杜甫故里的“别样年货”

——“健康中原行·大医献爱心”2026年首场活动走进巩义

本报记者 常 娟 文/图

戏剧表演

马年春节将至，年味渐浓。2月3日~4日，在诗圣杜甫故里——巩义市，群众迎来了别样的“新春年货”。

这份特殊的年货，是“健康中原行·大医献爱心”志愿服务行动2026年的首场活动，也是“十五五”开局之年的首场活动。此次活动由河南省卫生健康委、河南省委社会工作部、河南省文明办、河南省农业农村厅等10个部门联合主办，内容囊括豫剧、科普展演、健康讲座，以及省、市知名专家义诊、医疗帮扶等多重福利，让千年诗韵浸润的河洛大地，飘满了暖心的“健康”年味。

科普入心提素养
健康理念成新春“文化年货”

2月3日晚，巩义市人民医院东院区门诊楼六楼暖意融融。悠扬的弦乐声缓缓响起，经典大戏《朝阳沟》率先开演，豫剧大师字正腔圆、韵味醇厚的演绎，瞬间抓住现场观众的目光，熟悉的唱段引得不少住院患者及家属轻声跟唱，掌声在现场此起彼伏。

好戏轮番登场，别样精彩接连上演。“吃药要定时定量，血压要定期监测，合理饮食，适度运动”……郑州市第六人民医院、郑州市骨科医院、郑州市中心医院等医院的医务人员跨界登台，将健康科普与豫剧表演巧妙融合，以接地气的台词、生动鲜活的表演，把春节饮食健康、慢性病饮食管控等实用知识娓娓道来，让健康常识变得通俗易懂、入脑入心；豫剧科普经典曲目《乡村医生》紧随其后，以戏曲的形式讲述基层医疗卫生人员的坚守，兼具艺术性与科普性，让观众在欣赏豫剧的同时，收获满满的健康知识。

与此同时，巩义市江南成功实验学校内，同学们正津津有味地聆听省级健康科普专家带来的《青少年健康素养》专题讲座。如何判断一袋牛奶是否有营养？置办年货时该选哪些健康零食？专家用通俗的语言、生动的案例，为同学们解答健康难题。

“听完讲座，我才真正意识到吃早饭的重要性，以后不仅要吃饱，更要吃好！”“我平时特别爱吃糖，今天才知道糖分摄入过多的危害这么大，以后一定要管住嘴！”“原来流鼻血的正确处理方法是这样，我回去一定要教教爸爸妈妈！”……讲座结束后，同学们三五成群，开心地交流着各自的收获，一颗颗健康的种子在孩子们心中悄然生根。

2月4日，健康科普热潮持续蔓延，来自河南省胸科医院、郑州大学第三附属医院、河南省第三人民医院、河南省肿瘤医院的4名科普专家分别针对乡村医生、妇女儿童、老年人等重点人群开展科普讲座。巩义市米河镇、新中镇等15个镇的居民也迎来了省级科普专家的暖心科普服务，专家们送知识、话养生，让乡亲们在潜移默化中收获新春健康“年货”。

省、市专家深入基层
优质医疗服务成新春“民生年货”

2月4日，立春节气到来，万物萌新。巩义市人民医院东院区南门广场人头攒动，来自河南省人民医院、郑州大学第一附属医院、河南中医药大学第一附属医院、郑州市第七人民医院、郑州市中医院、郑州市骨科医院的30余名专家组成诊疗团，将优质医疗服务送到群众家门口，以专业守护开启春日健康序章。

此次义诊涵盖消化内科、骨科、儿科、内分泌科、皮肤科、妇科、神经内科、呼吸内科等20多个重点专科，设置综合诊区、骨科诊区、呼吸诊区、消化诊区、肾病诊区、内分泌诊区等8个指示牌，方便患者找到合适的专家义诊。“中国好医生”赵松、徐立然、杨斌等知名专家领衔坐诊，涉及呼吸系统疾病、脊柱病变、儿童神经罕见病、心脏外科重症等专长领域，堪称一场“移动的三甲医院”进基层。

活动全程免费、无须预约，专家们耐心接诊每一位患者，细致询问病史、解读检查报告，针对立春后温差大的节气特点，重点讲解呼吸道疾病预防、“春捂”养生、慢性病调理等实用知识。

