

市委卫生健康委 开展庆“七一”系列活动

连日来，市委卫生健康委组织开展系列活动，庆祝中国共产党成立104周年。

6月26日，市委卫生健康委党组书记、市卫生健康委党组书记、主任宋耀生围绕“赓而不舍落实中央八项规定精神 筑牢卫生健康领域作风防线”主题，讲授深入贯彻中央八项规定精神学习教育专题党课。市卫生健康委班子成员、委属各单位负责人、机关关键岗位人员及年轻干部60余人参加。

开展“七一”走访慰问活动，为老党员、

生活困难党员和驻村第一书记送去党组织的关怀与温暖，增强党员荣誉感、归属感。向“光荣在党50年”老党员颁发纪念章，倾听其爱党护党、与党同行的事迹。

市中心医院、市中医院、市爱卫中心、市二院、市三院、市六院、市疾控中心等单位党员在党旗重温入党誓词，激发广大党员爱党爱国的政治热情。

积极与帮扶社区联系，签订帮扶共建事项承诺书，引导党员发挥先锋模范作用，开展志愿服务。

孙浩源

市卫生健康委

提前完成两项民生实事

今年以来，市卫生健康委坚持目标导向、需求导向，高质量推动办理承担的各项民生实事。截至目前，提升基层医疗卫生服务能力、适龄儿童免费窝沟封闭两项重点民生实事工作已提前完成。

农村地区人口基数大，重点人群数量多，基层医疗机构和卫生技术人员发挥着“健康守门人”的作用。市卫生健康委制订了《2025年基层卫生技术人员全员在线培训考试项目实施方案》，细化了工作目标和评价指标，依托省级培训平台，组织各县区基层卫生技术人员，全面完成前期调研、在线摸底考试、业务培训等工作。2025年省定培训任务数3837人，截至6月底全市累计完成培训4028人，超

额完成省定任务。

儿童健康是万千家庭幸福的源泉。市卫生健康委联合市教育局，全面做好市区6岁~9岁儿童免费窝沟封闭工作，通过健全组织保障、加强宣传动员、严格质量控制，多举措确保项目实施。截至目前，共为市区8所小学适龄儿童窝沟封闭牙齿4081颗，提前完成工作任务。同时通过发放健康教育材料、播放公益广告、张贴宣传画、举办口腔健康讲座等方式，动员家长带领适龄儿童接受口腔健康检查和干预

措施，鼓励患有口腔疾病的儿童及早接受治疗。

此外，市卫生健康委承担的提高妇女儿童健康保障水平、推动“托幼一体化”发展和高水平医院建设三项民生实事工作均有力有效推进，实现了时间过半、进度过半的目标。市卫生健康委将努力通过民生实事的办理，真正把好事办好、实事办实，有效解决一批人民群众最关心、最直接、最现实的健康问题。

王驿铜



盆底筋膜疼痛如何治疗

很多女性产后会反复下腹坠痛、腰骶部酸痛、阴道疼痛、肌筋膜疼痛、便秘……这些极有可能是盆底肌筋膜疼痛综合征引起的症状。

为什么会发生盆底肌筋膜痛综合征？盆底肌肉或韧带的损伤为主要原因，另外还包括性功能障碍、盆腔炎、子宫

内膜炎、盆腔肿瘤、纤维瘤、瘢痕、骨盆手术、怀孕和分娩、长期姿势不良、激素水平的变化、绝经后综合征、营养不良、肥胖、吸烟、疲劳、睡眠不良、情绪不佳等。

目前除了运用盆底肌电、生物反馈、磁疗仪等仪器治疗盆底肌筋膜痛综合征外，还有

一种多数患者都会选择的治疗手段——盆底肌筋膜手法。

什么是盆底肌筋膜手法？这是一种有效的物理康复治疗手段，通过拉伸和按压盆底肌及其筋膜触痛点，改善盆底肌的张力和耐力，缓解相关症状，提高生活质量，主要用于治疗盆底肌功能障碍性疾病。盆底肌筋膜手法适合哪些人群？

- 1.盆底肌肌张力过高；
- 2.盆底疼痛患者；
- 3.因盆底肌肉痉挛导致性交痛患者；
- 4.没有盆腔疼痛临床表现，但有盆底触痛点的患者；
- 5.盆腔脏器脱垂：阴道前后壁膨出、子宫脱垂；
- 6.压力性尿失禁；
- 7.盆底肌松弛，阴道排气、

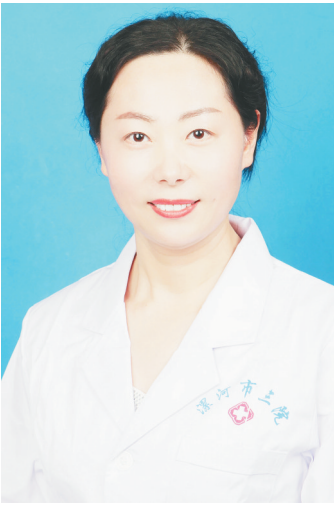
阴道松弛；

- 8.阴道口闭合不全；
- 9.会阴、阴道瘢痕疼痛增生。

王新芳

■专家介绍

王新芳，副主任医师，进修于湖北省人民医院、广州中山市人民医院，兼任河南省妇幼保健协会妇女盆底功能障碍防治专业委员会常务委员、河南省妇幼保健协会女性中医康复专业委员会常务委员、河南省预防医学会盆底功能障碍性疾病防治专业委员会常务委员、河南省康复医学会妇产康复分会产后康复学组第一届委员。她先后获得中华预防医学会“中国妇女盆底功能障碍防治项目”优秀个人、漯河市“五一劳动奖章”等荣誉，取得



