

夜市中的“养生局”

通讯员 陈雅欣 崔一帆 余晓莉



医生为市民量血压、把脉

近日,汉滨区街头夜市上演了一场别样“养生局”——“中医夜市”以一袭药香,在市井烟火中晕染成触手可及的民生关怀。

安火路社区广场上,几张简易桌椅一字排开,白色的桌布上整齐摆放着血压计、艾灸盒、火罐等物品,刚摆好摊位没多久,就有居民被这与众不同的“夜市摊”吸引过来,你一言我一语地打听听着,很快就围起了一圈人。

“大家别急,排好队,每个人都能体验。”汉滨区中医医院的医生们身穿白大褂,一边招呼着居民,一边麻利地准备着各项工具。平日里在诊室里严谨细致的医师,此刻化身成贴心的“摊主”,将特色中医服务送到了市民身边。

专业医师把脉问诊,精准辨识体质;传统拔罐、艾灸等疗法现场体验,帮助市民缓解腰酸背痛;咨询台前,医生们耐心解答各类养生疑问……

“真没想到在家门口就能享受到这待遇!”市民谭女士刚体验完拔罐,站起身活动了几下腰,脸上露出惊喜的表情。谭女士在散步时偶然看到“中医夜市”,抱着试试看的心态体验,没想到腰疼真的减轻了不少。“不光缓解了腰疼的毛病,还听医生讲了不少护腰的知识,这‘夜市’办得太实在了!”谭女士说。

中医药的魅力,远不止于望闻问切。可驱蚊的香囊、带着草木香的手串、中药材样式耳饰等丰富多彩的中医药文创产品,同样吸引了不少市民驻足围观。“中医夜市”还提供免费的中药养生茶饮,让市民一边品尝一边了解中医药养生保健知识。

“我们推出这些中医药文创产品,核心是希望让各个年龄段的人都能了解咱们的中医药文化。”汉滨区中医医院中医药文化推广员王君君说,“这些贴近生活的载体,能让市民在使用中自然体验到中医药的实际功效,从而加深对中药文化的理解和认同。”

据了解,“中医夜市”每周在不同社区巡回开展,将服务主动送到市民家门口。

近年来,汉滨区中医医院在持续推进“中医夜市”的同时,还通过中医文化进社区、进乡村、进校园、进企业、家庭等活动,深入推广中医药文化。截至目前,共开展活动 74 场次,服务人群 15300 余人次。

“我们希望通过这种接地气、聚人气的方式,让优质的中医药服务真正融入百姓生活,让中医药文化在潜移默化中深入人心。”汉滨区中医医院党委书记周龙伟表示,医院未来会持续办好“中医夜市”活动,不断擦亮“文化+健康”这张中医药传承创新发展的新名片。



孩子们围观中医药文创产品

暑假如何守护孩子的视力

安康市人民医院 张蕾

暑假已至,孩子们告别了繁重的课业,迎来了欢乐的假期时光。然而,家长是否留意到孩子的一些异常举动:频繁揉眼、看书时眯着眼睛,或是抱怨黑板上的字变得模糊不清?这些看似不起眼的小细节,可能是孩子视力出现问题的信号,应当及时就医。

为什么暑假是视力检查的最佳时期

- 1、时间充裕:无需担心请假耽误学习,检查后还可定期复查。
- 2、早发现早干预:假期用眼习惯变化大(电子产品使用增加),及时筛查避免度数猛增。
- 3、科学防控:假性近视可逆期、真性近视控制关键期,需要为孩子量身定制专业方案。
- 4、散瞳验光更精准:暑假时间宽裕,适合进行散瞳验光,排除假性近视,获取真实屈光度数,避免误配眼镜。

这些信号提示孩子视力可能有问题

看东西凑近、歪头、频繁眨眼;写作业姿势扭曲,容易串行跳字;常说“眼睛累”,抗拒阅读或户外活动。

暑假这样做视力更健康

- 1.每天户外活动 2 小时,阳光是天然的“近视抑制剂”;
- 2.遵守“20-20-20”法则:每用眼 20 分钟,看 20 英尺(6 米)外 20 秒 ;
- 3.少吃甜食多补钙,营养均衡眼睛亮。

散瞳验光小知识

- 1、为什么需要散瞳?儿童眼调节能力强,普通验光可能掩盖真实度数,散瞳后验光结果更准确。
- 2、散瞳验光安全吗?

