

医生提醒：青少年的情绪需关注

本报记者 丁玲

体温计显示37.8摄氏度，这已是初一学生小宇(化名)连续第三周在学校出现低烧。可一回到家，烧就退了；一到周末，他就活蹦乱跳。小宇妈妈带着他跑了好几趟医院，抽血、拍片、化验都做了，结果却显示“一切正常”。

究竟是真难受还是在逃避上学？无奈之下，小宇妈妈带着他来到河南省儿童医院心身医学门诊就诊。该院心身医学门诊主治医师王静接诊了小宇。经过耐心沟通，问题终于浮出水面——不是身体出了毛病，而是情绪在“报警”。

通过进一步交谈，王静了解到，小宇升学后不仅承受着繁重的学习压力，还在人际交往中遇到同学关系的困扰。然而，家长对此并未察觉，反而一味责怪他成绩未达预期。久而久之，小宇内心的压力得不到释放，身体就出现了各种不适症状。找到问题的症结后，王静对小宇进行专业的心理疏导，并对其父母进行家庭干预指导。

王静说，像小宇这样的情况，并非个例。当环境变化、学习压力和突发事件带来的内心冲突得不到缓解时，身体便会以生病的方式表示抗议。家长要做的是看到孩子异常背后的情绪问题。如果怀疑孩子的身体不适与心理压力有关，家长可按照以下方法，温和地引导孩子回归校园。

先接纳，再寻找原因。孩子说“我肚子痛”，家长可以先回应：“我知道你现在确实难受，我们先看看哪里不舒服。”等孩子情绪稳定后，再慢慢了解最近是否有什么事情让他感到紧张或不开心。

把“难受”说具体。少问“你是不是焦虑”，多问“你最不想上哪节课”“到了学校什么时候最不舒服”，帮助孩子找到真正的压力来源。当“我不舒服”变成“我害怕考试”“我担心老师批评”“我不想见某个同学”时，身体的不适就有了出口，问题也就有了解决的方向。

解决背后的困难。完成必要的医学评估、排除身体疾病后，不要只盯着症状，而要帮助孩子从规律作息、准备学习用品、完成小任务等做起，逐渐帮助他们解决生活和学习方面的问题。目标不是让孩子马上“完全不难受”，而是一步步回归校园。

近日，河南省儿童医院心身医学门诊正式开诊。该门诊面向2岁~18岁儿童青少年及其家庭，提供科学、专业的心身健康支持服务，从评估、治疗到康复随访，全程陪伴患儿重建身心平衡。

王静说，心身医学是融合医学、心理学、精神病学的新兴交叉学科，遵循“生物—心理—社会—环境”医疗模式，秉持“心身同治、中西医结合”理念，致力于解决儿童青少年的功能性、心因性及躯体疾病伴发的心身问题。

王静提醒，儿童青少年情绪需关注。孩子偶尔出现头痛、腹痛或睡眠变化，并不意味着一定存在心理问题。但如果症状反复出现、持续2周以上，或已影响饮食、睡眠、学习和社交，家长应及时带孩子寻求专业帮助。

热点

聚焦



河南多地开展世界血栓日活动

商丘市立医院

开展义诊与宣教活动

本报讯(记者赵忠民 通讯员蔡玉磊 屈红梅)10月13日是世界血栓日，宣传主题为“从头到脚，掌控健康：预防血栓，守护健康”。当天上午，商丘市立医院举办了主题健康义诊与宣教活动。

“血栓藏在血管之中，早期患者常常毫无察觉，一旦发作，可引发脑梗死、肺栓塞等严重后果。了解血栓、识别风险、做好预防，是守护自己和家人健康的关键。”血管外科主任蔡玉磊用通俗易懂的语言，结合临床案例，深入浅出地讲解“什么是血栓”“血栓是如何形成的”“哪些人属于高危人群”以及“日常生活中如何有效预防血栓”等核心知识。

蔡玉磊说，“动”是抵御血栓最简单有效的方式，建议大家日常生活中避免久坐久站，定时活动肢体，多喝水，保持健康的生活方式。

义诊现场，该院血管外科和普外科专家耐心为群众提供诊疗服务。专家详细询问病史，针对静脉血栓栓塞症(VTE)、心肌梗死等血栓性疾病的预防、早期识别及规范化治疗进行专业解答。同时，结合个人情况，他们为每一位咨询者提供个性化健康管理方案。

