

岐黄润怀川 杏林惠万家

——市中医院开展中医药文化惠民活动见闻

本报记者 朱传胜

7月10日,骄阳似火,却挡不住怀川百姓对中医药文化的热情。一场以“精彩中医药 健康惠万家”为主题的中医药文化盛宴,在市中医院人民院区精彩上演。作为国家中医药管理局2025年“百市千县”中医药文化惠民活动的重要组成部分,此次活动如一阵清风,将中医药文化的馥郁芬芳吹进怀川百姓心田;更如一场及时的健康甘霖,让怀川百姓沉浸式体验中医药“简、便、验、廉”的独特魅力。

体验零距离:外治奇效引赞叹

当日一大早,市中医院人民院区便热闹非凡,人潮涌动间,处处洋溢着浓郁的中医药文化氛围。在中医药适宜技术体验区,罐灸的温热、刮痧的酸爽、耳穴压豆的奇妙,如同磁石一般,吸引市民纷纷驻足尝试。

“我家就住附近,听说有活动,特意赶过来。”长期受失眠困扰的李大爷脸上带着一丝期待,正在体验耳穴压豆。护理人员手法娴熟,精准取穴,将小小的王不留行籽贴在相应穴位上,并轻柔按压。短短十几分钟,李大爷便惊喜地睁开眼睛,脸上洋溢着难以掩饰的喜悦:“感觉头轻松了不少,这中医的法子还真管用,我得好好坚持。”

另一侧,因上火导致咽喉肿痛、舌燥的小冯,在护理人员的建议下体验了针刺放血疗法。看着护理人员挤出少量暗红色的血液,他起初有些忐忑,眉头微微皱起,眼神中透露出一丝紧张。然而操作刚结束,他便忍不住惊叹:“舌头舒服多了,喉咙也不那么疼了,见效真快,中医真是吹的。”

颈部刮痧、头部刮痧、眼部刮痧……不同刮痧竟有不同的技巧,让人大开眼界。“这叫‘出痧’,是体内湿毒外排的表现。”正在刮痧的护理人员指着市民颈背上紫红色的痧痕解释道,“刮痧不仅能解表祛邪,还能调理脏腑功能。”

医护人员在娴熟操作的同时,不忘用通俗易懂的语言同步讲解着每种技法

的历史渊源、作用原理、适用人群及日常保健要点,让市民在亲身感受疗效之余,更深刻理解了中医外治疗法的科学内涵。市民周女士感慨地说:“以前只知道中医看病吃中药,没想到还有这么多外治的方法,而且效果这么明显,真是长见识了。”

童趣识本草:文化传承润心田

儿童互动游戏区则成了欢乐的海洋。伴随着舒缓的音乐,一群小朋友正跟随医务人员认真学习八段锦。他们时而高举双手托天,稚嫩的脸上满是认真;时而放松垂臂似揽月,小脚丫还不时地调整着姿势。那可爱的模样,引得周围的家长和市民纷纷露出会心的微笑,在玩乐中悄然种下了养生的种子。

“小小中医师”课堂更是热闹非凡。孩子们好奇地瞪大眼睛,辨识着形态各异的中草药。“这个是菊花,闻起来有淡淡的清香,它具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目等功效。”医务人员拿着菊花,耐心地给孩子们讲解。孩子们纷纷凑上前,用小鼻子使劲地闻着,嘴里还不时发出“哇,真香啊”的感叹。接着,孩子们又学习认识身体上神奇的穴位,小手在自己身上比划着,仿佛一下子变成了专业的小中医。

在家长和医务人员的指导下,孩子们亲手制作中药香囊。他们小心翼翼地挑选着药材,然后把研磨好的药材装进香囊袋中,再认真地封口,每一个步骤都充满乐趣。当一个个散发着独特药香的小香囊完成时,孩子们脸上洋溢着自豪的笑容,纷纷举着香囊向家长和同伴展示。这些小小的香囊,不仅是孩子们手中的“健康护身符”,更是中医药文化智慧的生动载体,在幼小的心灵中悄然生根发芽。一位小朋友开心地说:“我要把这个香囊挂在书包上,让它保护我每天都能健健康康的。”

