

一位村医的 35 年健康守护

通讯员 邝松林



邝吉余为村民宣讲健康知识

7 月 5 日清晨,当人们还在沉睡之中,汉阴县蒲溪镇先锋村卫生室村医邝吉余已收拾好药箱,跨上摩托车,驶向村民黄大爷家。

黄大爷有慢性阻塞性肺疾病,行动不便,是邝吉余作为家庭医生重点关注的对象。

“吉余,你又来啦,真是辛苦你了。”坐在门前的黄大爷脸上绽开笑容。

“不辛苦,您身体咋样?”邝吉余温和地回应,快步进屋,熟练地为老人量血压、听诊,动作精准娴熟。检查完毕,他耐心叮嘱注意事项,仔细摆放药品并说明用法。这样的场景,在先锋村无数次上演。

1984 年,邝吉余父亲早逝,年仅 15 岁的他作为长子,放弃对外面世界的憧憬,选择参加赤脚医生培训。20 岁,他成为先锋村唯一的医生。最初的村卫生室设在家中,条件简陋,药品稀缺。他常步行几十里路到镇上、县城,用背篓将药品一篓篓背回山村。后来有了自行车,遇险峻路段,仍需肩扛步行。他深知每一粒药都关乎全村

人的健康希望,不容闪失。

行医之初,他上午在卫生室接诊,下午便翻山越岭巡诊。走夜路、忍饥寒、冒风雨是家常便饭,他还常顺路帮助孤寡老人料理家务。这份淳朴与尽责,赢得了村民无条件的信赖。一个寒冬的深夜,村里一位七旬老人突发高烧昏迷,屋外大雪封山。接到求救电话,邝吉余背起药箱冲进风雪。山路湿滑,寒风如刀,他几度滑倒又挣扎爬起,手脚冻得麻木,心中只有一个念头:尽快赶到!经过一夜守护,老人转危为安,他却因受寒病倒了。

35 年行医路,邝吉余用坏了 20 多个药箱,积攒下厚厚的赊账本。物资匮乏年代,面对无力支付药费的乡亲,他总是说:“先治病,钱的事以后再说。”成盒的药品赊出去,他却极少主动索要。村里邱大爷患慢性病,子女在外打工,生活拮据。邝吉余长期赊药给他,还安慰老人安心养病。几年后,邱大爷子女攒够钱来还账,邝吉余只肯收下一半,令邱家至今感念。

两个儿子出生后,生活更加艰辛。邝吉余既要出诊

看病,又要忙农活、抚养孩子。为补贴家用,他养过蚕,天不亮就出门采桑叶。但只要村民需要,他背起药箱就走的习惯从未改变。懂事的孩子们便默默接过了农活。

在邝吉余的言传身教下,两个儿子刻苦攻读医学,凭借顽强的毅力和不懈努力,双双考取执业助理医师资格证。如今,他们都在汉阴县乡镇卫生院工作,延续着父亲守护百姓健康的使命。

邝吉余虽然年纪大了,但对待工作依旧随叫随到。不久前一个雨天,刚结束卫生室工作的他接到村民王婶电话:老伴张大爷风湿痛发作,腿脚肿胀,吃药不见好,需输液治疗。邝吉余立刻检查药箱,带上针剂药品,披上雨衣,骑上摩托车扎进雨幕。赶到后,检查、配药、消毒,动作精准熟练。看着老人眉头舒展,他才松了口气,又耐心叮嘱护理事项才离开。“只要乡亲们还需要,我这腿脚还能走,这工作就得继续下去。”邝吉余说。

如今,儿子们已在乡镇卫生院岗位上发光发热,实现了邝吉余“有出息”的期望。虽然岁月在他身上留下痕迹,但在村民心中,他的形象愈发高大。身体不适时,大家依然习惯寻找“吉余”,他的存在,就是最好的“定心丸”。