现场同步开展免费疾病与用药咨询、免费血压测量等惠民服务。对于群众提出的各类健康问题，专家逐一解答，并发放血栓防治知识宣传手册，普及健康理念。

专家强调，血栓可发生于任何年龄、任何时间，但可防可控。科学认知、早期预防，是守护健康的关键。

此次活动有效提升了群众对血栓的警觉性，传播了血栓防治知识，对降低血栓性疾病的发生率、保障群众健康起到了积极的推动作用。

→10月13日，在兰考第一医院，医务人员为群众普及血栓防治知识。当天，兰考第一医院在门诊大厅及妇儿院区开展世界血栓日主题宣传活动，宣传血栓防治知识，提升群众健康素养。

张治平 杨双成/摄

濮阳市人民医院

普及血栓性疾病防治知识

本报讯(记者陈述明 通讯员李伟琳)10月13日，濮阳市人民医院血管外科举办世界血栓日暨“静脉血栓栓塞症(VTE)防治宣传月”健康义诊活动，进一步普及血栓性疾病防治知识，切实守护群众血管健康。

活动现场，血管外科专家认真询问病史，讲解血栓高危因素、早期识别与日常预防要点，对高危人群进行风险评

估并给予个性化防治建议，纠正认知误区，引导群众认识血栓的可防可控性。

针对上班族久坐、老年人活动少、慢性病患者风险高等问题，医务人员结合生活场景，科普“多饮水、勤活动、忌久坐、规范防护”理念，倡导早预防、早识别、早干预、早治疗，同时发放健康宣教手册，让群众把专业、实用的健康知识带回家。

下一步，濮阳市人民医院将持续推进VTE防治工作，常态化开展义诊活动，推动优质诊疗服务向基层延伸，不断完善血栓性疾病预防、筛查、治疗一体化服务体系，真正实现早预防、早识别、早干预、早治疗。该院将以专业医疗力量筑牢群众血管健康防线，以实际行动守护群众健康，为健康濮阳建设贡献力量。



新野县

推进基本公共卫生提质增效

本报讯(记者乔晓娜 通讯员杨洋 胡丰旺)10月15日，记者从新野县卫生健康委获悉，新野县创新工作机制，推动工作重心下移、资源下沉，让群众就近“看得上病、看得起病、看得好病”，切实感受到基本公共卫生服务的温度。

全县13个乡镇卫生院、2个社区卫生服务中心均建立国家基本公共卫生服务站，专门开展基本公共卫生服务。对不具备或部分不具备基本公共卫生服务能力的村卫生室，取消基本公共卫生服务资格的村卫生室，乡镇卫生院派遣基本公共卫生服务团队，替代或部分替代村卫生室开展工作，确保基本公共卫生服务项目落到实处。定期检查督导，加强质量控制和管理，确保服务数量达标，服务质量有保障。建立健全相关工作制度，细化评价内容，充分发挥评价的激励作用，不断提高基本公共卫生服务质量和效率。

针对户籍在乡镇实际在城区连续居住满183天且健康档案在乡镇处于暂不管理状态的居民，统一将其健康档案迁移至城区及街道所属社区卫生服务站进行管理。对于在乡镇与城区两地交替居住、健康档案在乡镇为正常管理状态的居民，仍由原乡镇卫生院负责随访、体检等日常健康管理服务。已办理健康档案迁移的居民，由承接的社区卫生服务中心负责健康管理，健康管理绩效计入该中心。对在本辖区居住半年以上的非户籍居民，符合慢性病管理要求且原管理单位暂不管理的，按照健康档案迁移政策，办理迁移手续，就近享受基本公共卫生服务。通过上述措施，新野县确保城乡居民就近、连续享受基本公共卫生服务，持续提升群众的获得感和满意度。

新野县建立健全以服务数量、服务质量及项目效果为核心，以岗位责任与绩效为基础的绩效评价激励制

度，坚持多劳多得、优绩优酬导向，逐步构建科学的村级基本公共卫生服务绩效评价体系。对参与基本公共卫生服务的村级人员，每季度开展一次督导考核，通报评价结果；年度结束后进行综合绩效评价并向社会公示。通过考核倒逼机制，促使项目承担人员认真履职，确保城乡居民获得优质、便捷、高效的基本公共卫生服务。

新野县卫生健康委将全县所有常住人口健康档案统一归集至紧密型县域医共体信息化平台，实现全县医疗卫生机构医疗信息共享，诊疗效率显著提升。对8.09万名高血压、糖尿病、心脑血管病、精神障碍、慢性阻塞性肺疾病患者及高危人群实行分级分类和分色标识管理，提供个性化医疗服务。采取“互联网+护理”“中医日间病房”“病床设在家，服务送上门”等模式，精准对接特殊群体需求，推动医疗卫生服务向社区、家庭延伸。