茶饮新时尚:健康养生受热捧

活动现场,人气最旺的区域之一,莫过于中药养生饮品展示品尝区。其中,夏日解暑的“网红饮品”——酸甜可口、生津止渴的乌梅饮,备受年轻人的青睐。

“00后”小赵品尝了两款茶饮后,高兴地说:“这个乌梅饮的口感真不错,比奶茶清爽多了,以后解馋没有负罪感了,好喝又健康。”周围的年轻人听到他的评价,纷纷围过来尝试。医务人员一边递上茶饮,一边细致讲解配方功效,引导年轻人将健康养生理念融入日常生活,用一杯杯本草饮品替代高糖饮料。

三伏养生季:冬病夏治正当时

时值盛夏,骄阳似火,也预示着一年中冬病夏治的黄金时节已经到来。活动当天,恰逢市中医院伏前加强贴敷首日。许多市民贴完具有温阳散寒、扶助正气功效的三伏贴后,便兴致勃勃地参与到这场中医药文化惠民活动中,成为现场一道独特的风景线。他们脸上洋溢着对健康的期盼,也传递着对中医药疗法的信任。

义诊区前,该院知名中医专家一字排开,耐心细致地为每一位前来咨询的市民进行“望闻问切”,辨证论治,并根据个人体质状况,给出个性化的养生建议和治疗方案,将实实在在的健康关怀送到群众身边。一位老年人感激地说:“专家这么仔细地给我看病,还给我这么多建议,让我对自己的身体状况有了更清楚的了解,太感谢了。”

针对时下热门的中医减重话题,专家现场为市民进行体质辨识。“中医减重讲究因人制宜、因症施治。”一位专家向咨询者张先生耐心解析,“像你的情况属于痰湿体质,需侧重健脾祛湿,若兼有气虚,则要补气固本。体质调好了,减重自然事半功倍。平时饮食上少吃油腻、甜食,多吃一些健脾利湿的食物,比如山药等。”张先生听后豁然开朗,表示要调整饮食作息,并计划前往医院进行科学的体重管理。他说:“以前减肥总是盲目节食或者吃减肥药,效果都不好,还伤了身体。现在听了专家的建议,才知道要从调理体质入手,这样减肥才健康。”

知识大讲堂:科普惠民接地气

在门诊楼会议室,一系列由该院资深中医专家主讲的健康科普讲座同步进

行。专家们聚焦呼吸系统、消化系统、妇科等“冬病”常见领域,结合精心制作的科普视频,将深奥的中医理论转化为通俗易懂、贴近生活的健康指南。

讲座现场互动频繁,市民踊跃提问。一位市民问道:“今年的三伏贴夏至就已经开始贴敷了,现在贴敷来得及吗?”专家微笑着回答:“今年的三伏贴升级为‘六伏贴’,主要是为了提高疗效。传统的三伏贴是在初伏、中伏、末伏进行。只要是在初伏前后贴敷,就不算晚。今年的初伏贴敷时间是7月20日至7月29日,中伏贴敷时间为7月30日至8月8日,末伏贴敷时间是8月9日至8月18日,伏后加强贴敷时间则在8月19日至8月29日。”

此外,专家还介绍,冬病夏治除了三伏贴外,还可以选择三伏灸、三伏针、三伏灌以及穴位埋线、中药汤剂等。讲座上,该院医务人员还向市民发放《冬病夏治养生手册》,让市民将科学的养生知识打包带回家,让中医健康管理变得触手可及。市民吴阿姨拿着手册说:“这个手册太实用了,里面有很多养生的小知识和方法,我回去要好好研究。”

艺术展本草:文化之美动人心

活动现场,一处充满艺术气息与本草芬芳的展区格外引人注目,吸引众多市民驻足欣赏、拍照留念。这里展示的并非普通的绘画或摄影作品,而是由市中医院富有才华的医护人员以天然中药材为基本“颜料”和创作素材,精心制作的艺术品——中药画。

