

全市疾病预防控制中心与卫生监督培训开班

本报讯(通讯员 涂佳佳)3月6日,市疾控中心(市卫生监督所)举办2026年全市疾病预防控制中心与卫生监督专题培训班...

据悉,2026年全市疾控机构将围绕主责主业,锚定疾控体系现代化建设目标,着力提升监测预警、风险评估、溯源溯源、检验检测、应急处置等核心能力...

市妇幼保健院举行多彩活动 庆祝“三八”国际妇女节

本报讯(通讯员 张程程)日前,安康市妇幼保健院围绕“科技之春·情暖三八”主题,组织开展系列宣教活动...

3月8日,作为系列活动的重头戏,健康科普与大型义诊活动在吾悦广场开展。由该院妇产科、儿科、中医科、内科、外科、母婴康养中心组成的专业义诊团队...

为精准对接职场女性健康需求,3月3日至6日,该院还组织专家团队先后走进安康市中级人民法院、安康学院、中国电信安康分公司、中国联通安康分公司等多家单位...

活动期间,该院不仅送知识、送健康,更推出一系列暖心惠民举措,将关怀落到实处。针对孕产妇群体,医院推出贯穿孕前、产时、产后的全周期关爱服务...

吕河镇推行“心电一张网” 破解山区就医难题

本报讯(通讯员 陈子贤)“在村卫生室就能做心电图,几分钟就收到上级专家的诊断报告,太方便了!”近日,旬阳市吕河镇江店社区村民熊大娘亲身感受到了“心电一张网”带来的便利...

旬阳山大人稀,群众居住分散。过去,村民做一次心电图检查,往往要往返城区医院,不仅路途周折,还易延误心梗等急危重症的“黄金抢救期”...

如今,村民在镇卫生院或村卫生室完成心电图检查后,数据实时上传至市级心电图诊断中心。市级专家24小时值守判读,平均5分钟内即可将精准的诊断报告回传基层...

目前,吕河镇卫生院已实现心电图检查全覆盖,帮扶单位还为9个重点村卫生室配备了便携式心电图设备。一张无形的“心电网”,正织密山区群众的健康守护网。

专家“面对面”服务有温度

通讯员 曹靖 夏娜

指尖轻点,是9.3万粉丝的在线守候;屏幕内外,是1274条科普视频筑起的健康防线。近日,拥有百万级点赞量的“网红医生”——西安市红会医院脊柱病专家杨俊松,带着专业与热忱,走进秦巴腹地的石泉县医院...

杨俊松在骨科领域的“热度”,无关流量噱头,而是源于精湛的医术和接地气的科普。3月4日,作为对口帮扶专家,他刚到石泉县医院,消息便在当地粉丝群中不胫而走...

“关注杨松医生好几年了,家里的腰椎间盘突出,都是照着杨松医生的方法护理。”石泉县城关镇患者王女士举着手机,屏幕还停留在科普页面。她打算攒钱去西安求医,没想到专家竟来到了家门口...

诊室里,像王女士这样的“粉丝患者”不在少数。线上建立的信任,正转化为线下诊疗的坚实基础。62岁的刘大爷被腿腿疼痛困扰多年,近期病情加重,生活难以自理...

3月4日至9日,杨俊松累计服务患者87人次,开展微创脊柱手术5台。“医生不仅要会治病,更要会科普、会沟通。”杨俊松说,基层健康观念的转变,有时比治疗本身更重要。在石泉期间,他不仅为粉丝问诊、实施精准手术,更通过手术带教,毫无保留地分享诊疗经验...

春来护儿有妙招:

跟随自然节奏呵护孩子成长

安康市中医医院 欧静琳

惊蛰过后,大地回暖,万物复苏。此时儿童身体也随节气变化进入快速生长阶段,但气候乍暖还寒,病菌活跃,易出现感冒、脾胃不适、上火烦躁等问题...

穿衣“捂”与“舒”

民间素有“春捂秋冻”之说,对于小儿,尤其需要合理“春捂”。

重点做好背、腹、足部的保暖。背部有督脉和膀胱经,保暖可防外感;腹部保暖有助于维护肠胃功能;足部离心脏最远,血液循环较差,更需保暖。

建议采用“洋葱式”穿衣法:内层穿透气排汗的棉质衣物,中层穿保暖衣物,外层穿防风衣物。根据气温变化和活动情况灵活增减衣物,以孩子后背温热、不出汗为宜...

需要注意的是:随着气温稳步上升,也要适时减衣,避免“捂”出汗后更易受凉。

饮食“升”与“平”

春季肝气当令,饮食应助阳升发,疏肝理气,同时兼

顾小儿脾胃娇嫩的特点。

宜食:1.辛甘发散之品:如韭菜、香椿、葱、香菜、荠菜等,有助于阳气升发。2.优质蛋白:鸡蛋、鱼肉、虾仁、鸡肉等,满足生长发育需求。3.健脾食材:山药、小米、红枣、薏米等,可熬粥食用,顾护脾胃。4.应季果蔬:菠菜、芹菜、豌豆苗、草莓等,补充维生素。

忌口:1.过于酸涩:酸味收敛,不利于肝气疏泄,如山楂、乌梅等应少吃。2.生冷油腻:冰淇淋、冷饮、油炸食品加重脾胃负担,易生痰湿。3.发物:对于过敏体质儿童,需慎食海鲜、羊肉等“发物”。

起居“动”与“静”

睡眠:顺应日照渐长的特点,让孩子“夜卧早起”。保证充足睡眠是生长激素分泌的关键,学龄前儿童每日应睡10至13小时,学龄儿童9至11小时。避免熬夜,睡前不要过度兴奋。

