

便民就医 基层在行动

# 当好群众的“健康守门人”

本报记者 李志刚 通讯员 杨水峰 程晓丽

对于家庭医生,相信很多人都并不陌生了,在大街小巷、小区村落,经常能见到他们入户提供医疗卫生健康服务的身影。通过国家基本公共卫生服务项目家庭医生签约服务的开展,现如今,家庭医生已然成

了人民群众信得过、靠得住、离不开的“健康守门人”。近日,新密市中医院医疗卫生共同体青屏社区卫生服务中心“9+N”家庭医生签约服务团队是由中心主任杨水峰任组长,中心副主任

冯涛、党支部书记冯英慧、工会主席徐培培任团队副组长,中心20名医务人员,社区居委会卫生所医生、护士32名,新密市中医院“下沉”16名医生共同组建的3支服务团队。这3支服务团队集中了县、乡、村三

级医疗卫生机构的中坚力量,满足老百姓的不同健康需求。自2024年3月12日起,新密市中医院医疗卫生共同体青屏社区卫生服务中心家庭医生签约服务团队将利用一个多月的时间,走街入

户开展老年人、慢性病(如高血压病、糖尿病等)患者、残疾人、严重精神障碍患者等重点人群的家庭医生签约服务活动,真正把党和政府交付的民生工程做实、做好,让人民群众的健康有保障。

# “入院准备”服务让患者不再东奔西跑

本报记者 王正勋 通讯员 郑雅文 褚玉山

“以前,在医院办理住院手续,要在病区、门诊、收费窗口、检验科等处往返折腾,非常麻烦!”日前,前来温县人民医院就诊的王女士感慨,“如今来医院看病,有‘一站式’综合服务中心,看病真方便。”为解决群众就医的“急、难、愁、盼”烦心事,让患者“少跑路”,近日,温县人民医院“一站式”综合服务中心又增设“入院准备”服务项目,门诊患者办理住院手续,仅在门诊“一站式”服务中心,即可完成采血、预约CT(计算机断层成像)、磁共振、B超等所有院前检查等准备事宜,然后由

陪检人员送入住院科室,避免让患者东奔西跑,提升就医体验感。“住院手续怎么办?”“抽血化验去哪里?”“没带身份证,怎么预约挂号?”走进医院门诊大厅,一眼便看见“一站式”综合服务中心的志愿者

身披红马甲,像燕子一样穿梭在患者与病房、检验科、诊室之间。他们或热情地为患者提供轮椅,或上楼梯到诊室接患者下楼梯办理住院手续,或服务前来咨询的患者,或引导自助机前取化验单者和陪同患者检查等服务。锦旗一面面,感谢信一封封,千

言万语汇成一句话:“一站式”服务一扫大家就医诸多烦心事……温县人民医院院长杨纪明表示,下一步医院将继续提升服务能力,优化服务流程,为患者提供更加优质、安全、便捷的服务,进一步提升患者就医的体验感。

基层之声

## 中药贴敷疗法带给我的成就感

贾文丽

我清晰地记得,曾经有一位患者站在诊室门口,她还没进门便开口问我:“我患有慢性肠炎,半年多了,您能治吗?”我说:“您进来吧,我给您看看。”患者表示自己每天多次腹泻,四处寻医问药均不见缓解,甚至想放弃治疗。在问诊的过程中,我发现患者双目失去光彩,神色颓废,少气无力,身材消瘦。把脉后,我又询问了患者的既往史。患者表示,自己曾做过两次心脏手术,并讲了目前正在服药的情况。患者无高血压病、糖尿病、胃炎病史3年有余。在观察患者的舌苔后,我发现患者舌苔厚白,中间有裂纹,初步判断患者是由于脾胃虚弱引起的慢性腹泻。我使用中药组方,制成中药贴,为她进行了贴敷治疗,并开了两盒参苓白术散。患者用药后,病情很快有所缓解,一周后便痊愈了。这是2021年中秋节前发生的一件事。后来,这位患者给我介绍了好几位患者。

还有一位1岁多的患儿,在某村卫生室治疗4天仍不见好转,来就诊时伴有咳嗽、流鼻涕、低热37.6度、舌苔黄厚等病症,经诊断属风热咳嗽,对麻杏石甘汤进行加减,贴敷患儿肺俞穴,又以黄芩、柴胡、石膏、羌活、白芷等中药制成中药贴,为患儿贴敷大椎穴。患儿在4天后痊愈。

