

便民就医 基层在行动

“24小时应诊”方便患者

本报记者 王平 通讯员 孙晓兵

“今天我值的是‘双号’班，从晚上7点至夜里10点，陆续接诊疼痛、感冒和外伤等疾病患者30余例。”近日，平顶山市新华区三七社区卫生服务站负责人牛慧平直言，“以前，社区卫生服务站没安装‘24小时应诊’长明灯箱时，一到晚上7点，我们就关门下班。自落实‘便民就医少跑腿’七项举措，改善患者就医体验，提升服务质量，创新推出夜间门诊，往日的准点‘关门’变为夜间值班的常态化诊疗服务。”

据了解，为了拓宽社区卫生服务站的诊疗范围，方便患者就医，把患者留在社区，新华区三七社区卫生服务站还特邀平顶山市中

疼痛科和重症科的医生，利用晚上下班时间来社区坐诊，为患者诊治疾病。“白天在单位工作，晚上到社区坐诊，既解决了患者的实际问题，又实现了自身价值，一举两得。”社区医生李济同说。

据新华区卫生健康委副主任孟召介绍，今年5月，平顶山市委、市政府把提升居民夜间看病就医服务列入该市重点民生实事项目，创新推出“24小时应诊”措施，实现居民夜间就医“无障碍”服务。按照布局合理、接近居住区、方便群众的原则，新华区卫生健康委选择了辖区内的金山社区、焦店村等18家社区卫生服务站和村卫生室，安装了“24小时应诊”长明灯箱，并实行“单双

号应诊值班制度。

据悉，全区安装18家“24小时应诊”长明灯箱的社区卫生服务站和村卫生室实行“四统一”管理：统一亮灯时间和值班时间，社区卫生服务站和村卫生室实行单号、双号轮流“24小时应诊”服务；统一应诊方式，晚上7点~9点半，以线下应诊为主，医生正常坐诊，把脉看病，晚上9点半至次日早上8点，以线上应诊为主，患者有需求可以通过打电话进行咨询，或者用手机微信等方式进行病情咨询、用药指导；统一规范诊疗服务标识，投入资金65万元，统一配备灯箱、标识、急救箱、电磁波治疗仪、水银血压计、血糖仪、急救折叠担架、医用制氧机、体

外自动除颤仪、听诊器和轮椅等医用设备和物资，满足了正常应诊需求；统一培训，举行新华区“24小时应诊”医疗卫生机构应诊能力培训，邀请平煤神马医疗集团总医院急诊科、神经内科的专家，主要从卒中预防、脑血管病治疗和危重症患者救治等方面进行了详细讲解，分享了紧急情况处理技巧和救治规范，并组织18家“24小时应诊”的医疗卫生机构的近百名医生，在现场进行了实操练习。

“下一步，新华区将对‘24小时应诊’的社区卫生服务站和村卫生室实行全程跟踪问效，及时解决在运行过程中出现的困难和问题。对创建‘24小时应诊’的社区卫生

服务站和村卫生室，创建1家奖励1家。由新华区慈善总会、区红十字会奖励两轮电动车1辆。正常运转的社区卫生服务站和村卫生室，每月根据工作量给予一定奖励，帮助社区卫生服务站和村卫生室解决医疗服务‘最后一公里’问题。确保‘24小时应诊’服务有序、有效运行。”孟召说。

截至目前，郟县、叶县、宝丰县、鲁山县、舞钢市、汝州市、新华区、卫东区、淇河区、石龙区、示范区、高新区的218家社区卫生服务站和村卫生室已全部安装了“24小时应诊”长明灯箱，配备医疗卫生服务人员500余人，诊治专科疾病和常见病者达2万余人次。

