领域的深耕与积淀。

路政在讲话中指出,省针灸学会将持续加大对新乡市针灸学会工作的指

导与支持力度,携手搭建更多高水平学术交流平台,联合开展科研攻关、技术创新及基层针灸技术推广项目,着力培育针灸专业骨干人才,推动优质针灸医疗资源下沉基层,助力新乡市乃至全省针灸事业协同共进、提质增效。

授牌环节,路政为新乡市针灸学会会长单位——市中心医院授牌。杨军为河南中医药大学第一附属医院、市第一人民医院、长垣市中医医院、原阳县人民医院等副会长单位授牌。

本次学术研讨会聚焦针灸医学前沿进展与临床实践应用,省、市针灸领

域专家学者、临床骨干及广大医务工作者以学术交流为纽带,以技术切磋为桥梁,围绕针灸临床诊疗、流派传承、技术创新等核心内容展开深入探讨与经验分享,为区域中医针灸事业创新发展注入了强劲动力。

此次研讨会的圆满举办,不仅为我市针灸领域同仁搭建了高效互通、互学互鉴的交流平台,更有力推动了区域内针灸技术的规范化发展,全面提升全市针灸诊疗服务水平,更好守护人民群众身体健康具有十分重要的意义。

(岳宁 江霄)

患者中心家属医院 晕倒急救病房

本报讯 “快来啊,救人!”一声急促的呼救,骤然打破市中心医院介入治疗科病房的宁静。近日,一名陪同就诊的家属突发身体不适,瞬间失去意识倒地,生命危在旦夕。千钧一发之际,科室医护人员第一时间奔赴现场,一场与时间赛跑的生命救援紧急展开,最终使患者转危为安。

险情突发,专业施救即刻启动。科室副主任常祖宽与就近护士闻声赶来,常祖宽凭借丰富的临床经验,迅速判断患者意识、呼吸及脉搏状况,精准锁定生命体征异常的危急情况,当即与护士任山利协同开展心肺复苏。与此同时,护士乔璐快速为患者测量血压,护士冀天慧迅速给予吸氧支持,护士王晓伟第一时间检测血糖以排查晕倒诱因,同步建立静脉通路实施补液治疗。多线程并行、分工明确,各项急救措施环环相扣,高效衔接。

另一边,护士长黄卉果断行动,立即联系急诊科,详细报告患者当前状况,现场初步处置措施及生命体征数据,为后续接诊筑牢基础、畅通通道,快速搭建起跨科室联动的急救绿色通道。短短数分钟内,一套完整、严谨的急救流程迅速落地,每一个操作都精准贴合生命救治的核心需求,尽显医护人员过硬的专业素养与默契的协作能力。

经过现场紧急施救,患者意识逐渐恢复,心跳、血压等生命体征逐步趋于平稳。随后,患者被安全转运至急诊科,接受进一步的检查与精准治疗,最后成功脱离危险。现场目睹救援全过程的群众,纷纷为医护人员的快速反应、专业处置送上热烈掌声与由衷赞誉。

医者担当,源于日常积淀;生命守护,坚守初心使命。一直以来,市中心医院始终坚持“以患者为中心”的服务理念,常态化组织应急演练,定期开展急救技能培训,持续打磨医护人员的急救实操能力与应急处置水平,不断织密医疗安全防护网。

危急关头显本色,危难时刻见初心。医院全体医护人员始终牢记医者使命,在突发险情面前挺身而出、冲锋在前,以精湛的医术、果敢的行动、温暖的守护,践行着“敬佑生命、救死扶伤”的庄严承诺,用责任与担当筑牢生命防线,用坚守与奉献书写医者仁心的动人篇章,全力守护每一位患者的生命健康。

(乔璐)

为基层精准赋能 与同行协同共进
市中心医院
成功举办全市运动医学参访班

本报讯 为进一步推动新乡市运动医学领域技术革新与学术共进,搭建区域内专业交流、技术共享、经验互鉴的优质平台,3月20日至21日,由市中心医院承办的新乡市运动医学参访班圆满举行。来自全市各县(市、区)医疗机构的运动医学领域专家、临床骨干齐聚市中心医院,共探学科前沿、共解临床难题、共促领域发展。