在这里,原本用于配伍方剂、治病救人的本草精灵,经过创作者的巧妙构思、精心筛选、细致拼接和特殊工艺处理,被赋予了全新的艺术生命。它们跃然于画板之上,或构成气势磅礴的山水画卷,或描绘成栩栩如生的花鸟虫鱼,或书写成苍劲有力的书法作品。斑斓多彩的天然药材,在光影下呈现出独特的肌理和质感,构成了一幅幅既古朴素雅又极具视觉冲击力的中药艺术画卷。这不仅是一场视觉上的盛宴,更是一次心灵上的触动。每一幅作品都在无声地诉说着中医药文化的博大精深、自然和谐之美以及医者仁心的艺术表达,让观者



辨识中草药。

本报记者 朱传胜 摄



在惊叹之余,对中医药文化油然而生更深层次的敬意与热爱。一位市民感慨地说:“没想到中药材还能做出这么美的画,真是既增长了知识,又欣赏了艺术。”

润泽惠民生:杏林芬芳满怀川

此次中医药文化惠民活动,是市中医院积极响应国家中医药管理局号召,推动优质中医药资源下沉基层、服务百姓的重要举措。活动让中医药以有形、有趣、有用的形式,真正走近百姓身边,融入日常生活。

“今天我们举办中医药文化惠民活动,就是想让老百姓能直接接触、体验中医药,通过义诊、疗法体验,让大家知道中医药不只是治病,还能融入日常生活。”市中医院负责人表示,“活动效果很明显,现场来的人特别多,老人调理,年轻人试灸灸、尝中药饮品,孩子们跟着学八段锦、做香囊,大家都很积极。这样的活动很实用,接下来我们



颈部刮痧。

本报记者 朱传胜 摄

会举办更多类似的活动,让中医药真正惠民。让这传承千年的岐黄之术,在新时代焕发更加绚丽的光彩,持续守护人民群众的生命健康。”

随着活动渐渐接近尾声,市民带着满满的收获和喜悦,陆续离开现场。而那悠悠的杏林韵味,却如同一股清泉,在人们的心中缓缓流淌,滋润着每一个人的心田,也将继续在这片土地上蔓延开来,为更多人的健康和幸福保驾护航。我们有理由相信,随着中医药文化惠民之路的不断深入拓展,这朵凝聚着千年智慧的杏林之花,必将绽放出更加璀璨夺目的光芒。

市消化内科专业医疗质控中心成立

本报讯(记者孙阎河)为规范消化内科专业发展,推动医疗质量持续提升,实现诊疗管理规范化、科学化与同质化,日前,市消化内科专业医疗质控中心成立大会暨消化内科专业专题培训会在市人民医院举行。按照相关议程,市消化内科专业质控中心主任委员、市人民医院内镜中心主任陈萍作了工作汇报。

市消化内科专业医疗质控中心的成立,旨在通过构建统一的质控体系,整合优质医疗资源,搭建交流协作平台,助力全市消化内科专业实现从分散到集中、从经验驱动到数据驱动的转型,切实为患者提供更安全、高效的消化系统疾病诊疗服务。

陈萍在汇报中表示,该中心成立后将逐步推进各项工作落地,定期组织开展全市消化内科专业医疗质量检查、评估与反馈,精准发现问题并持续改进提升。同时,进一步推动优质医疗资源下沉,提升基层服务能力,缩小区域间、机构间的差距,并聚焦消化道早癌筛查、内镜诊疗技术规范、疑难病例会诊等重点领域,全力推动我市消化内科诊疗能力同质化发展,为人民群众身体健康保驾护航。

该中心成立大会结束后,消化内科专业专题培训会举行。在培训环节,多位省内权威专家围绕消化内科领域的最新进展、诊疗规范、质控要点、内镜技术、疑难病例等热点问题,进行了精彩的专题讲座和学术分享,现场学习氛围浓厚。