基层快讯

漯河市源汇区 强化食源性疾病监测

本报讯（记者王明杰 通讯员王宏博）8月8日，漯河市源汇区卫生健康委协同区疾病预防控制中心对辖区内14家哨点医院开展食源性疾病监测质量督导工作。源汇区开展此次督

导工作，对相关单位的规章制度建设、业务能力提升、信息报告工作进行了检查。此举增强了哨点医院对食源性疾病监测工作的预警意识，提高了监测质量，保障群众的身体健康。

确山县人民医院 妙手巧解困 直肠取异物

本报讯（记者丁宏伟 通讯员曹天顺 薛瑞）近日，确山县人民医院肛肠科在手术室的配合下为一名患者取出直肠内较大异物，解除了患者的痛苦。

由肛肠科主任医师曹天顺带领团队为患者肛门注入20毫升液体（石蜡润滑剂），再行手指扩肛探查后置入尿管，并注入30毫升无菌生理盐水，形成球囊阻挡异物向上滑动；在压腹部的同时，使用输尿管、S形拉钩等协同牵拉，最后顺利取出异物。

患者来到该院就诊，医生经过查体与评估，麻醉科、疼痛科医生为患者施行全身麻醉，

社旗县疾控中心 开展防汛应急演练

本报讯（记者乔晓娜 通讯员赵兰奇）“大水来了，同志们快上，一人指挥交通，其他人关闭城

门，快……”8月4日上午，随着南阳市社旗县疾病预防控制中心综合股副股长、防汛应急队队长徐明阳一声令下，防汛队员拦住车辆，齐心协力将迎旭门的城

睢县疾控中心 开展食物中毒应急处置演练

本报讯（记者赵忠民 通讯员汤海涛 马雷）近日，睢县疾病预防控制中心举行了突发食物中毒事件应急处置演练。

演练按照事先制定的预案，在该中心设立了饭店、门诊、流调区、采样区、留观区等演练现场，模拟某村有2户3人出现腹痛、腹泻、呕吐、头昏等

疑似食物中毒症状，从食物中毒事件的报告、事件核实、预案启动、指挥协调、现场调查、采样送检、应急物资准备等方面逐一实施。

此次演练，对有效预防、及时控制食物中毒事件及其危害，保障群众健康和生命安全起到了积极作用。

我的家庭医生故事

“会有更多群众 记住我们的名字”

王刘磊是濮阳县习城乡卫生院的全科医生，担任该院第四家庭医生签约服务团队队长。

自2017年5月开展家庭医生签约服务以来，为了给群众提供精准的、随叫随到的服务，王刘磊的手机保持24小时畅通。他经常利用下班时间、中午群众吃饭时间，上门为慢性病患者提供随访服务，为群众免费测量血糖、血压，讲解防病知识及服药注意事项。在群众家中，时常能够看到他忙碌的身影。

由于治病效果明显，服务周到、热情，许多群众和王刘磊签订了家庭医生签约服务协议。目前，他带领的团队由护师张艳婷、公共卫生医师周艳霞组成，服务签约群众达9648人，其中高血压病患者735人，糖尿病患者209人等。

濮阳县习城乡连庄村的老连江修老人，患脑梗死后遗症十几年，左侧肢体瘫痪，行动不便，其子女在外地打工，平时连就医、取药都感到十分困难。一天，王刘磊带领家庭医生签约服务团队成

员上门为连江修检查身体，了解到连江修有合并高血压病，需要长期治疗，王刘磊向连江修讲解家庭医生的益处时，连江修说：“王医生，我去一次医院不容易，一没有交通工具，二因为孩子打工挣钱不容易，有病能忍就忍着，尽量少花钱。”听了连江修的话，王刘磊说：“老人家，慢性病的危害很大，不可听之任之。以后，您如果身体不舒服了，可以随时给我打电话；需要住院时，卫生院用专车来接您；您是贫困户，还可以享受‘先看病、后付费’和‘医疗一站式服务’。”听了这番话后，连江修感动得热泪盈眶，紧紧地握着王刘磊的手说：“王医生，谢谢！我代表全家人感谢您的好政策！”

从基层卫生健康工作十几年，王刘磊用精湛的医术和优质的服务，让社区里许多居民记住了他的名字，甚至成了朋友。他常说：“只要我们真心实意为群众提供诊疗服务，会有更多群众记住我们的名字！”