由专业眼科医生操作,短暂畏光、视近模糊属正常现象,6-8 小时即可恢复。

- 3.散瞳验光最佳时间是什么时候?暑假没有课业压力,是进行散瞳检查的理想时期。

市人民医院眼科儿童视力检查特色服务

- 1、专业散瞳验光采用安全、快速的散瞳方式,精准检测孩子真实视力状况,区分真假近视。
- 2、儿童友好检查儿童友好检查流程充分考虑了孩子的心理特点,采用无痛、快速、趣味化的检查方式,最大程度消除孩子对检查的恐惧心理,让他们在轻松愉快的氛围中完成视力检查。
- 3、专家 1 对 1 个性化护眼指导眼科专家会根据孩子的检查结果,结合他们的读写姿势、屏幕使用时间等实际情况,给出针对性的建议,帮助孩子养成良好的用眼习惯。

安康市医保经办处帮扶汉滨区关庙镇包湾村近 3 年来,聚焦教育、医疗、就业、出行、文化等民生实事,解决群众急难愁盼问题,赋能乡村振兴。

工作中,驻村工作队始终将控辍保学作为重点工作,做到排查无遗漏、帮扶有力度、就学有保障。据统计,在市医保经办处的大力支持下,累计资助困难学生 20 人次,共计 4 万元。

市医保经办处立足部门特点,及时反馈大病患者情况,高度关注就医群众。近年来,市医保经办处累计帮助生活困难群众、困难老党员、重病患者 35 人次。同时,充分发挥帮扶单位医疗行业资源优势,邀请安康市中医医院医疗队伍为帮扶村 100 余名群众提供疾病筛查、诊断、治疗、咨询等健康义诊服务,并免费发放药品。协助包湾村组织劳务输出 400 余人次,每年为全村脱贫人口和监测对象申报外出务工一次性交通补助。驻村工作队走访中了解到村民家庭困难、外出就业渠道窄等问题,立即与区人社局、镇社保站等相关部门沟通协调,提出精准帮扶措施,积极争取公益性就业岗位。积极争取专项资金,解决包湾村一组路段塌陷、悬空等问题,保障群众出行安全,并安装、维修部分路灯,点亮乡村“夜行路”。

与此同时,驻村第一书记充分利用个人特长,积极传播中华优秀传统文化,为村民送去书法作品,并在春节前夕组织写春联活动。在大力推动新民风建设的过程中,包湾村村民李开华被关庙镇表彰为“敬老爱老先进个人”。

『五个聚焦』赋能乡村振兴

通讯员 刘世杰

市中医医院紧密型城市医疗集团成立

本报讯(通讯员 谢洁)近日,安康市中医医院紧密型城市医疗集团揭牌成立。

活动现场为汉滨区中医医院、恒口示范区中心医院等成员单位授牌匾,标志着“1+N”紧密型医疗网络形成。相关人员现场演示了信息化平台操作,涵盖远程会诊、心电一张网等核心功能,通过数据互联互通打破医疗资源壁垒,让基层患者享受到市级医院的诊疗服务。

市中医医院相关负责人表示,紧密型城市医疗集团将紧扣

全市医联体布局,秉持“优势互补、资源共享”理念,构建组织联建、人才共享等七大共享体系,突出中医药特色建设,明确各级医疗机构功能定位,扎实推进优质医疗资源扩容下沉,建立双向转诊等机制,探索医疗集团新模式,为深化安康医改贡献力量。

汉滨区中医医院、恒口示范区大同镇中心卫生院等成员单位代表承诺,将依托集团平台深化合作,共同破解“看病难、看病远”问题。

汉阴县人民医院成功开展腔镜辅助下甲状腺肿瘤切除术

本报讯(通讯员 张伟)近日,汉阴县人民医院外一科成功为一名结节性甲状腺肿患者实施了腔镜辅助下甲状腺左叶切除术。

该手术的顺利开展,标志着医院在甲状腺疾病微创治疗领域取得重大突破,为县域内甲状腺疾病患者带来创伤更小、恢复更快、美容效果更佳的诊疗选择。

甲状腺肿瘤是临床常见疾病,传统手术需在颈部留下 6 至 8 厘米的明显疤痕,不仅影响美观,还可能因切口大导致术后疼痛明显、恢复时间长。而腔镜辅助下甲状腺肿瘤切除术通过在隐蔽部位建立微小操作通道,借助高清腔镜系统放大视野,精准切除肿瘤组织,具有切口小、创伤轻、出血少、术后颈部无疤痕等显著

