若要人生常无病 加强锻炼是前提

□王国栋

“健康对于每个人来说，犹如空气、阳光和水，受之而不知，失之则难复。”

健康是什么？健康是时间，是生命。人一旦失去健康，生活就会失去应有的质量和光彩。

减少疾病、延缓衰老、维持健康，是每个人毕生都在追求的生活。养成良好的生活和工作习惯，劳逸结合，减少不良嗜好（如吸烟、酗酒等），是在追求健康过程中必不可少的项目。不过，有些人由于工作或生活等方面的原因，对自身健康不够重视，引发“懒医”现象。这些人往往在病情发展到一定程度、超过自身承受极限、影响到正常工作或生活后，才会勉强到医院就诊，结果耽误了疾病的最佳治疗时机，疾病无法得到很好的控制，甚至不能完全治愈。最后，这些人不得不住院接受手术治疗，或长期服药维持治疗。

“患者不忌嘴，跑断医生的腿。”这句话说明要想保持身体健康，不仅需要医生的努力，更离不开患者及家属的积极配合。可以说，疾病的发生、发展、变化，与患者本人密切相关。对于任何疾病，医生的作用是应用所学的专业知识和技能等，帮助患者排除不利于疾病或损伤恢复的因素，解除疾病对人体带来的危害和病痛，恢复人体正常机能。

“生命在于运动。”这句话几乎人尽皆知，但是真正能够做到、做得好的人却寥寥无几。科学是一把双刃剑，在给人类带来福祉和便利的同时，又会扼杀人类的本能。如汽车、火车、飞机等交通工具的发明，给人类的生活带来巨大便利，缩短了距离、节省了时间。但是，随之而来的，是“宅男、宅女”越来越多。这给人们的身体健康带来极大威胁。

医生的职责是救死扶伤，给患者带来新生或消除病痛。目前，科学技术的发展远远超过了医学科学及药物研究的发展速度和进程，很多疾病可以被诊断得清清楚楚、明明白白，但是也有多种治疗方法和治疗药物因受客观条件的限制，仍未被发现和研究出来。

人以健康为本，健康以预防为本，预防以教育为本。世界卫生组织原总干事中岛宏博士提出，全世界每年有几千万人死亡，许多人不是死于疾病，而是死于无知。我国一位资深专家提出：“治病不如不病，健康需要教育。”这些话都说明疗效再好的药物和医术再高明的医生，都比不了患者自己不得病或少得病重要和有意义。

因此，普及医学知识、养成良好的生活习惯十分重要。这句话不仅对患者适用，对医务人员同样适用。笔者希望大家为了自己和家人的健康，多花点儿时间锻炼身体，关怀自身健康！

（作者供职于河南省中医药研究院附属医院）

←春·勃发 医药卫生报社 史 尧

↑春·萌动 安阳市文峰区卫生计生委 卫志强

我们的足球队

□赵静娟

资料图片

我真正开始接触足球，大概是在上小学的时候。那时，我喜欢看动画片《足球小将》，也很喜欢大空翼，更知道了足球是一项需要团结协作和凝聚力很强的集体运动，球队中的每个人都很重要。当然，我对《足球小将》的喜爱，也一直延续到了对我国足球的关心。为此，我加入河南省肿瘤医院绿茵俱乐部。

俱乐部里的成员，不仅是优秀球员，更是令人尊敬的医务工作者。在工作闲暇，他们每个人都在努力延续童年的梦想——在绿茵场上奔跑、铲球、传球、接球、盘球、射门，直到收获最后的欢呼声。在这个过程中，每一位球员都会感到欣慰、满足。

人生就是巨大的竞技场，伴随着四季更替、日升日落，他们常年坚守在自己的工作岗位上，从当初的翩翩少年成长为现在的沉稳大叔，技术成熟、心态平和是他们的优势；在生命危急关头抢救生命是他们的职责。即使他们的脸上已经有了岁月的痕迹，但他们仍是最帅的“足球明星”！

这些人，是穿着白大褂的“足球明星”，是我喜爱的“足球明星”！

（作者供职于河南省肿瘤医院呼吸内科三病区）

征稿啦！

本版以弘扬积极向上的卫生文化为己任，诚邀您投稿。

征稿栏目：《影视天地》《医者手记》《身边的哲理》《书法》等。

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变（散文、小说、诗歌、笑话等），语言生动活泼，字数在900字以内。