（本文由本报记者冯金灿整理）

心 灵驿站

暑假如何增强孩子的综合素质

王淑贤

“我家孩子聪明、努力学习，就是容易走神儿……我每天都盯着孩子写作业、帮助孩子制订学习计划，能做的事情都做了；但是，孩子的成绩就是上不去，原因在哪里呢？”“最近，不能在孩子面前提学习的事情，一谈及学习成绩，孩子就说：人活着很无聊、没意思。但是，他出去跟同学游玩、看电影、打游戏都很开心，尤其是打游戏，他的手根本停不下来。医生，你说我的孩子是不是得了微笑抑郁症？”暑期，为了孩子来郑州市第八人民医院咨询的家长逐渐多起来。

我相信，只要不谈学习成绩，几乎所有父母都知道如何跟孩子相处。一位专注于教育心理学研究的学者提出：孩子的考试成绩取决于孩子的品质心性。学校老师做的工作主要是讲知识、讲解题思路，都是表层工作；孩子品质心性的培养，主要在家庭。那么，家长该如何培养孩子的品质心性呢？

第一是养身。大多数父母在孩子6岁之前，特别关注孩子的身体健康，而随着孩子进入小学，父母的注意力很快就转移到孩子的考试分数上。其实，学习首先考察的是孩子的身体素质；其次是考察孩子的头脑素质。因此，学习成绩跟孩子的身体状况息息相关。比如上课时走神儿，很多孩子源自于身体扛不住。一些体质虚弱的孩子，可能在刚上课10分钟左右能够集中精力听老师讲课；随后，孩子就开始感到困乏、难受，甚至坐立不安。一个孩子如果身体不好，思维强度肯定不够，就没办法深入思考问题。因此，家长要做的第一件事情，就是把孩子的身体养好，只有把孩子的身体养健壮了，才能保障其有充沛的精力听讲、思考解题思路、认真完成作业等。

第二是养心。孩子的内心分为三大世界：情感世界、精神世界、思想世界。培养孩子的情感世界，家长需要给予孩子充足的关爱和温暖。分享一个咨询成功案例：一个胆小、敏感、成绩不好的女孩，其妈妈在经过心理师的指导后，并没有给孩子报补习班，而是用关爱来温暖孩子，很快就发现孩子的学习成绩提高了。因此，家长需要用真正的不带功利性的情感来“滋养”孩子。这种经历不仅有利于孩子成长，对家长自己来说也是非常珍贵的，所以家长应培养孩子的精神世界。

随着孩子年龄的增长，孩子之间的精神世界开始产生了巨大差异。当孩子觉得生活无聊、无趣时，说明孩子的精神生活太匮乏了，已经没有“内驱力”了。只有精神世界丰富了，“内驱力”足了，孩子才有动力去学习，去创造一个美好的未来。

在家庭生活中，父母要学会给孩子在精神世界里“种花”，比如让孩子看一些书籍、电影等优秀文学作品，并不断给“花”浇水、施肥，让其在孩子心中慢慢长大，从而丰富孩子的思想世界。

平时，很多父母来到诊室，找心理专家咨询：我应该怎样引导孩子的思想呢？其实，当家长有这种困惑的时候，必须认识到孩子的思想已经比家长高了。现在，很多孩子对一些问题的思考已经超越了父母。最好的办法就是让自己的思想深刻起来，只有这样，家长才能听懂孩子说话的内容与意义，才能与孩子像朋友一样沟通。当孩子开始讲人生的价值究竟是什么、学习的价值是什么等问题时，可能是孩子的思维变化表现，而不是抑郁了，说明孩子开始探讨人生更深刻的问题了。如果你能与孩子针对这些问题一起寻找答案，那么，必然会给孩子的生活和学习带来很大动力。

（作者供职于郑州市第八人民医院）



近日，在洛阳市孟津区横水镇中心卫生院，医务人员在移动CT（计算机层析成像）车上为患者做检查。连日来，孟津人民医院将一辆移动CT车专门用于“巡回服务”，先后驶入多家乡镇卫生院，让群众在家门口就能享受到便利的CT检查服务。这是孟津人民医院作为区医共体总医院，持续助力基层提升医疗服务能力的举措之一。