活动:春天是带孩子进行户外活动的好时机。阳光和煦的日子,多进行散步、慢跑、跳绳、踢球、放风筝等温和运动,有助于舒展筋骨、升发阳气、增强体质。运动以微出汗为度,避免大汗淋漓耗伤阳气。注意避开风大的时段和地点。

疾病“预”与“护”

预防呼吸道疾病:保持室内空气流通,勤洗手,少去人群密集的公共场所。根据天气变化及时增减衣物。对于反复呼吸道感染的孩子,可在医生指导下进行穴位敷贴(如三伏贴、三九贴的延续调理)或小儿推拿(如捏脊、补脾经等),以增强免疫力。

警惕过敏性疾病:花粉、尘螨等过敏原增多,易诱发过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等。过敏体质儿童需注意防护,必要时遵医嘱进行药物治疗或脱敏治疗。

预防传染病:按时接种国家规定的各类疫苗,是预防麻疹、水痘、流行性腮腺炎等春季传染病最有效的手段。

情志“畅”与“导”

肝主情志,与春相应。小儿“肝常有余”,情绪易受外界影响,可能出现烦躁、易怒、哭闹增多或注意力不集中等情况。家长应多给予孩子耐心和陪伴,通过亲子阅读、绘画、听轻音乐等方式安抚情绪;多鼓励,少批评,帮助孩子疏解学习或交往中的压力;多带孩子走进自然,广阔的环境能让肝气舒畅条达。

如何运用中医方式进行体重管理

安康市人民医院 邱晓玲

春天人体阳气升发,新陈代谢旺盛,此时减重往往事半功倍。如何用温和安全的中医方式进行健康体重管理?关键在于“调体质”而非单纯“减重量”。

从中医角度看,肥胖多与脾、胃、肾功能失调及气滞、痰湿、血瘀等相关。因此,中医减重从根源入手,通过综合调理帮助身体恢复平衡。

中医减重方案的核心就是穴位埋线。穴位埋线也被誉为“长效针灸”,将可吸收蛋白线埋入特定穴位,持续刺激15至20天,相当于24小时不间断温和针灸。穴位埋线方法减重优势明显:1.每次操作仅十几分钟,效果可持续2至3周,省时高效。2.能有效抑制亢进食欲、提升基础代谢、加速脂肪分解。3.特别适合工作繁忙、没时间频繁复

诊的上班族。

除了穴位埋线,还可辅助其他方法。1.针灸调理。针刺中脘、天枢、足三里等经典穴位,调节内分泌与神经功能,恢复机体平衡,绿色安全无副作用,减重同时改善便秘、失眠、月经不调、腹部肥胖等问题。2.艾灸温阳。专为怕冷、水肿、腹部冰凉人群定制,温通经络、健脾祛湿、补足阳气,让身体由内而外暖起来,从根源改善虚胖水肿。3.拔罐通经。疏通经络,排出身体代谢垃圾,缓解身体疲劳,促进血液循环,对腰腹赘肉、橘皮组织改善效果明显。4.中药内调。中医医师通过望闻问切辨证分型,一人一方量身定制中药汤剂或代茶饮,减重的同时提气色、旺精力。

减重三分靠治,七分靠养。合理饮食和适当运动,可以巩固减重效果。春季减重饮食以温阳健脾、疏肝理气为核心,拒绝生冷寒凉。

推荐陈皮茯苓山楂茶、决明子陈皮菊花茶等,具体方案可咨询医师,根据自身体质搭配茶饮。

春季减重还需“动静结合”。可选择快走或者慢跑30分钟,配合八段锦或中医减脂操;还可以进行游泳、骑行、中医传统功法(五禽戏、导引)、中等强度抗阻训练(结合心率测评)等,每周3至5次,每次30至60分钟。

中医减重,不是追求速成,而是通过温和调理帮助身体回归平衡。抓住春季黄金期,用对方法,让健康与美好一同焕发。

汉阴县人民医院开展爱耳日义诊科普宣传活动



本报讯(通讯员 黄乐)3月3日是第27个“全国爱耳日”,汉阴县人民医院耳鼻喉科联合门诊部开展义诊科普宣传活动。活动现场,医护人员围绕听力保护、耳病预防、听力障碍早期识别与科学干预等内容,向群众普及日常用耳、科学护耳知识,耐心解答各类咨询。同时,免费为20余名群众提供耳镜检查服务和听力筛查服务,将健康关怀送到群众身边。

白河县人民医院导乐分娩提升孕产妇就医体验

本报讯(通讯员 伍渭康)“原本以为顺产很煎熬,没想到有产士全程一对一陪伴指导,产程顺利多了,还少受了不少罪。”近日,在白河县人民医院顺利分娩的产妇王女士,谈及导乐分娩体验时满是感激。

为切实提升孕产妇就医体验,白河县人民医院今年1月起在妇产科正式开展导乐分娩服务。由医院精心挑选的骨干助产士组成专业导乐团队,经过系统培训、考核合格后持证上岗,为孕产妇提供一对一专属陪伴。

据该院产房护士长杜孝芳介绍,导乐服务贯穿产妇产前至产后2小时。待产期间,导乐师通过专业心理疏导,缓解产妇产前紧张与恐惧情绪;分娩过程中,全程指导产妇掌握正确呼吸方法和分娩体位,同时通过按摩、抚触等方式减轻疼痛,帮助补充体力;产后,协助进行产后护理,指导母婴早接触,将人文关怀延续至产后。

“平均产程可缩短1至2小时,自然分娩率提升30%,有效降低了无医学指征剖宫产率,切实减轻产妇产前分娩痛苦。”杜孝芳说,与传统分娩相比,导乐分娩优势明显。

截至目前,该院已成功为10余名孕产妇提供导乐陪伴服务,产妇及家属满意度达100%。



导乐师帮助孕产妇缓解身体不适