投稿邮箱：525480296@qq.com

联系电话：(0371)85967262

新密市荣膺国家级妇幼健康优质服务示范市

新密市妇幼保健院创新管理提升服务不忘初心

通讯员 张 颖 乔慧丽 文/图

三月的风，轻柔拂面，和煦爽心。在新密大地上，呈现出一派生机勃勃的喜人景象。新密市妇幼保健院医务人员更是喜气洋洋，心里乐开了花。

在1月20日召开的2017年全国妇幼健康工作会议上，新密市荣膺国家级妇幼健康优质服务示范县（市、区），该市妇幼健康服务工作跻身国家先进行列。

新密市妇幼保健院院长李彩红感慨地说：“取得这样的成绩，主要得益于新密市委、市政府和全市人民的大力支持，更重要的是新密市卫生计生工作者和妇幼保健工作者不忘初心，不辱使命，创新管理，为全市妇女儿童点亮了一盏‘暖心灯’，撑起了一把护佑生命健康的‘保护伞’。”

目前，投资2.3亿元的新密市妇幼保健院暨儿童医院新址，各项建设如火如荼，拟于2018年投入使用。身为该院掌舵人，李彩红跟她的团队一起，以其先进、系统的管理理念和人文精神，以打造“大保健模式”下的保健与临床相结合的就医新体验而努力。

管理创新，从以院内为主向全区域统筹拓展

识时务者为俊杰，通机变者为英豪。新密市妇幼保健院上下热情高涨，铆足了干劲儿，在医院管理创新方面从以院内为主向全区域统筹拓展，再创辉煌！

新密市妇幼保健院在找准“软肋”时，打破原有的保健工作管理模式，创新保健临床管理路径，将妇幼保健与妇科、儿童保健与儿科、孕产期保健与产科划归一个科室管理，实现了保健与临床的深度融合；着力推行绩效考核管理制度，运用平衡计分卡和PDCA（计划、执行、检查、纠正）循环管理工具，从工作数量、质量、技能和效果4个维度，开展全过程绩效考核管理；拓展考核广度、深度，把保健相关质量指标及工作完成情况与医疗、护理、院感工作同时纳入科室绩效考核管理范围，不断提升考核的科学性、实效性；重点抓好妇幼基本公共卫生服务项目考核，以项目定工时，以工时定工分，以工分定补助，每半年进行一次综合考评，考评结果与经费补助挂钩，极大地调动了广大干部职工的积极性、创造性。该院还建立健全了全流程的质量与安全管理新制度，坚持做到关口前移、全程监控、追踪反馈、动态纠偏，确保母婴安全。

在全市妇幼健康管理服务方面，新密市妇幼保健院始终坚持保基层、强基础的原则，着力加强市、乡、村妇幼健康服务一体化管理，通过市带乡、乡管村的形式，建立了以该院为龙头、乡镇卫生院为枢纽、村卫生室为基础的市、乡、村一体化服务网络；依托家庭医生签约服务建立的346个大网格、935个小网格，发挥乡村医生、基层妇幼保健员的作用，实施网格化管理、提供精细化服务；利用技术、人才、管理、资金等优势，加大对基层医疗卫生机构的帮扶力度，支持其积极开展妇幼健康服务，打造农村妇女儿童健康管理根据地，为妇幼健康工作的顺利实施奠定了坚实基础。

特聘专家签约

随着一个个制度的出台，一项项措施的实施，新密市妇幼保健院取得了丰硕成果。

管办分离、职工同质化管理，医生下沉基层，绩效考核奖励等一系列难题，从开始的如履薄冰、摸着石头过河，到现在的良性互动、蒸蒸日上，无一不证明了新密市妇幼保健院改革创新的强大生命力。

服务创新，从医疗保健向宣教预防转变

如何让患者在医院找对科室、找对医生、不花冤枉钱、不走冤枉路？对此，新密市妇幼保健院建立了保健临床转介服务体系。

比如，妇科门诊医务人员发现早孕对象后及时将其转介到孕期保健门诊接受保健服务，发现程度较轻的盆底功能受损者后将其转介到康复中心进行训练，严重者进行手术治疗；在儿童保健方面，医务人员在幼儿产后24小时内给予健康指导，产后42天后将其转介到儿童保健门诊接受早期教育和系统保健。儿童保健门诊开展6岁以下儿童系统保健服务及高危儿、体弱儿专案管理，医务人员定期随访，使妇女儿童“两支花朵”备受呵护，享受到全方位的医疗保健服务，也实现了优质资源的“倍增效应”。