本报记者 孙阎河

当2025年毕业季的阳光铺洒在市人民医院新门急诊楼时,也照亮了7名新乡医学院新一届临床医学专业硕士研究生年轻的脸庞。他们身着学士服,胸戴校徽,在导师和同事的祝福中,接过毕业证书,准备奔赴医疗卫生事业一线,用在这座三级甲等综合医院锤炼出的本领,守护更多人的健康。而他们都是近年来,市人民医院作为区域医疗中心和重要医学教育基地,在高层次医学人才培养领域持续深耕的真实见证。

厚植育人沃土,构建高质量培养基石

走进市人民医院,浓厚的学术氛围与严谨的临床气息相互交织。作为肩负医疗、教学、科研、预防、康复等多重使命的区域医疗核心力量,该院早已将医学教育融入发展血脉。自2017年开启研究生培养工作以来,该院已累计为社会输送52名理论基础扎实、临床技能过硬的临床医学硕士研究生。而今年新招收的8名研究生,又将在该院神经内科、心内科、心胸外科、肿瘤科、普外科、妇科、内分泌科等重点科

深耕厚植育英才

——市人民医院研究生培养工作走笔

室开启求学之路。目前,市人民医院拥有一支由31位经验丰富、学术精湛的专家组成的研究生导师队伍,他们中既有深耕临床数十年的老专家,也有在科研领域崭露头角的新才俊,其中很多人都有着主持省级以上科研项目的经历。同时,他们还是研究生学术成长道路上的引路人,更是莘莘学子心目中医德高尚、学识渊博、治学严谨的偶像。

创新培养模式,医教协同显特色

在我国,临床医学专业研究生培养已成为医教协同改革的核心载体。自接收研究生培养任务的那一刻起,市人民医院就始终坚持“以临床能力为核心,以岗位胜任力为导向”的理念,紧密对接国家卫生健康需求,从传统学术型培养向以临床实践能力为核心的“5+3”一体化培养模式转变,构建具有自身特色的研究生

培养体系。工作中,该院实行临床导师与学术导师相结合的“双导师制”,各位导师在各自专业领域,向研究生传授临床经验、指明科研方向,确保研究生在扎实掌握临床技能的同时,还具备良好的科研思维和创新能力的研究提高高质量个性化指导。近年来,该院更是依托设置齐全、实力雄厚的临床科室和丰富的病例资源,在严格的规范化培训中,要求研究生深入各临床一线轮转,参与复杂病例诊治、急危重症抢救和各类手术操作,不断系统性、高强度锤炼他们的临床思维和实际操作能力,为他们未来独立行医打下坚实基础。同时,该院建立了全方位严格的质量监管体系,从开题报告、中期考核到毕业答辩,各个环节都有具体的执行标准,确保每一位毕业的研究生都做到培养过程规范、培养质量过硬。

教学相长共进,助力医院快发展

“医学教育的本质不在于填满知识的容器,而是要点燃临床智慧的火焰。”正是秉持这一理念,多年来,市人民医院导师团队在培养研究生的过程中教学相长、相互促进,有力地推动了医院临床科研的高质量发展。

在提升临床业务水平方面,该院导师在指导学生过程中,不断更新知识、总结经验、反思实践,使得自身的业务能力也得到不断提升。而科研团队在研究生这些新生力量加入后,也为临床科室带来了新气象、新思维。如今,在市人民医院,师生共同探讨疑难病例、共同开展新技术新项目、共同促进临床诊疗水平提升已经成为普遍现象。

在激发科研创新活力方面,该院研究生也是科研队伍的重要生力军,他们依托医院优质的科

研平台、先进的仪器设备以及浓厚的学术氛围,在导师的指导下参与临床科研,进行文献检索、数据收集与分析、论文撰写等工作。近年来,该院师生协作攻关,不断碰撞创新火花,加速了一大批科研成果向临床应用的转化。

在人才梯队结构建设方面,一批批优秀研究生也成为该院未来人才储备的重要来源。这些年,通过高质量的研究生培养,该院不仅为社会输送了人才,也为自身选拔和留用优秀青年医师拓宽了渠道,优化了人才梯队结构,增强了可持续发展动力。同时,研究生培养工作也带动了全院浓厚学术风气的形成。现在,学组会议、文献汇报、病例讨论、学术讲座等活动在市人民医院层出不穷。