摩托车的引擎声在山间回荡,药箱里装载的不仅是治病良药,更是一位乡村医生 35 载未曾改变的赤子之心。



摩托车是邝吉余出诊路上的好“帮手”

冬病夏医 中医“三伏贴”正当时

安康市人民医院 陈维娜

“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称,是一年中最热时节。每年出现在阳历 7 月中旬到 8 月中旬。其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下,同时人体内的阳气也随之上升,此时气血充盈、经络通畅、胸穴敏感,是人体扶阳理气、激发正气的最佳时机。

根据中医理论在三伏天选择温阳药物驱散体内阴寒之气,可以调整人体阴阳平衡,达到冬病夏治,防治疾病的目的。“三伏贴”即是根据此理论,在三伏天这个特殊时段,将特制的中药贴敷于特定穴位,发挥药物的温阳作用,从而达到温经散寒、散湿除湿、活血化瘀、促进血液循环、提高免疫力、增强机体抗病能力的功效。

安康市人民医院中医康复科从 7 月 10 日起开展“三伏贴”贴敷治疗,根据不同的体质辨证给予不同的贴敷类型和配方,使“冬病夏治”的治疗更有针对性,效果更理想。

“三伏贴”适用于哪些疾病

三伏贴适用于治疗阳气不足、虚寒疼痛、免疫功能低下等。主要包含以下几类:

①呼吸系统疾病:易感冒者、哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢阻肺等。

- ②消化系统疾病:虚寒性胃痛、慢性胃炎、腹泻、消化不良、厌食、脾胃虚弱等。
- ③骨关节疾病:颈椎病、腰椎病、肩周炎、风湿、类风湿、退行性骨关节炎等。
- ④妇产科疾病:月经不调、痛经、产后头痛、坐月伤风等属寒证者。
- ⑤小儿疾病:体虚易感、哮喘、支气管炎、消化不良、厌食、遗尿、生长发育迟缓等。
- ⑥耳鼻喉疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等。
- ⑦调理(治未病):免疫功能低下、阳虚、气虚体质,亚健康等。

“三伏贴”最佳贴敷时间

初伏加强(排毒生阳):7 月 10 日至 7 月 19 日
初伏(扶阳驱寒):7 月 20 日至 7 月 29 日
中伏(健脾祛湿):7 月 30 日至 8 月 8 日
末伏(固本养心):8 月 9 日至 8 月 18 日
末伏加强(温阳补肾):8 月 19 日至 8 月 29 日
三伏中任意一天均可贴,不一定是入伏第一天。

正确认识儿童便秘

安康市妇幼保健院 黄冬梅

子排便费力,小脸涨红、哭闹。

2.肛门及腹部不适:肛门可能出现肛裂、出血,周围皮肤发红破损;孩子腹部胀满,能摸到粪块,还会间歇性腹痛。

为什么会便秘?

- 1.饮食问题:膳食纤维吃太少,像蔬菜、水果、全谷物摄入不足;喝水不够,肠道水分被过度吸收;饮食结构不合理,高蛋白、高脂肪食物吃太多。
- 2.生活习惯:没养成固定排便习惯,经常憋便;运动量不足,肠道蠕动变慢。
- 3.心理因素:精神紧张,如面临学习压力、环境改变等;因排便疼痛产生排便恐惧,故意憋便。
- 4.其他因素:某些药物副作用,如抗生素等;先天性肠道畸形、甲状腺功能减退症等疾病也可能引发。

便秘对孩子有什么危害?

