

# 河南入选国家银发医养行动重点省份

**本报综合消息** 11月4日,国家卫生健康委、民政部等5部门联合发布《关于开展银发医养行动的通知》(简称《通知》),旨在将社会医养结合服务需求和退休医务人员个人意愿、专业特长、经验优势充分结合,发挥退休医务人员专业作用,推动实现老有所为,更好满足老年人医疗卫生服务需求。

《通知》明确,河南等10个省(自治区、直辖市)作为银发医养行动重点省份,要结合本地医疗卫生人力资源、人口老龄化程度,分别选取3个地级行政区或直辖市所辖市辖区重点推进。各地将建立退休医务人员参与医养结合服务人才资源库,搭建服务平台,利用人才服务机构等,开展退休医务人员招聘、推荐使用等服务,推进供需有效对接,探索形成可复制、可推广、可持续的工作模式。

《通知》指出,支持医疗卫生机构中身体状况良好、具备相关执业资格的退休医生、护士,以及具备相关卫生专业技术资格的药师、技师等医务人员和行政管理人员,依法依规开展诊疗、康复、护理、药事、安宁疗护、检查检验、营养健康、心理健康、健康教育、健康管理等服务,以及业务培训、质量控制、教学科研、机构管理、顾问咨询、志愿服务等工作。

《通知》强调,支持退休医务人员到医养结合机构执业,到协议合作的养老机构提供医疗卫生服务、开展相关健康管理服务。其中,支持退休医务人员发挥专业特长为医养结合机构入住老年人提供医

疗卫生服务;支持退休医务人员到协议合作养老机构提供公共卫生、基本医疗、上门巡诊、家庭病床等医疗卫生服务。支持退休医务人员参与老年群体重点慢性病早期筛查、干预及分类指导,开展老年人健康评估、药事咨询等服务。支持退休医务人员参与医养结合机构相关教学科研管理等工作。支持退休医务人员作为专业师资,面向医养结合机构工作人员开展老年医学、老年护理、急救救护、安宁疗护、药学服务、医院管理、中医药服务等培训,充分发挥“传帮带”作用。鼓励其指导或参与老年健康、医养结合等科学研究。支持退休医务人员就近就便参与城乡社区志愿服务,鼓励其到医养结合机构、不具备医疗卫生机构资质的养老

机构开展上门志愿服务,或依法依规到基层社区开展健康义诊活动。

《通知》还提出了若干服务保障措施,确保退休医务人员执业安全,保障其合法权益。医养结合机构要维护退休返聘医务人员的人格尊严,保障其人身安全,做好职业伤害预防工作;要与退休返聘医务人员签订书面用工协议,明确双方的权利、义务和相关责任,依法保障其获得劳动报酬、休息休假、劳动安全卫生保护、工伤保障等基本权益。同时,强化人文关怀,关心退休返聘医务人员身心健康,参照在职人员健康体检频次和标准,为退休返聘医务人员提供同等标准的健康体检待遇,鼓励提供灵活排班及带薪休假。

(记者 李鹤 整理)



11月9日,周口市精神卫生中心(周口市第六人民医院)携手开元万达广场,成功举办健康市集活动。活动集诊疗服务、健康科普、互动体验、文化展演于一体,现场人气高涨,氛围温馨,备受周边居民青睐。

记者 郑伟元 摄



## 健康周口

## 老年人冬季锻炼攻略

立冬后,阳气内收,正是“冬藏”的好时机。但“冬藏”并非“冬眠”,科学的锻炼不仅能舒筋活络,还能预防冬季高发的大脑血管疾病。老年人锻炼应注意以下几点:

### 充分热身

锻炼前应热身15分钟以上,至身体微微发热、关节灵活为止。可做颈部缓慢旋转、肩部前后绕环、腰部左右侧弯等动作。

### 择时而行

避开清晨(6时至8时),选择9时

至11时、15时至17时进行锻炼。遇雾霾、大风、雨雪等天气,应转至室内。

### 精选项目

散步与健步走:速度以感觉呼吸加快、身体微汗为宜。选择平坦场地进行,每日30分钟~60分钟。

太极拳与八段锦:能有效改善平衡能力,增强腿部力量,调节神经系统。

健身操与广场舞:选择节奏舒缓的类型,有音乐陪伴,既活动全身,又愉悦心情。

靠墙静蹲:背靠墙壁,双脚与肩

同宽,缓慢下蹲至大腿与地面平行,保持30秒~1分钟。

小哑铃与弹力带:选择小哑铃或弹力带,进行弯举、侧平举等。

瑜伽与拉伸:以舒缓的动作为主,重点拉伸肩颈、腰背和腿部后侧。

### 穿着得当

分层穿着,方便穿脱,注意头部保暖。内层选择透气、吸湿排汗的衣物,中层穿着抓绒衣、薄羊毛衫等保暖衣物,外层穿轻便的防风外套。

选择鞋底防滑、支撑性好的运动鞋,以防摔倒。

### 量力而行

以“运动微汗,过后轻松,次日不累”为宜。运动前后和过程中少量、多次饮水。循序渐进,勿突然加量。若运动中出现胸闷、心悸、身体疼痛等不适,应立即停止并休息,必要时就医。结束前慢走5分钟~10分钟,做舒缓拉伸。运动后尽快擦汗,换上保暖衣物,避免受凉。