类似的病例还有很多。治愈患者后,我比患者还开心,为我带来十足的成就感。因此,我也愈加喜欢中医。中药贴敷疗法安全可靠,特别是当西医治疗效果不明显的时候,中医诊疗思路总能带给我惊喜。曾有一位偏瘫伴有尿频的患者,各项检查均无异常,我用中药组方研制成中药贴为她贴敷,患者虽然未痊愈,但是能控制尿意了。

中药贴敷疗法确实有很好的疗效,对于久咳、久泻、久痢、妇科病等都有良好的疗效。中医学受中国古代哲学思想的影响,其概念抽象,初学者可能感觉枯燥乏味;但是深入其中,其趣味性十足。比如精气学说、阴阳学说、五行学说,当我们理解了其中的含义,会发现中医学的奥秘。

(作者供职于河南省开封市祥符区罗王乡黄庄村卫生室)

心 灵驿站

## 哪些人容易失眠

马闯

睡眠与人们的心理、生理功能密切相关,是维持人体健康的重要环节。《中国睡眠研究报告》显示,在我国仅有22.6%的受访者的睡眠质量自评结果为“非常好”,其他结果为“尚可”或“非常差”,睡眠已成为人们关注的主要健康问题之一。

那么,哪些人容易失眠呢?什么情况会导致失眠?怎样才能拥有更好的睡眠呢?

**失眠的人群**  
老年人 老年人睡眠功能发生变化,睡眠需求减少,浅睡眠时间延长,入睡困难。

患有躯体疾病的人 躯体疾病和治疗的药物影响睡眠。患有心理疾病的人,睡眠质量也不高。

性格偏离正常的人 性格偏离正常的人经常会出现情绪变化,引发失眠问题。

**失眠的原因**  
身体罹患疾病;外界环境变化,如出差、迁居等;情绪变化,如焦虑、烦躁不安、情绪低落或过度兴奋等;作息不规律;生活饮食不规律,引起睡眠的紊乱;使用药物和兴奋性物质,大量饮用茶、咖啡等,都会影响人们的睡眠。另外,如果人们对睡眠过分关注,会对睡眠产生焦虑,容易引起失眠。

在日常生活中,虽然睡不好觉的情况较为常见,但是并不是所有的睡眠不佳都可以算作问题。比如,因为有重要的事情,晚上没睡好觉,所以第二天的状态不好,但事情做完就会恢复正常的睡眠状态,这种情况就不算问题。简单地说,长时间睡眠不好,并且严重影响白天的状态,才需要寻求医师的帮助。

**如何保障睡眠**  
总体来说,营造舒适的睡眠环境,睡前保持身心放松,保持舒适的睡姿,研究表明,右侧卧位是理想的睡眠姿势;减少睡前的不良行为等,可以帮助人们拥有高质量的睡眠。另外,保持良好的睡眠习惯也很重要,例如,睡前不宜吃得过饱,不吃过于油腻和辛辣的食物;睡前不宜吸烟、饮酒、饮茶、喝咖啡等;避免剧烈运动,不躺在床上使用电子产品等。

**改善睡眠的方法**  
改善睡眠质量的首选方法并不是使用药物,可以通过心理调节、身体放松、行为调整等方式达到助眠的目的。

**放松疗法** 放松疗法包含肌肉放松、冥想、深呼吸训练、瑜伽、打太极拳等方式。最简单的放松疗法,如呼吸放松,人们可以在安静的环境中,保持舒适的姿势,做深呼吸训练,达到助眠的目的。

**矛盾意向法** 失眠者伴有明显的焦虑,进一步影响睡眠。矛盾意向法可以让人保持清醒,从而终止这种恶性循环。

**回想法** 如果人们在床上反复想某件重要事情睡不着的话,可以尽可能地回忆自己这一天的经历,转移对重要事情的注意力,注意力会被分散,并诱导大脑产生疲乏。

**刺激控制法** 人们可以选择只有困倦时,才上床入睡。另外,在床上只能睡觉,不要做与睡觉无关的事。《育婴家秘》中提到:“肝属木,旺于春,春得少阳之气,……儿之初生日芽儿者,谓如草木之芽,受气初生,其气方盛。”因此,随着春芽萌动,儿童也如同春芽般到了生长的“黄金期”。世界卫生组织对各国儿童生长数据的调查结果显示,儿童生长速度,在一年四季中并不相同,长得最快的是在5月……那么,如何有效把握儿童的“黄金期”呢?