刘永胜 任雅彬/摄

人物剪影

村民心中的“牛医生”

本报记者 赵忠民 通讯员 孙瑛

“这几天，我总是咳嗽，浑身没劲儿，白天不想干活，夜里还睡不着觉。喝了牛医生开的中药后，我的病情好多啦！他开的药真管用！治病效果明显，真是‘牛’！”近日，商丘市民权县人和镇樊寨村68岁的村民赵庆歌说起乡村医生牛学敏时，禁不住伸出了拇指。

赵庆歌患肺心病好几年了，一感冒就得咳嗽几个月，深受疾病折磨。其间，她也少吃药、打针，病情时好时坏。前几天，她旧病复发，亲戚向她推荐了中医疗法。于是，赵庆歌便找到了牛学敏治病。

牛学敏接诊后，经过询问、查体、进行综合分析后，开了几服中药，让赵庆歌服用。几天后，赵庆歌的病情有了好转，胸闷、心慌、呼吸困难的状况基本消失。

今年35岁的牛学敏出身于中医世家，其爷爷、父亲都是当地小有名气的中医。受家庭熏陶，她从小就对中医感兴趣，七八岁时就会背几十首汤头歌；十几岁就能辨识200余种中药材，熟知这些中药材的药性和功效。

2009年，牛学敏从商丘医学高等专科学校毕业，掌握了药理学、病理学、诊断学等基础医学知识。与此同时，她深刻认识到仅有中医爱好还不够，只有持续学习，才能在中医的道路上走得更远。

2016年秋，牛学敏到洛阳市中医药学校进修，系统学习了中医药基础理论知识，比如《中医诊断学》《中药学》《方剂学》等课程。2019年，学成归来的牛学敏选择扎根基层，做一名乡村医生，守护村民的健康。

“牛医生好！你快来一趟吧！我的冠心病又犯了，胸部疼痛、气喘，这个年恐怕过不去了。”2021年农历腊月的一天夜里，忙碌了一天的牛学敏刚准备休息，70岁的村民闫秀荣打来电话，声音急促，言语渐渐连续，气无无力。

时间紧迫，牛学敏赶紧带上听诊器、血压计和常用急救药品，顶着刺骨的寒风，赶往闫秀荣家。把脉、听诊、测量血压、问诊，根据闫秀荣的症状，牛学敏让她合服硝酸甘油片，并予以镇痛处理。

“大娘，您这病问题不大。明天，

我再给您开点中药，慢慢调理，就好了。”十几分钟后，看到闫秀荣的病情稳定下来了，牛学敏安慰道。

第二天，牛学敏根据闫秀荣的症状，结合其舌苔、脉象，开了些活血化淤、通络止痛的中药，送到闫秀荣的家里，教她熬制中药和服用方法，并叮嘱她平时多吃蔬菜、水果、豆类、谷类食物，保持低盐、低糖、低脂饮食。

“我患病好几年了，一犯病，我的胸口就疼痛难忍。要不是牛医生，我恐怕早没了！”经过一段时间的中药调理，闫秀荣的冠心病没有再犯，她逢人就夸牛学敏的医术高超。

牛学敏常常通过电话、上门随访等方式，为村民提供健康咨询、预约挂号、检测身体等服务。谁有个头疼脑热的，只要打一个电话，无论刮风下雨还是酷暑严寒，牛学敏都是随叫随到。

“我选择当乡村医生，就是为了方便村民就医，这是我的初心，也是我的从医梦。”谈到今后的打算，牛学敏坚定地说，她愿意做一辈子乡村医生，全心全意为村民看病，当好村民健康的守护者。