新乡市凤泉区

开展食品安全跟踪评价工作

本报讯(记者常俊伟 通讯员高颖)10月14日，新乡市凤泉区卫生健康委组织卫生监督执法人员赴辖区食品企业开展食品安全跟踪评价工作，压实食品生产经营单位主体责任，持续巩固食品安全监管成效，防范食品安全风险，切实保障人民群众饮食健康安全。

本次跟踪评价重点对食品企业的生产场所卫生条件、从业人员健康管理、清洗消毒设施运行、环境卫生管控等情况开展现场核查。卫生监督执法人员在检查时同步开展普法宣传，讲解《中华人民共和国食品安全法》等相关要求，强调食品企业要严格落实主体责任，持续做好从业人员健康管理、车间日常保洁消毒，常态化开展内部卫生自查，及时消除生产过程中的卫生安全隐患。

通过本次跟踪评价，凤泉区卫生健康委进一步摸清辖区食品企业的卫生管理现状，压实食品企业主体责任。下一步，凤泉区卫生健康委将持续推进食品安全跟踪评价常态化，加大重点食品生产经营单位监督检查和“回头看”力度，坚持监管与服务并举，持续排查食品安全风险，不断提升辖区食品企业卫生管理水平，守护群众“舌尖上的安全”。

他以无偿献血庆祝18岁生日

通讯员 李慧 文/图



10月6日，郑州市扶轮外国语高级中学高三学生冯宇良，以无偿献血庆祝18岁生日(如图)。

18岁，是褪去稚气、逐光而行的成长里程碑。当不少同龄人选择以聚会的方式庆祝成年，冯宇良却用一种最纯粹、最热血的仪式庆

祝自己的生日——无偿献血。这一天，他不仅捐献热血，还主动留取血样，正式加入中国造血干细胞捐献者资料库，许下守护生命的郑重承诺。他以涓涓热血致敬青春蜕变，以无私大爱献礼祖国华诞，用一场与众不同的公益成人礼，诠

释了新时代青年的责任与担当。作为高三学生，冯宇良始终笃学不倦、脚踏实地，在求学之路上奋勇争先。而更让人动容的，是他的另一重身份——红十字志愿者。长期以来，他活跃在各类公益志愿服务一线，将“人道、博爱、奉献”的红十字精神融入日常。

早在成年之前，冯宇良便下定决心：要用一场无偿献血为自己的18岁加冕。他希望以一腔热血延续生命的希望，用实实在在的行动定义成长，让成年之日不仅有仪式感，更镌刻下责任与担当。

10月6日上午，河南省红十字血液中心同乐路院区采血大厅内温情涌动。郑州市红十字法律工作志愿服务队专门组织开展团队献血公益活动，多名志愿者齐聚现场，与冯宇良并肩挽袖，共同见证这场特别的青春盛典。

这是该志愿服务队开展的第98次团队献血公益活动。98

次奔赴初心，98次热血坚守。日复一日，热血汇聚成守护生命的磅礴力量，彰显出这支志愿服务队久经久为功、坚守大爱的赤诚初心。

高三学业繁重、分秒必争，但冯宇良始终心怀家国、情系公益。即便身处冲刺关键阶段，他仍然利用国庆假期献血，将青春理想与家国情怀紧密相融，以热血回馈社会，以奉献致敬祖国。没有慷慨激昂的宣言，只有脚踏实地的践行。冯宇良用质朴的善举，生动诠释了当代青少年向善向上、担当有为的

精神风貌。

“18岁是成年的日子，我想做一件最有意义的事。成年意味着担当，在我看来，没有什么比无私奉献、守护生命更值得纪念。”谈及自己的选择，冯宇良眼神坚定、满心自豪。

18岁的冯宇良，用一次无偿献血，擦亮了青春最纯粹、最动人的底色。这份根植于心的善良、勇于担当的品格、甘于奉献的初心，终将成为他人生路上最珍贵的行囊，指引他步履不停、向阳而生。



↑近日，在淮滨县人民医院，护士正在进行护理技能竞赛。当天，淮滨县医疗健康服务集团2026年度护理技能竞赛在淮滨县人民医院举办，目的是提升全县护理人员业务能力，保障临床护理服务质量。

王明杰 熊丽/摄