**饮食有讲究**  
早春时节,寒刚过,阳气上升,但天气还比较冷,可以食用温热的食物,帮助祛寒生阳,如鸡

人 物 剪 影

## 群众亲切地叫他“活雷锋”

本报记者 乔晓娜 通讯员 崔伟 文/图



张景松(左一)熟练地操作手机帮助群众申请预约体检

维护秩序,引导车辆停放,提醒人们排队等候,为行动不便的人员拿来凳子……每天早上8时,邓州市疾控中心还没有开始上班,门卫室的张景松就开启了忙碌的一天。在接种室外,几乎每天都会遇到三三两两的群众一大早就前来接种疫苗,张景松总是第一时间出现在他们面前及时提供咨询和帮助。

门卫室的工作,既单调又乏味,值班时间固定又漫长,无论是寒风瑟瑟的冬天,还是烈日炎炎的夏天,无论是嘈杂的白天,还是寂静的夜晚,都需要有人坚守在门卫室,导致很多人不愿意选择这项工作。可张景松却在这个岗位上干了一就是十多年。

2013年9月,张景松调入保卫科以来,他严格要求自己,像一个钉子钉在岗位上,每天总是第一个来,最后一个走,他还经常替同事值夜班。张景松总是说:“你的孩子太小需要陪伴。”“你的父母身体不好需要照顾。”“你的爱人在乡下,家里需要你……”他总是替同事着想,但是他的母亲77岁了,他的两个孩子还未成年,他的爱人在孩子求学的城市陪读,张景松的家里更需要照顾。张景松却希望自己能干好本职工作的同时发挥更多的余热,放大自己的职业价值,能被更多的群众所需要。

“为了孩子和老人的健康,大家配合一下,把烟熄灭。”每当遇到排队时抽烟的群众,为了不让等待接种现场的孩子和老人吸到二手烟。张景松总是耐心地劝阻。

面对前来预约体检的人,张景松总是热情打招呼,帮助他们输入信息,及时预约。遇到材料不全的群众,张景松尽量帮助他们,用微信或视频的方式及时为群众申请预约。他说:“不能让群众多跑腿。能一次性解决的当场解决,不能让群众对我们失望。”

“您叫什么名字,我帮您填写预约信息。”3月5日,一位60多岁的老太太来邓州市疾控中心咨询体检,张景松热情接待

并耐心地讲解预约流程,在他接过老太太的手机时,发现是一部老年手机,不能上网,于是他就用自己的手机帮助老太太预约,及时体检。

这只是张景松工作的一个片段,这样的故事每天都在上演。据不完全统计,张景松每天要协助预约平均15人次,最多的时候能协助30人次。

“跑腿是在锻炼身体。”张景松每天除了值班就是在“跑腿”的路上。不知何时,“跑腿是在锻炼身体”也成了他分外工作的“借口”。除了正常的值班和接受咨询以外,他还在单位负责打扫卫生、培育花草,为同事们疏导车辆,收发邮件、快递和报纸,在门卫值班的他俨然成了邓州市疾控中心里的义务保洁员、通讯员、花草管理员、交通疏导员和邮递员。

张景松做什么工作都是一丝不苟,任劳任怨,他在平凡的岗位上干着平凡的

事情。门卫室值班,开门关门,放行车辆出入每天50余次,发放报纸每天5个楼层100余个房间,转送快递每天20余件次,协调车辆联系电话或者到办公室喊车主每天20余次。群众亲切地叫他“活雷锋”。

自2013年以来,张景松连续11年被单位评为先进工作者。到底是什么样的动力能让张景松这样执着地热爱自己的工作?他常说:“不冷不热,五谷不结,不经历人生的酷暑、严寒的磨砺,人的心性也不会成熟,难以成器。”邓州市卫生健康委党组成员、疾控中心主任邢德明是这样评价:“张景松是我们新时代疾控人学习的榜样,他工作兢兢业业、任劳任怨。他埋头苦干,像一面旗帜,能引领着更多的人前行,他让我们明白无论身处何地,无论年龄大小,只要我们心怀高尚的思想,就能创造出非凡的价值。”