本次参访班以“务实交流、精准赋能、协同共进”为核心宗旨,为区域运动医学同仁打造了深度对话、高效学习的专业平台。

学术研讨环节,市中心医院运动医学学科团队与参会专家齐聚一堂,围绕运动医学领域最新技术进展、临床疑难病例诊疗思路展开深入研讨与思想碰撞。研讨内容覆盖运动损伤规范化诊疗流程、微创介入技术优化迭代、个体化术后康复体系构建、基层临床常见痛点破解等核心议题。专家们各抒己见、畅所欲言,既针对性解决了临床工作中的实际问题,又拓宽了区域运动医学学科的学术视野,为全市运动医学诊疗服务同质化、标准化、规范化发展筑牢了根基,浓厚的学术氛围尽显区域医疗从业者深耕专业、精益求精的初心使命。

在实操教学与手术演示环节,市中心医院运动医学团队尽显专业实力与技术优势,现场精准演示四项运动医学经典微创术式,包括关节镜下腓窝囊肿切除术、前交叉韧带全内重建术、关节镜下肩袖缝合术、关节镜下半月板缝合术。无影灯下,术者操作娴熟精准,一边规范操作关节镜精密器械,一边细致讲解手术入路选择、核心操作技巧、术中风险控制及术后注意事项,将理论知识与实操技巧无缝融合。参会人员近距离观摩学习,实时互动提问,细致交流心得,通过沉浸式、零

距离的学习模式,直观掌握运动医学微创技术核心要领,实现了前沿技术从理论到临床的高效落地,切实提升了区域运动医学医师的临床实操能力,也让该院先进诊疗技术在基层广泛推广。

作为我市首家独立设置的运动医学专业科室,该院骨科三病区(运动医学科)始终紧盯学科前沿,深耕运动医学领域,配备国际先进的关节镜诊疗系统及配套康复设备,构建了“精准诊断、微创治疗、系统康复”一体化诊疗体系,在各类运动损伤微创救治、慢性运动系统疾病管理、竞技体育医疗保障等方面积累了丰富临床经验,是引领新乡及周边区域运动医学学科发展的核心力量与标杆科室。

此次参访班的成功举办,不仅搭建了区域运动医学高水平交流合作平台,更彰显了市中心医院作为三甲公立医院的学科引领与责任担当。通过技术输出、经验共享与实操带教,有效缩小了区域内各级医疗机构运动医学诊疗技术差距,全面推动了运动医学领域整体诊疗水平与服务能力提档升级。

最后,市中心医院为全体参会人员颁发结业证书。

初心如磐,笃行致远。未来,市中心医院秉持“以患者为中心、以技术为核心、以学术为引领”的发展理念,持续深耕运动医学领域,不断加强学科建设、技术创新与人才培养,持续拓展学术交流的广度与深度,完善区域技术帮扶与协作机制,全力守护全市人民群众运动健康,为推动区域医疗卫生事业高质量发展、打造豫北地区运动医学诊疗高地贡献更大力量。

(王云峰)

市二院砥砺前行新档案

胸椎管内长肿瘤疼痛难忍 市二院妙手除病痛

本报讯 近日,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)神经外科团队成功为72岁的L先生实施高难度胸椎管内肿瘤切除术。术后患者恢复良好,腰腹部疼痛症状显著缓解,再次彰显了市二院神经外科在复杂脊柱脊髓疾病诊疗领域的硬实力。

L先生的病痛已持续一年,辗转多家医院按带状疱疹治疗后,症状毫无改善。后经朋友推荐,L先生抱着最后的希望来到市二院疼痛科就诊。医生通过详细查体及胸椎核磁共振检查,发现其胸椎管内存在肿瘤占位,随即联合神经外科主任易振恒会诊。结合患者症状、体征与影像学表现,团队最终确诊为胸椎管内肿瘤,明确肿瘤压迫脊髓神经是引发疼痛的根源。

为尽早解除患者疾苦,神经外科团队第一时间开展全面评估。考虑到患者年届七旬,且合并多种内科基础疾病,手术风险极高,团队迅速为其量身定制个性化手术方案。

面对极高的手术风险,L先生一度心生恐惧,对术后恢复充满顾

虑。易振恒凭借丰富的临床经验,耐心为患者及家属讲解手术方案、围手术期管理措施,逐一解答疑问,成功打消其顾虑,坚定了手术治疗的信心。随后,神经外科团队联合疼痛科、麻醉科等多学科专家开展联合会诊,综合评估病情,共同制订科学严谨的手术方案。