优势。

此次手术患者为 56 岁女性,因发现甲状腺肿块入院治疗,经详细检查,诊断为结节性甲状腺肿,考虑到患者对术后颈部外观的要求,外一科团队组织术前讨论,决定为其实施腔镜辅助下甲状腺左叶切除术,该手术切口在左侧锁骨下方,且颈部无瘢痕。

手术中,外一科主任凭借丰富的临床经验和娴熟的腔镜操作技术,在助手与麻醉团队的密切配合下,成功分离甲状腺周围复杂的血管和神经组织,完整切除肿块,术中出血少。术后 6 小时患者就可以下床活动,饮水无呛咳,发音正常,患者对手术效果十分满意。

汉滨医保局让惠民政策落地生根

本报讯(通讯员 江安文 王治平)7 月 7 日,汉滨区医疗保障局走进汉滨区谭坝镇开展职工医保政策专题宣讲活动,搭建起医保政策与基层工作者之间的沟通桥梁。

宣讲内容围绕职工医保参保登记、缴费标准、个人账户与门诊共济改革、门诊慢特病待遇标准、住院报销比例、大病保险待遇、公务员医疗补助、异地就医备案流程等核心政策展开深入解读。并现场演示国家医保服务平台 APP、“陕西医保”小程序等线上

业务办理流程,通过对比新旧政策差异的方式,重点讲解了职工医保门诊共济保障政策实施后带来的变化,以及灵活就业人员参保、退休人员医保待遇核定等问题,将复杂政策转化为清晰易懂的“明白帐”。

据了解,该局将持续创新宣讲形式,针对不同群体开展“定制化”政策解读活动,推动医保服务更精准、更高效、更暖心,让惠民政策真正落地生根,为群众筑牢医疗保障防线。

长安镇入户义诊暖民心

本报讯(通讯员 崔世宏)近日,平利县“医共体”长安镇分院携手总院专家、安康市中心医院专家,到长安镇柳坝村开展入户义诊。

柳坝村村民王大爷被扩张型心肌病、顽固性心力衰竭困扰 10 余年,经常在平利县医院心血管内科住院。义诊当天,医护服务小队带着专业设备来到他家中,开展系列检查。“老人家,您用药得调整调整啊!”说完,医护人员耐

心告知老人吃药时间和用药搭配,并整理成文字,贴在王大爷的床头柜上。

近年来,平利县“医共体”长安镇分院党支部坚持把群众就医“烦心事”当“心头事”,积极联动医共体总院专家以及上级医院力量,把优质医疗服务送到老百姓家里。通过党建与业务深度融合,实实在在解决群众看病难、就医烦问题,提升群众健康获得感。



推进妇幼专科联盟建设

安康市妇幼保健院 安康市融媒体中心 联办

市妇幼保健院举办新生儿复苏技能竞赛

本报讯(通讯员 刘子丽)7 月 7 日,安康市妇幼保健院成功举办新生儿复苏技能竞赛。来自产科、儿科、新生儿科、产房等临床一线科室的医护人员,经选拔组建 6 支团队同台竞技,在比拼中锤炼急救硬功,用精湛技能守护新生。

此次竞赛采用“理论考试+情景模拟”考核模式。理论考试聚焦新生儿复苏指南核心要点,精准检验参赛人员对规范流程的掌握程度;情景模拟则还原早产儿窒息、羊水胎粪污染等临床复杂场景,从初步评估到气道管理、正压通气等全流程操作,全方位考察团队应急处置与协作能力。

评委团由全市产科、儿科专家及医院资深医护骨干组成,围绕操作规范性、流程完整性、时间把控、团队沟通等多维度进行细致评分。赛后,评委结合各队伍表现逐一点评,既肯定亮点,也针对细节提出改进建议,让参赛人员在比拼中找差距、在交流中强技能。

经过激烈角逐,竞赛最终评选出团体一、二、三等奖,获奖团队将在该院第八个中国医师节庆祝表彰大会上接受统一表彰,以榜样力量激发全院医护人员精进技能、守护生命的职业热情。



竞赛现场