科 普 专 家 话 健 康

## 春季是孩子长高的“黄金期”

王晨琳

立春已过,阴寒尚存,但白昼渐长,气温回升,群虫皆苏,草木萌动。万物处于自然生长的阶段,儿童亦处于生长、发育的高峰时期。《育婴家秘》中提到:“肝属木,旺于春,春得少阳之气,……儿之初生日芽儿者,谓如草木之芽,受气初生,其气方盛。”因此,随着春芽萌动,儿童也如同春芽般到了生长的“黄金期”。世界卫生组织对各国儿童生长数据的调查结果显示,儿童生长速度,在一年四季中并不相同,长得最快的是在5月……那么,如何有效把握儿童的“黄金期”呢?

**饮食有讲究**  
早春时节,寒刚过,阳气上升,但天气还比较冷,可以食用温热的食物,帮助祛寒生阳,如鸡

蛋、牛肉、羊肉、兔肉和豆制品等。为了满足儿童春季的新陈代谢需求,可以多吃一些韭菜、香菜、荠菜、芹菜、菠菜、豆芽等时令菜,以通阳气、祛阴寒、运气血,使身体之气上升。注意在饮食上避免给儿童吃过多寒凉、油腻的食物,以防阻碍肝气生发和脾胃运化;不建议给儿童吃过多滋补品,以免痰火过剩而出现性早熟。

**睡眠有讲究**  
现代医学认为,生长激素在儿童的深度睡眠下分泌,才能达到高峰期,儿童生长激素分泌的峰值是在23时~2时,儿童需要在生长激素分泌高峰前1小时(也就是22时)前入睡。“胃不和则卧不安”,睡前要做到少进食或不进食,才能保证高质量的睡眠。

那么,怎样才能让儿童拥有好睡眠呢?

儿童要建立规律的作息表,养成定时作息的好习惯。营造舒适的睡眠环境,如温度舒适、环境安静等;避免在睡前过度兴奋,例如看电视、玩手机等;帮助儿童建立睡前的放松习惯,例如泡脚、讲故事等。父母要以身作则,引导儿童养成作息规律的习惯。

**运动有门道**  
春季是儿童长高的“黄金期”,一些跳跃性运动对儿童生长、发育有益处,比如摸高、跳跃、慢跑、跳绳、骑车、踢毽子、放风筝、打羽毛球等运动,这些运动可以牵拉肌肉和韧带,刺激软骨发育,对脊柱四肢骨骼的增长有很大帮助。注意运动前热身,运动

后拉伸,以防直接进入运动状态,造成韧带损伤。春季晨练不宜过早,为了防止运动出汗后着凉感冒,建议在14时~18时进行运动。

**情绪是良药**  
春季的养生要点就是疏肝肝气,《黄帝内经》里讲春天要“予而勿夺,赏而勿罚”。如果这个时候过分指责儿童,儿童容易情绪低落,阻碍阳气的生发,从而不利于身高的增长。对于家长而言,要多鼓励、多关爱、少打骂,给儿童自由成长的空间。这些行为,可以使儿童心情愉快、茁壮成长。

**推拿助长高**  
想让儿童长高,除了加强营养、注意锻炼外,还可配合穴位推拿,促使新陈代谢,有利于儿童的骨骼发育,以达到事半功倍的效果。

小儿推拿助长是根据“肾主骨、肝主筋、脾主肌肉及四肢”等中医基础理论,顺应阳气生发之势以养阳,以强脾胃、增身高、提正气的一种小儿推拿方法。

下面,推荐一个简单的小儿推拿手法——捏脊法。捏脊位置在背部正中线上,自第一胸椎至尾椎端呈一直线旁,使穴位呈线状。家长用两手沿着脊柱的两旁,用捏法把皮捏起来,拇指在后,食指、中指在前边提捏,挟持肌肤,一边向前推进,一边提捏,由尾骶部捏到第一胸椎。儿童皮肤娇嫩,手法宜轻柔,每次捏3遍~5遍即可,次数不要过多。

(作者供职于新乡医学院第三附属医院;本文由河南省健康科普专家委配稿)