手术当日,在麻醉科与手术室团队的精准配合下,易振恒与科室副主任岳智携手,借助显微镜开展精细化操作。团队凭借娴熟技术与精准判断,小心翼翼分离粘连组织,完整切除肿瘤,手术过程顺利、精准高效。术后,医护人员24小时密切监测患者生命体征,提供全方位精细化护理服务,并针对性指导康复训练,全力保障患者恢复。

近年来,市二院神经外科不断强化椎弓根螺钉精准置入、显微镜下肿瘤全切、神经功能原位保护等核心技术,在复杂椎管内肿瘤的诊疗中屡克难关,逐步形成成熟规范、可复制可推广的诊疗体系,为患者的脊柱健康筑牢坚实防线。

(刘军杰)

市二院到西冀场村 开展健康科普活动

本报讯 为深入响应市卫生健康委“药健康,药师走基层”主题号召,3月26日,市二院药师团队走进牧野区王村镇西冀场村,开展了融合科普讲座、用药咨询、入户服务的健康科普活动。

活动现场,药师刘淑以《抗菌药物,“药”知道》为题,结合农村居民常见用药需求,深入浅出地讲解了抗菌药物的合理使用原则。她重点强调,抗菌药物需严格遵医嘱服用,杜绝自行购药、擅自增减剂量、提前停药等行为,同时清晰拆解了“感冒就吃抗生素”“症状好转就停药”等常见误区。

讲座结束后,药师齐小瑞、刘淑、刘员、高飞宇针对村民普遍关心的慢性病长期用药管理、服药后的不良反应处理、多种药物联用的相

互作用等问题逐一耐心解答。针对不同村民的病情与用药情况,团队量身定制个性化用药建议,让村民有效解决了日常用药中的诸多困惑。

药师团队特别推出“入户整理小药箱”暖心服务。他们走进村民家中,仔细检查每一盒药品的有效期,耐心清理过期、变质药品,同时手把手指导村民如何正确储存药品(如避光、防潮、分类存放),讲解常用药物的服用时间、剂量及注意事项。

活动全程,村民参与热情高涨,主动咨询、积极互动,现场秩序井然,氛围热烈。此次科普下乡活动切实提升了基层群众的健康素养与用药安全水平,赢得了村民的广泛赞誉。

(齐小瑞)

春季灭鼠正当时 严防鼠患保健康

惊蛰已过,气温逐渐回暖,潜伏越冬的鼠类也进入了活动和繁殖的高峰期。春季是鼠类繁殖黄金期,一只雌鼠一年可繁殖数十只后代,此时灭鼠不仅能有效降低鼠密度,更能起到“杀一灭十”的效果,减少夏季鼠患暴发的风险。在此为广大市民送上一份春季防鼠灭鼠攻略,让我们共同营造干净、整洁、健康的居住环境。

鼠患危害不可小觑
老鼠不仅会偷盗粮食、啃咬家具衣物,更危险的是它们会破坏电器线路和燃气管路,造成漏电、短路甚至引发火灾等安全事故。在健康方面,老鼠是多种病原体的携带者,可传播流行性出血热、钩端螺旋体病、鼠疫等严重疾病,直接威胁人体健康。

环境治理是根本
防鼠灭鼠,首先要从源头上断绝老鼠的生存条件。市民应积极参与爱国卫生运动,定期开展大扫除,清理室内外的堆积杂物和卫生死角,让老鼠无处藏身。厨房和储藏室是重点区域,食物要密封保存,避免暴露在外;生活垃圾要做到日产日清,垃圾桶务必要加盖,减少老鼠的食物来源。“断水断粮”让老鼠“失业”,防鼠工作就成功了一半。

封堵通道是关键
老鼠天生会“缩骨功”,小家鼠能轻松通过0.6厘米的缝隙,这约等于成人小指的宽度。因此,要仔细检查家中的门窗缝隙、空调孔洞、下水管道、排风扇等与外界相通的地方。对于发现的孔洞和缝隙,可以使用玻璃胶、泡沫填充剂、钢丝球加水泥等进