低、空气凉爽时进行锻炼，可以降低中暑和热衰竭的风险。同时，累计运动量应小于60分钟，每运动25分钟应评估身体状态；持续摄入充足的水分。在锻炼前后，以及运动过程中确保补充足够的水分；穿着透气和轻便服装，尤其选择透气性好的运动服，便于汗水能够及时蒸发，保持身体处于凉爽状态。棉质服饰不易排汗，且动作幅度会受限，运动体验差，推荐大家选择聚酯纤维材料的运动服；使用防晒霜和帽子；采用渐进式运动方式。运动强度高，则运动时间应减少；运动时间长，则运动强度可适当降低；寻找阴凉地点，避免暴露在阳光下运动。如果在户外运动，请选择有树木或者建筑物遮阳的地方。夏天，由于温度、环境的影响，人们容易产生烦躁等情绪。建议人们在运动之余通过闭目、盘腿静坐、关注呼吸等方式，来保持身体神清气爽。

（作者供职于河南大学体育学院，为河南省健康科普专家；本文由河南省卫生健康委宣传处指导）

科 普 专家话健康

科学锻炼 健康度夏

王 崧

“冬练三九，夏练三伏”。夏季是人体新陈代谢最活跃的时期，又适宜进行体育锻炼。在通常情况下，科学锻炼有益身心健康。夏天，在高温环境下锻炼身体，容易导致人体出汗量过多，水分和盐分流失加剧，致使身体容易疲劳。因此，夏日运动应选择适当的运动项目及运动强度，预防中暑、脱水、晒伤等情况发生。

科学锻炼 可以通过增加呼吸和心跳频率，增强心肺功能，提高身体的适应能力，降低疲劳感。这样，人们在高温环境下锻炼身体，也能够保持良好的体力和精神状态。

适宜的时间和地点 科学锻炼，应选择适宜的时间和地点；避免在太阳直射的中午时段进行剧

烈运动，可以选择清晨或者傍晚时分，温度相对较低，空气比较清新；选择适宜的运动项目，比如既可以选择跑步、游泳、骑自行车等有氧运动，又可以选择打太极拳、练瑜伽等柔和的运动方式。同时，人们要根据自身的体力状况，逐渐增加运动强度和运动时间，避免过度疲劳和意外受伤。

合理饮食 除了科学锻炼，还需要合理饮食。夏天天气高，人们容易出汗，要及时补充水分，建议在锻炼前1小时内饮用约500毫升水，并在锻炼期间每隔15分钟喝一次水，遵循“少量多次”的饮水原则，不宜过猛、过快、过量喝水。此外，夏季适宜食用富含维生素和

矿物质的水果和蔬菜，比如西瓜、黄瓜、草莓等，它们不仅可以补充水分，还能提供丰富的营养物质。

防晒 在进行户外活动时，防晒也是非常非常重要的环节。紫外线对皮肤的伤害不容小觑，容易导致晒伤、皮肤炎症，甚至发生皮肤癌。因此，在户外活动之前，人们应涂抹适量的防晒霜，并佩戴宽檐帽、太阳镜等防护用品，以减少紫外线照射。

预防中暑 在高温环境下，人体容易出现中暑症状，比如头晕、恶心、乏力等。在户外高温环境下，人们要选择凉爽的地方进行活动，避免暴晒，尽量穿着轻薄、透气的衣物。如果感到身体不适，应立即休息，及时补充水分，并寻求医疗帮

助。运动后，切忌立即吃冰激凌、喝冰镇饮料、凉水澡、对着空调吹。建议准备一条毛巾，在运动后擦身上的汗，防止吹风受凉。

此外，在高温天气运动时，人们会大量出汗，导致人体内血容量减少，心、脑、肾等重要脏器的供血也会减少。当人体大量出汗时，体液中的钠离子、镁离子、钙离子、钾离子就会大量丢失，引起心律失常。特别是年龄大，患有高血压病、高血脂症、冠心病等基础疾病的患者，高温加上剧烈运动，会增加心血管不良事件的风险。因此，在夏季锻炼过程中应注意以下几点。

避开高温时段运动 避免在气温较高的中午时段进行剧烈运动，最好选择早晨或者傍晚，在气温较