“有时，去治愈；常常，去帮助；总是，去安慰。”新密市妇幼保健院以此为理念，开展人文关怀，打造医院文化。为了方便患者及时就诊，该院门急诊区域完善引路指示标识，设置温馨提示牌；门诊大楼专设便民服务部，导医台备有血压计、轮椅、饮水机、纸、笔等；门诊各楼层均设置有挂号、缴费窗口，导诊护士、楼层保安持续进行有效引导和分流；就诊患者较多的诊区配有经验丰富、沟通能力强的护士，能够维持良好的就诊秩序，为广大患者提供精细化、人性化服务。

保健治疗是手段，普及健康知识、搞好疾病预防控制才是妇幼保健工作的重中之重。新密市妇幼保健院将传统媒介与新媒体相结合，加大母婴健康科普知识宣传力度，逐步提升服务品质，获得了群众的认可。该院以孕妇学校为依托，以降低剖宫产率、提高母乳喂养率为主线，深入基层宣传孕妇保健知识；以托幼机构管理为平台，开设家长学校、托幼机构大讲堂，针对儿童保健、传染病防治进行特色宣教；开设健康宣教示范岗，开展健康宣教能手、服务明星、优秀医生和护士评选活动，全员比技能、比服务、比贡献；建立医院官方微信公众平台，及时发布医院信息、就医流程与妇女儿童医疗保健知识；建立微信群，专家与服务对象在群里互动交流，拓宽了妇幼健康知识覆盖面，提高了妇幼保健知识公众知晓率，减少了疾病的发生。

努力总有结果，付出必有回报。新密市妇幼保健院创新服务、优质服务得到了社会各界的广泛认可。自2016年以来，该院医务人员被患者表扬5499次，收到感谢信136封，服务满意度达99.47%。

能力创新，从借力发展向注重内涵提升

作为全市妇女儿童的健康守护者，新密市妇幼保健院一方面抓管理、优服务，一方面抓技术、提质量，“两手抓”“两手硬”。该院决不允许任何一个环节出现纰漏、任何一个细节出现瑕疵，真正让妇女儿童都享受到“安全医疗”“舒适医疗”。

与名院联姻，与名医联手，实现资源和技术共享。近年来，新密市妇幼保健院分别与河南省妇幼保健院、河南中医药大学第一附属医院、郑州儿童医院、郑州市妇幼保健院建立医疗联合体，定期邀请上级医院专家来院坐诊、查房、带教，以及进行网络远程会诊；聘请郑州大学第一附属医院、郑州儿童医院的儿科专家为儿科特聘专家；与中国医学科学院肿瘤医院合作开展妇女宫颈癌防治、母婴巨细胞病毒传播研究及儿童国际营养合作项目等科研项目，架起了新密市妇幼保健院与上级医疗机构的合作之桥，真正体现借梯登高、借势提升的“搭桥效应”。

“子欲为事，先为人圣”“德才兼备，以德为首”。尽管新密市妇幼保健院攀上了“高枝”，但练好“内功”才是硬道理。该院3年累计投入200余万元，选送69名业务骨干到省级以上三甲医院进修深造，484名医务人员外出参加专业短训班，全院护士长均在河南省妇幼保健院轮训，力求医疗技术、服务能力争一流；开辟孕产妇、新生儿急救转运绿色通道，制定产科急危重症、新生儿窒息等急救措施，强化全院急救能力建设，制定各专业应急预案，提高突发事件的处置能力。

新密市党委政府主导、卫生计生行政部门负责、市妇幼保健院牵头、相关单位配合、群众广泛参与，该市妇幼健康服务工作取得了明显成效。该市孕产妇和儿童系统保健管理率明显提升，分别从2011年的88.5%、84.7%上升到2016年的90.55%、85.01%；孕产妇和儿童死亡率明显下降，分别从2011年的17.47/10万、6.37‰下降到2016年的7.96/10万、5.81‰；妇女“两癌”筛查和新生儿“两病”防治取得明显成果，农村妇女宫颈癌、乳腺癌筛查人数分别达到25万和13.5万人次，新生儿苯丙酮尿症和甲状腺功能低下筛查率从2011年的78.6%上升到2016年的89.64%；住院分娩补助项目和出生缺陷防治项目积极推进，农村妇女住院分娩补助累计74848人，补助金额为2288.12万元，孕产妇住院分娩率达到100%，出生缺陷防治项目累计发放叶酸47005人份，出生缺陷发生率明显低于全省平均水平，实现了“人民群众得实惠、医疗机构得发展、党和政府得民心”的综合效益。

本报地址：郑州市学理路 邮政编码：450000 电话区号：0371 广告经营许可证号：豫工商广字第014 1/1号 照排：本报美编设计中心 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年190元