行封堵,不给老鼠留门路。库房等重点场所可设置挡鼠板,高度建议约60厘米,粮食要离地隔墙存放。

物理灭鼠讲方法
如果家中发现老鼠踪迹,可使用粘鼠板、鼠夹、鼠笼等物理器械进行捕杀。使用粘鼠板时,合拢挤压使胶水更具粘性,然后沿墙角摆放,这是老鼠活动的固定路线。在粘鼠板或鼠夹上放置花生、瓜子、坚果或涂抹花生酱作为诱饵,能大大提高捕获率。需要注意的是,捕到老鼠后要及时清理血迹和气味,并经常更换捕鼠器械的位置。

化学防制作补充
若鼠患较为严重,也可在专业指导下合理使用化学药物进行辅助灭杀。需要注意的是,化学药物具有一定毒性,使用时务必仔细阅读说明书,投放于儿童和宠物触不到的隐蔽处,避免发生意外。建议市民优先选择物理方法,确需用药时务必谨慎操作。

春季灭鼠是一场全民健康保卫战。让我们从自身做起,从现在做起,彻底清理卫生死角,科学防治鼠患,共同守护我们的健康家园。

(刘丹)

居家重塑健康从“心”开始

在信息爆炸的时代,我们不说老生常谈的“多喝水、多运动”,而是从一些新的视角,重新理解健康,学习一些居家就能实践的方法。

一、健康新理念:从“治病”到“培元”

传统观念中,健康就是“没病没灾”。但现代健康理念早已超越了这个范畴——健康是一种动态平衡,是身体、心理与社会适应的圆满状态。

1.健康不是“没有问题”,而是“有解决问题的能力”。

我们的身体每天都在应对各种微小挑战:温度变化、情绪波动、饮食差异。健康的关键不在于避免所有问题,而在于保持身体强大的自我调节与修复能力。

居家妙招:
每天早晨起床后,不要急着看手机,先静坐2分钟,感受自己的呼吸和身体状态。这种简单的“身体扫描”能提升你对自身状态的觉察力,这是自我调节的第一步。然后慢慢站起,适当活动一下颈、肩、腰、腿,感受一下全身肌肉和骨骼的状态,这是第二步。最后给身体和情绪送上今天的鼓励和动力,全身心投入到工作和生活中。

2.“情绪性进食”的居家破解。
压力大时忍不住想吃东西?这并不是意志力问题,而是生理与心理的双重反应。新理念认为,生理饥饿与情绪饥饿会有不同的信号,生理饥饿是逐渐产生的,会持续存在,并逐渐增强,但情绪

饥饿往往渴望特定食物,如甜食、油炸食品等,随着时间推移,情绪饥饿会逐渐减弱。

居家妙招:
遇到这种情况想吃东西时,先问自己三个问题:1.我的胃是否真的空虚? 2.我想吃什么? 3.如果我等15分钟会怎样?用这三个问题的答案来判断是生理饥饿,还是情绪饥饿。为自己准备一个“情绪应对盒”来应对情绪饥饿,里面不放食物,而是放上几分钟能完成的小活动卡片:折纸、深呼吸练习、一首喜欢的歌曲。当情绪性饥饿来袭时,随机抽取一项活动先完成,再决定是否还要进食。

二、居家健康环境微改造

1.空气质量看不见的健康守护。
河南部分地区会受空气质量困扰,但室内空气我们可以主动改善。

居家妙招:
三盆绿植法则:在居室三个关键位置(床头、书桌、客厅中央)放置不同类型的绿植。推荐河南本土易养的吊兰、绿萝和虎皮兰。它们不仅释放氧气,还能吸附一些特定的污染物。

窗帘开合法则:早晨拉开窗帘时,同时打开对面的窗户,反复拉关窗帘几次,形成短暂的多次对流,比全天开小缝更能有效地通风换气。

2.居家微运动动调整为零新思路。
没时间运动?新理念认为:持续10分钟的低强度活动,比一周一次的高强

度训练更能维持基础代谢。

居家妙招:
“三件好事”练习:这是积极心理学验证的有效方法:每天睡觉前,记录当天发生的三件好事,无论多微小。连续一个月,大脑会逐渐改变关注点,从问题扫描转向资源发现,非常有助于心态向积极的方向转变。

声音环境改造:我们常常忽略声音对健康的影响,居家时,每天设定一段“无媒体音”时间,只听自然声音或完全

(李明瑛)

健康“新”话 添彩文明城市 加油健康新乡

疾控
健康教育专栏