杏林育栋培新蕊,仁术承薪济世长。如今,市人民医院的研究生培养已成为区域标杆,这所百年医院充分发挥三级甲等医院的综合优势和教学医院的育人功能,与新乡医学院及其他医学高校建立更加紧密的合作关系,培养更多优秀的硕士研究生,为国家医疗卫生事业可持续发展奉献更多聚焦力量。

公告

因纪委楼供暖工程需要,我公司计划对人民路与中原路交叉口东600米处采取半封闭分段施工,计划开工日期为2025年7月18日,竣工日期为2025年8月2日。

经此路段通行车辆和行人按照现场交通提示通行,请广大交通参与者积极配合,因施工造成通行不便,敬请谅解。

特此公告

中环寰慧(焦作)节能热力有限公司
焦作市公安局交通警察支队
2025年7月17日

梧桐苑小区告知书

根据焦作市中级人民法院(2016)豫08执55号之六执行裁定书裁定:证号为焦国用(2013)第04487号土地上的在建楼梧桐苑小区1、2、3、4号楼由申请人李铁岭查封,从2016年6月18日起所签购房合同均无效,此房屋买卖合同购房人需与申请执行人与被执行人海盛公司张海秀、王小卫三方协商同意,由三方签字盖章后,合同方可生效,否则视为无效合同。

新华社记者 李恒 田晓航 顾天成

高温、热浪,局地最高气温超过40℃……近来,我国多地医疗机构接诊的热射病病例不断增加。什么是热射病?如何科学防治?哪些人群更需要高温下的关爱?记者就此进行了追踪调研。

最严重的中暑类型:尽早识别热射病

热射病,最严重的中暑类型,危害大、死亡率高。北京中医药大学第三医院急诊科副主任王军红说,炎热酷暑、高温高湿环境中,人体产热与散热调节功能失衡,“冷却系统”崩溃,核心温度迅速升高,超过40℃,大脑

当心“高温刺客”!别不把中暑当回事

“宕机”,出现谵妄、惊厥、昏迷,以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。

热射病并非“突然发生”,而是有一个渐进过程,防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶介绍,中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大汗、口渴,此后如体温升高、出现发热但没有意识转变,则进入轻症中暑阶段,如不干预,会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑,应迅速将患者转移至阴凉通风处,解开衣物,用冷水或湿毛巾擦拭身体,并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状,

则需立即就医,在等待救护车时,可用冰袋敷于颈部、腋下等,帮助快速降温。”李晓晶说。

关注高危群体:避暑补水是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者,因长时间暴露在高温环境中,成为热射病的高危群体。

避暑补水是关键。北京市疾控中心研究员杨鹏提醒,劳动者应及时关注天气预报,合理安排工作量和作业时间,避免高温时间露天工作;在工间休息时尽量在阴凉处休息,多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是重点保护对象。北京儿

童医院重症医学科主任医师王莹提醒,这些人群要尽量避开高温高湿环境;儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动;孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;慢性基础性病患者应适量饮水。

值得注意的是,近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒,夏季露天停放的汽车内,温度10分钟即可飙升20℃,儿童被遗忘车内,极可能在短时间内遭遇致命风险。

健康“必修课”:高温关爱送“清凉”

近年来,国家陆续出台一系列关爱措施——

气象部门加强高温预警发布;全国总工会要求各级工会督促用人单位合理布局生产现场,按规定

发放高温津贴;国家卫生健康委、国家疾控局联合部署重点行业、岗位和人群的防暑降温工作;国家疾控局针对夏季高温热浪引发的健康问题,提出人群健康风险干预措施和建议……

社会力量把避暑“凉方”送进社区:关注货车司机等新就业形态劳动者,线上线下结合开展送清凉活动;多地搭建“清凉驿站”,发放“夏日清凉礼包”;一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”和休息驿站;医疗机构开设“中暑急救绿色通道”,提升热射病救治效率……

高温下的生命守护,是一堂健康“必修课”——用关怀传递清凉,以科普构筑防线,用心呵护高温下的生命安全。(据新华社北京电)