- 1.影响生长发育:营养吸收受阻,导致体重增长缓慢、身高发育滞后。
- 2.心理问题:产生焦虑、自卑心理,影响社交和心理健康。
- 3.肠道功能紊乱:破坏肠道菌群平衡,使便秘更严重。

汉阴县人民医院 77 项检验结果全省互认

本报讯 (通讯员 成晓莉) 近日,根据陕西省卫生健康委下发《关于公布我省 2025 年检验结果互认医疗机构及其互认项目名单的通知》(陕卫办医函〔2025〕157 号),经省级专家现场评估、盲样检测,结合室内质评结果综合评定,汉阴县人民医院 77 项检验项目成功纳入陕西省检验结果互认范围。这意味着患者在陕西省内不同医疗机构就诊时,涉及这 77 项的检验结果在互认时限内无需重复检查,就医负担将进一步减轻。

临床检验结果互认,是优化医疗服务的重要举措,能够显著提升医疗资源的利用效率,有效降低患者医疗成本,减少不必要的经济支出,让患者就医更加便捷高效。

此次 77 项检验项目顺利通过互认,是对汉阴县人民医院临床检验工作质量与管理水平的充分肯定,也是推动区域医疗资源共享、落实惠民政策的重要成果。汉阴县人民医院将以此次检验结果互认为新起点,继续强化临床检验质量管理,持续优化质控体系,不断提升医疗服务品质,以更加标准化、规范化、精细化、人性化的服务,为广大患者健康提供更坚实的保障,切实增强群众就医获得感。

平利推动医务人员下沉 助力基层医疗水平提升

本报讯 (通讯员 陈力) “现在做颈部血管彩超再也不用到县城了,在镇卫生院就能做了,真是方便多了!”7 月 4 日,平利县广佛镇 67 岁的村民刘光耀说。这次给刘光耀做检查的是平利县医院派驻广佛镇卫生院驻点帮扶的副主任医师沈荣霞。

据了解,为深入推进医共体建设,构建分级诊疗新格局,5 月初,平利县选派首批 16 名医务人员下沉各镇卫生院开展为期半年的驻点帮扶工作。为实现“精准下沉”和“靶向发力”,县卫健局提前对各镇卫生院的需求情况进行摸底,按照“缺什么,派什么”进行补短强弱。此次选派的医务人员来自平利县医院和平利县中医医院,涵盖内科、外科、骨科、中医科、康复医学科、超声医学科、儿科等重点科室。

“超声检查是我们卫生院的难题,以前我们只能做常规超声,经验丰富的沈荣霞医生来了后,可以开始做心脏、血管、乳腺、甲状腺、产前筛查等超声检查,孙荟和刘欢两个年轻医生也开始跟着沈医生学习。”广佛镇卫生院院长魏传周说。

和沈荣霞一样,所有下沉派驻医务人员全面参与卫生院的日常诊疗工作,强化“传帮带”作用,通过技术指导、教学查房、病例讨论、技能培训等方式,培养一批“带不走”的人才队伍,系统提升基层医疗技术水平和服务能力,更好地为基层群众提供便捷、优质的诊疗服务。

“我们通过医务人员下沉,以思维创新、行业提标破解基层卫生院发展难题,同时架好连心桥,以真情拉近与群众距离,用优质服务赢得群众信任。”平利县卫健局局长刘柱说。

石泉县医院微创技术 为高龄患者解除顽痛

本报讯 (通讯员 曹靖 张海生) “整整痛苦了半年,现在我终于能睡个好觉了,多亏了医生们,太感谢了!”7 月 1 日,87 岁的贾奶奶在家人陪同下,将一面绣有“妙手祛顽痛 医德暖人心”的锦旗送到石泉县医院麻醉疼痛科医务人员手中。

半年前,贾奶奶患上带状疱疹,疱疹消退后,灼烧、电击般的神经痛却如影随形。“轻微触碰都似刀割!”她尝试理疗、服药均收效甚微。了解到石泉县医院微创治疗技术,家属立即联系了该院麻醉疼痛科。