义诊现场还专门设立了“健康小站”，为当地群众发放春联、健康手册、合理膳食系列丛书等健康新春大礼包，把新春祝福与健康知识送到群众手中，让大家在感受节日氛围的同时，进一步提升健康防护意识。

“不用跑到郑州，在家门口就能找到省级和市级医院的专家免费看病，这个活动真好！”70岁的赵先生找徐立然看诊后，满脸笑容地说。为将专家的“义诊方子”更好落地，巩义市人民医院还专门设立了换方处，并张贴醒目标识提醒患者，切实解决群众就诊取药的实际需求，让家门口的专家义诊既有专业温度又有便民实效。

广场义诊热火朝天，帮扶带教也气氛热烈。来自河南省人民医院生殖专科医院、老年医学科的3名专家应巩义市人民医院生殖健康与不孕症科及公立中医院邀请，深入门诊、病房带教研讨复杂病例，并指导科室发展。

为方便偏远地区群众及行动不便的患者，2月4日下午，专家团队忙完上午的工作，又分成15个小组分赴巩义各镇卫生院开展基层义诊，让健康福利直抵乡村。

在北山口镇卫生院皮肤科，河南省人民医院、巩义市人民医院及当地卫生院的专家共同为患者看病。“上一次跟着上级医院专家坐诊学知识，还是3年前从市人民医院进修回来的时候。”北山口镇卫生院皮肤科执业医师张姗姗感慨地说，这次能与河南省人民医院皮肤科主任医师袁星海、巩义市人民医院皮肤科副主任医师王娟朋同室坐诊，而且是在自己老家的诊室内，深入讨论患者的诊疗方案，这种沉浸式学习，让她在诊疗思路、疾病研判上收获颇丰。

得知北山口镇、孝义街道有行动不便的重症患者急需就医，“中国好医生”月度人物杨斌、赵松当即兵分两路，专程深入患者家中，上门开展诊疗服务。

切实改善群众就医体验
志愿精神成新春“精神年货”

党的二十届四中全会明确提出，要加大保障和改善民生力度，加快建设健康中国，稳步推进基本公共服务均等化。

作为全省卫生健康领域志愿服务一块闪亮的“金字招牌”，“健康中原行·大医献爱心”文明实践志愿服务专项行动已走进全省80多个县，开展100多场活动，把基层最需要的专家、最实用的技术、最贴近生活的健康知识，送到了群众家门口，助力全省居民健康素养水平快速提升。2025年，河南居民健康素养水平达34.18%，优于全国平均水平。

现场义诊

吃动平衡调身心 健健康康过大年

新春佳节，万家团圆，在与亲友欢聚的同时，不要放松“健康弦”：食有度，清淡饮食护肠胃；动有节，适度运动强体魄；眠有时，规律作息养精神；心平和，少攀比多陪伴。守住健康底线，远离不适困扰，全家平安喜乐，才能舒心过大年。

食有度

□滕迎春

新春佳节，万家团圆。丰盛的饮食与过量饮酒易加重肠胃负担。因此，人们需要注意合理饮食，避免暴饮暴食，守护肠胃健康。不少人在节日期间会出现腹胀、嗳气、泛酸、食欲不振等胃肠道消化不良症状，尤其是老年人、儿童及肠胃功能较弱者，更容易受此困扰。

节日期间的胃肠道消化不良，多为“功能性”，与暴饮暴食，以及作息紊乱密切相关，症状多为暂时性，但是要学会区分，避免混淆严重肠胃疾病。

控制食量，少食多餐。人们应避免暴饮暴食，每餐吃到七八分饱即可；若感觉饥饿，可在两餐之间少量加餐，避免空腹时间过长或再次过量进食。

清淡饮食，规避刺激。人们可以选择清淡、易消化的食物，减轻肠胃消化负担；同时，减少甜食、产气食物的摄入量，避免加重腹胀；暂停饮酒、浓茶和咖啡，以免刺激胃黏膜。

细嚼慢咽，规律进食。进食时放慢速度，充分咀嚼食物，有助于减轻肠胃研磨负担；固定三餐时间，即使节日作息打乱，也要避免空腹饮酒、暴饮暴食后立即入睡，让肠胃形成规律的蠕动节奏。此外，适量饮用温水，能促进肠胃蠕动，缓解消化不良，切忌一次性大量饮水或饮用冰水。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