(周口市疾病预防控制中心 梁凌霄)

□记者 刘伟 郑伟元 文/图

10月23日8时,在太康县龙曲镇卫生院,54岁的宋英红已穿上白大褂开始坐诊。这份工作,她已坚守了35年。

宋英红的中医启蒙,源于家庭的影响。她的曾祖父擅长诊治疑难重症;她的爷爷常用蜂蜜煮水诊治哮喘;她的父亲则是当地的赤脚医生,常背着药箱为乡亲诊治头痛脑热。幼年时,她常随父亲背诵中医经典,“药到病除”的神奇力量,早早在她心中播下了种子。

1990年,宋英红从安阳市中医药学校针灸推拿专业毕业,来到乡镇卫生院开启行医之路。行医初期,她主要从事中西医结合诊疗。为夯实理论基础,她在2000年前后通过自学考试考入河南中医药大学(现河南中医药大学),系统钻研中医专业知识。此后,她又赴首都医科大学附属北京中医医院进修,将前沿诊疗经验融入基层实践,逐步形成了自己的诊疗体系。

在妇科疾病治疗方面,宋英红始终以“补肾健脾疏肝”为核心思路。她认为,妇科病多与肝、脾、肾功能失调相关;肾虚是发病之基,脾虚易生湿浊,肝郁则致气滞血瘀,三者交织便可引发月经不调、痛经、不孕



宋英红为患者把脉。

症、盆腔炎等。她的补肾基本方由桑寄生、川断、菟丝子组成,再根据患者证型灵活加减——阴虚加生地、熟地、旱莲草;湿重加茯苓、泽泻、薏苡仁;肝郁加柴胡、郁金;血瘀加鸡血藤、丹参、赤芍;清热则用黄芩、败酱草、蒲公英。她尤其擅长运用温胆汤系列方剂,随症加减治疗不孕症、月经不调等,疗效显著。此外,她的诊疗范围还拓展至乳腺病、皮肤病及内科常见病,例如采用银翘散合

桑菊饮加减治疗感冒。她始终强调“辨证施治、釜底抽薪”,旨在从根本上调理身体,而非仅仅缓解表面症状。



临床上,经宋英红治愈的不孕病例常被患者称道。一位32岁的杨女士6年未孕,伴有带下偏多、心情烦躁、睡眠欠佳、大便干结等症状,舌暗红苔腻、脉弦滑。宋英红开出竹茹、枳壳、半夏、茯苓等七味药。一个月后,杨女士成功妊娠。“压力大、情绪郁结也可能导致不孕。”宋英红常提及这句话。在为患者调理身体时,她总不忘叮嘱她们放松心情。

如今,宋英红肩负着第五代中医传承者的责任。学习中西医结合专业的侄女正跟随她进行临床实践。“我们要多培养接班人,多向老百姓科普医学知识。”她表示,“西医能救急,中医善治本。中国人能拥有这两条健康之路,是十分幸运的。我们必须将这门技艺好好传承下去,让其发扬光大。”

三十五载行医路,宋英红从跟随父亲诵读经典的孩子,成长为守护基层女性健康的中医医师。她坚守经典,勇担重任,用一碗碗汤药、一句句叮咛,诠释着基层中医师的坚守与担当。



## “多会合一”聚力感控

**本报讯**(记者 李鹤)11月7日至9日,河南省整合医学学会医防融合感染防控分会第二届学术年会暨医防融合管理决策能力提升研讨会、周口市医院感染管理质控中心专题会议、周口市护理学会医院感染管理专业委员会学术讨论会,在周口市中心医院成功举办。

本次会议以“智慧感控、专业赋能”为主题,汇聚了全省感控领域的专家与骨干500余人,旨在凝聚专业智慧、赋能一线实践,为区域感控事业的高质量发展注入新动能。

会议指出,在新形势下,加强医防融合、提升感染防控能力至关重要。此次“多会合一”是积极响应新时期卫生健康工作要求的切实举措,是推动感控工作走向精准化与科学化的重要实践。

会议要求,未来工作应着力于三个方面:一是强化学术引领,推

动前沿研究成果惠及临床实践。二是深化跨部门、跨机构协作,实现医防信息的互联互通与闭环管理。三是加大复合型感染防控人才培养力度,共同建设实训基地,为事业长远发展夯实人才基础。