麻醉疼痛科医疗团队凭借丰富临床经验,为高龄患者贾奶奶制定个性化治疗方案,运用超声引导下的微创技术,精准将药物注射至病变神经区域,阻断疼痛传导。据主治医师翁微祉介绍,该技术可精准定位病灶,对神经痛、腰椎病、颈椎病等病症疗效显著,科室过去一年已通过此技术帮助众多患者康复。然而,为高龄患者治疗困难重重。老人血管脆弱、神经敏感,合并心脑血管疾病,治疗风险高。手麻科团队反复研究影像资料,结合患者身体状况优化方案。治疗过程中,医护人员凭借精湛医术,精准避开血管和重要组织,确保治疗直达病灶。最终,贾奶奶的疼痛评分从 8 分(剧痛)降至 1 分(轻微不适),得以安稳入睡,生活质量显著提升。

本报讯 (通讯员 柠苙) “按压深度 5 至 6 厘米,频率每分钟 100 至 120 次。”7 月 3 日上午,由宁陕县红十字会牵头组织,县文广旅局、县委社会工作部、广货街镇政府等多部门协同开展的应急救援培训在广货街镇秦岭峡谷乐园进行。景区全员、周边民宿农家乐从业者、广货街镇村社区干部等百余人,在专业讲师教学下,将急救知识转化为守护生命的实战本领。

培训现场,发放了红十字知识宣传册,救助政策等资料。讲师通过理论讲解、视频演示与案例剖析,深入浅出地传授红十字知识以及心肺复苏、伤口包扎、骨折固定等急救要点。“心脏骤停黄金抢救时间仅 4 至 6 分钟,掌握正确急救方法,就能为生命抢回关键时机。”讲师邓乐坤的话语,让参训者深刻认识到应急救援技能的重要性。

实操环节,模拟人、AED(自动体外除颤器)教学机、急救包等装备齐全,学员分组反复练习。“以前遇到突发状况心里没底,现在通过实操练习,终于掌握了要领。”广货街镇蒿沟村民宿管家肖女士边练边说,“以后遇到突发情况,我们能及时施救,让游客游玩得更安心。”

“景区是游客聚集场所,保障安全是首要责任。”秦岭峡谷乐园负责人罗朝金表示,此前县红十字会支持景区投放 AED、组建救护站,此次送培训进景区更是及时雨。员工掌握专业急救技能后,景区应急处置能力将大幅提升,不仅能为游客营造安全环境,还助力景区服务品质升级。

完成理论与实操考核后,75 人顺利获得应急救援证书。宁陕县红十字会负责人介绍,本次培训是“红十字四进景区”活动的重要内容,后续将在全县景区、民宿集群等重点区域持续开展培训,推动“人人学急救,急救为人人”成为旅游安全新风尚。

宁陕县红十字会送应急培训到景区



儿童便秘在生活中并不少见,却常被家长忽视。它不仅影响孩子的身体健康,还可能对心理造成伤害。今天就为大家详细介绍儿童便秘的相关知识。

什么是儿童便秘?

0—4 岁婴幼儿:若在 1 个月内出现以下 2 个及以上症状,需警惕功能性便秘:①每周排便≤2 次;②大量粪便滞留史;③有排便疼痛和排便费力史;④排粗大粪便史;⑤直肠内存在有大量粪便团块。对于接受排便训练的儿童,以下条件也作为选项:能控制排便后每周至少出现 1 次大便失禁;粗大粪便曾堵塞抽水马桶。

4 岁及以上儿童:排除肠易激综合征,若每周至少发作 1 次,且持续 1 个月以上,出现以下 2 个及以上症状,可考虑功能性便秘:①4 岁以上儿童每周在厕所排便≤2 次;②每周至少出现 1 次大便失禁;③有粪渣滞留或过度克制排便病史;④有排便疼痛或困难的病史;⑤直肠内存在大粪块;⑥粗大粪便曾堵塞抽水马桶。

便秘有哪些表现?

1.排便异常:排便次数明显减少,一周少于 2 次,甚至数周才排一次;大便干硬,呈颗粒状或像小石头;排便时孩