动有节

□朱花华

春节期间，雨雪天气较多、外出不便，不少人会选择“宅家”模式，久坐不动容易导致气血不畅、代谢变慢，还可能加重颈椎、腰椎负担。居家运动不需要复杂的器械，简单易行的运动方式既能缓解疲劳，还能增强体质，适合全家共同参与。

不同的人群，可选择不同的运动方式：对于青少年来说，可以进行跳绳、开合跳、平板支撑等运动，既能锻炼心肺功能，还能释放活力，避免长时间沉迷电子产品；对于中青年群体，可以尝试瑜伽、深蹲、俯卧撑等，搭配简单的拉伸动作，缓解久坐带来的肌肉劳损，既能塑形又能舒缓压力；对于老年人，运动以温和舒缓为主，可选择慢走、打太极拳、练八段锦，或者简单的关节活动，如伸臂、转腰、踢腿，动作放缓、量力而行，避免剧烈运动，防止关节损伤或心慌气短。

居家运动不仅要避开饭后1小时内，还要避免空腹运动。运动前做好热身，运动后及时拉伸，穿着宽松舒适的衣物；运动强度以“微微出汗、不感觉疲惫”为宜，不要剧烈运动，以免影响节日休息和家人团聚。

同时，可全家一起参与运动，既能增进感情，还能带动彼此坚持运动，形成健康的节日生活氛围。

（作者供职于河南省妇幼保健院，本文由何剑烁整理）

眠有时

□张颖伟

春节期间，规律起居是养护身心、平稳过节的重要一环。假期虽然以休闲为主，但是不宜过度放纵自己，应尽量保持相对固定的入睡与起床时间，避免通宵娱乐。尽量在23时前入睡，保证每天7小时~8小时睡眠，让脏腑得到充分的休息。

晨起不宜赖床过久，适度起身活动，有助于舒展阳气、提振精神。

午间可根据疲劳情况小憩，既能缓解困倦，又不影响夜间睡眠。

居家时注意定时开窗通风，保持室内空气清新，温度湿度适宜，以免寒邪与燥邪侵袭。避免久卧久坐、昼夜颠倒，以防出现头昏乏力、精神不振、节后难以适应正常作息等情况。

坚持起居有常，有助于稳定生物钟、增强体质、调和情绪，让身心保持良好状态，平安舒适度过假期。

（作者供职于民权县人民医院）

心平和

□高 娥

春节期间，出现短暂的焦虑、烦躁、疲惫等情绪，都是正常的，不必过度自责或逃避。比如，面对亲友的过度关心和追问，产生抵触情绪；面对忙碌的家务、频繁的聚餐，感到身心俱疲；面对一年的得失，产生焦虑不安等不良情绪。此时，不妨坦然接纳自己的情绪，告诉自己“这种感受很正常，不必强迫自己一直开心”，可以找一个安静的角落，深呼吸、闭目养神，或者和家人、挚友倾诉，将负面情绪释放出来，避免情绪堆积内耗，伤害身心健康。

拒绝“过度攀比” 春节亲友相聚，难免会谈论工作、收入、家庭等话题，容易引发攀比心理，从而产生自卑、焦虑等不良情绪。其实，每个人的人生节奏不同，对幸福的定义也不同，不必总是和别人对比。居家心理调适，需要学会守住内心的平和，专注于自己的生活和家人的陪伴，不纠结于过往的遗憾，不焦虑于未知的世界。可以多回忆一年来的收获和感动，珍惜和家人团圆的时光，告诉自己“平安健康、阖家团圆，就是最大的幸福”，减少不必要的心理负担。

合理规划时间 春节期间，既要陪伴家人、走亲访友，也要给自己留足放松的时间，避免过度忙碌导致心理疲惫。可以提前合理规划行程，明确哪些时间用于亲友相聚、哪些时间用于居家休息、哪些时间用于个人放松，做到张弛有度。比如，每天留半小时到1小时的“个人时光”，做一些自己喜欢的事情，如读书、听音乐、练字、养花等，缓解压力、放松心情；避免长时间沉迷于电子产品，减少信息过载带来的焦虑，多和家人面对面交流，感受亲情的温暖，滋养心灵。

（作者供职于方城县第二人民医院，本文由乔晓娜整理）

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 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220元