会议期间,来自省内外的多位知名感控专家,围绕多重耐药菌防控、重点部门感染管理、医保改革与感控应对等前沿与热点议题进行了精彩授课,内容兼具理论高度与实践深度。特别设置的“专家面对面”环节,为与会代表提供了一个与权威专家零距离交流、共同破解临床实际难题的宝贵平台,现场互动气氛热烈。

周口市中心医院相关负责人表示,本次高层次、高水平的学术交流互动,不仅为全省感控专业人员提供了一场丰富的学术盛宴,更对提升区域整体感控水平、筑牢医疗安全屏障具有重要意义。

## 医校联动 护航青春

**本报讯**(记者 李鹤)11月5日,一场以“中医文化润身心,医校联动促健康”为主题的大型中医义诊活动,在周口师范学院成功举办。活动由周口市妇联、周口市中医院及周口师范学院联合举办,旨在将优质的中医诊疗服务与养生文化送进校园,惠及广大青年学子。

活动现场秩序井然,气氛热烈。周口市中医院泌尿科、皮肤科、妇科、治未病科等科室的专家,运用“望、闻、问、切”等传统诊法,耐心细致地为学生进行体质辨识及健康检查,并提供个性化的调养建议。

针对大学生中常见的颈椎不适、睡眠障碍等问题,针灸科医师现

场为大学生针灸、推拿。“最近备考压力大,总失眠,医生教的穴位按摩法很管用,特别贴心!”大学生小李手持健康手册,欣喜地分享道。

活动现场还开设了健康知识讲堂。专家用通俗易懂的语言,讲解了常见疾病的预防及日常保健方法,并发放了中医养生资料,将“治未病”的健康理念传递给在场师生。

周口市中医院相关负责人表示,此次将专业医疗服务送入高校,不仅为学子们提供了便捷的医疗健康服务,更在青年群体中营造了“信中医、爱中医、用中医”的浓厚氛围,为中医药文化的传承与发展注入了新的青春活力。

## 市妇幼保健院

## 多措并举应对就诊高峰

**本报讯**(记者 刘伟)近期,为有效应对儿科呼吸道、肠胃疾病高发,以及孕产妇、新生儿集中就诊带来的压力,周口市妇幼保健院迅速启动应急预案,通过优化服务流程、提升诊疗效率等举措,全力保障妇女儿童就医需求。

为应对激增的就诊需求,医院增开了儿科门诊与急诊诊室,同时增设志愿服务岗,引导患者有序分流,协助其使用自助设备与线上支付,有效缩短了排队时间。该院相关负责人介绍,医院充分发挥信息化支撑作用,积极引导患者通过线上渠道预约挂号、分时段就诊,以减少人员聚集。同时,医院实行“一次挂号管三天”

便民政策,减轻了患者重复挂号的负担。

在延伸服务方面,医院全面推行“无假日医院”与“夜间延时门诊”服务。该院相关负责人表示:“儿科专家门诊服务时间延长至21时,儿童保健科、耳鼻喉科、眼保健科等科室门诊延长至22时,以保障患者在不同时段的就医需求。”

此外,医院推动行政与后勤人员参与志愿服务,以缓解临床科室的压力。为优化院内交通,医院发起了“绿色出行”倡议,鼓励职工优先选择公共交通工具,将更多车位资源留给患者,并推出了免费代泊车服务,为急危重症患者提供便利。

## 市精神卫生中心

## 助患者科学戒酒

**本报讯**(记者 郑伟元)近日,35岁的谢先生因长期过量饮酒导致身体不适,且自行戒酒失败,前往周口市精神卫生中心就诊,被确诊为“酒精依赖戒断综合征”。

周口市精神卫生中心物质依赖科主任段杰介绍,经过治疗,目前谢先生的戒断反应已成功消除,其身体状况明显好转,为后续的长期戒断奠定了良好基础。

据了解,谢先生的案例并非个例。彻底戒断酒精是一个漫长过程,许多人在戒酒后,受环境或心理因素影响而“复饮”,这种反复可能导致依赖加剧,戒除更为困难。

防止“复饮”是成功戒酒的核心挑战。段杰表示,酒精依赖不仅

源于生理机制,更与大脑对饮酒“愉悦感”形成的长期记忆有关。这种记忆在特定场景(如压力大、人际冲突、周围人饮酒)下极易被激活,诱发强烈渴求。

为有效预防复饮,段杰建议,可通过深呼吸、喝水、运动等方式转移注意力;构建支持性环境,主动告知家人朋友自己的戒酒计划,避免劝酒行为;正确看待“偶饮”,戒酒者需警惕“只喝一点”的危险念头。

段杰表示,戒酒并非单纯依靠意志力强忍,而是通过专业治疗消除生理依赖,使患者从“被动克制”转向“主动不想”,最终重获身心健康与生活掌控感。



### 健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505  
18222960521 15538663780  
电子信箱:zkbrwsb@126.com