盆底防治国家级证书及欧洲一级证书，擅长盆底疾病和各种产后疾病的规范化诊治。

健康课堂

在已确诊的2000余种皮肤病中，带状疱疹被许多患者视为“最疼痛”的皮肤病，并在50岁以上人群中高发。

我国有超3亿60岁以上人口。专家认为，作为一种给患者带来病痛、影响生活质量的疾病，带状疱疹某种程度上已成为公共卫生问题。医学专家提示，这种“难缠的痛”可防可治，中老年人要早接种、早治疗。

“高发病率、影响严重是带状疱疹关键词。”北京大学人民医院皮肤科主任张建中介绍，50岁是带状疱疹设下的一道“坎”。即便身体健康，50岁以后的发病风险仍会陡增。这是由于人体免疫系统功能因衰老而有所衰退，潜伏的病毒就会

开始“兴风作浪”。

此外，免疫力低下、长期精神压力大、过度劳累，也容易诱发带状疱疹。

有关文献显示，约有三分之一的人一生中可能会患带状疱疹，我国每年带状疱疹新发病例达数百万人。

中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇介绍，疼痛和皮损是带状疱疹的两大典型临床表现，患者往往先出现疼痛，进而沿着身体神经出现带状分布、簇状排列的小水疱。

“带状疱疹的疼痛等级和分娩差不多，有的会持续1个月至5个月，有的甚至会持续数年。”崔勇说，由于剧烈而持续的疼痛，患者日常生活和精神状态往往受到严重影响，累及

家人。

专家建议，当皮肤出现上述典型症状，一定要尽早到正规医疗机构就医。越早治疗，就越能降低转成慢性疼痛的概率。

面对这种“难缠的痛”，防患于未然便显得尤为重要。北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为，在带状疱疹的防治上，老年人要从被动健康变为主动健康，积极接种疫苗，实现关口前移，严防病毒“苏醒”。

专家表示，带状疱疹疫苗是目前公认的有效预防手段之一，也是疾病控制的“一级预防”手段，能有效降低发生率和严重程度。

目前，国内外广泛应用的

带状疱疹疫苗主要有减毒活疫苗和重组亚单位疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆建议，50岁以上人群应积极接种，即使年轻时得过水痘或带状疱疹，也应接种。

“从医学角度看，我们十分鼓励符合条件的重点人群接种疫苗。这也符合卫生经济学规律。”崔勇说。“在我国，水痘-带状疱疹病毒的人群感染率超90%，但只有三分之一的人会得病。这就说明了抵抗力的重要性。”崔勇这样解读免疫力与带状疱疹疾病之间的关系。中西医专家共同强调“内外兼修”，即增强免疫力对带状疱疹防治的重要性。

中国中医科学院西苑医院

皮肤科副主任医师余远遥介绍，中医诊疗带状疱疹强调辨证论治、整体调理。内治法根据患者不同证型遣方用药；外治法包括中药湿敷、针灸治疗、刺络拔罐等，减轻水疱症状、疏通经络、调和气血、止痛。

专家提示，还可适当食用健脾益气、养血滋阴的食物，适当练习太极拳或八段锦等调和气血、增强正气，还可常按足三里、关元、气海等穴位预防，佩戴中药香囊。

“要保证充足睡眠，还要均衡饮食、适量运动并保持好心情。强大的免疫力永远是预防疾病的最佳屏障。”王贵强说。

据新华社

健康快讯

市中医医疗机构血液净化技术质量控制中心成立

本报讯（记者 张 赢）6月29日上午，市卫生健康委主办、市中医院承办的市中医医疗机构血液净化技术质量控制中心成立大会暨2025年第一次专家委员会会议举行。会议特邀河南省中医医疗机构血液净化质控中心主任马继伟教授到场指导。来自市、县二级及以上中医医院的透析室主任及护士长参会。

学术分享环节，马继伟教授阐述了开展中医医疗机构血液净化质控的关键意义与实施路径。

他以《血液透析中低血压的中医治疗策略》为题，结合丰富的临床案例，展示了中医特色疗法与新型治疗方案取得的成效。新当选的市中医医疗机构血液净化技术质控中心主任牛喜平汇报了2025年度医疗质量管理工作方案。

市中医医疗机构血液净化技术质量控制中心的成立，将有力推动区域内中医血液净化诊疗水平提升，为患者的生命健康筑起坚实屏障。

筑牢高温下的健康防线

7月2日，国家疾控局和中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警和健康提示。为何发布国家级高温健康风险预警？如何分级？与普通天气预报有哪些不同？怎样筑牢高温下的“健康防线”？

皮肤晒伤、登革热等媒介传染病、热射病、诱发心脑血管等慢性疾病……高温热浪天气带来多重健康风险。

阅读《高温健康风险预警和健康提示（2025年第1期）》发现，国家级高温健康风险预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险和极高风险5个风险等级。分级标准正是根据高温与循环系统疾病、呼吸系统疾病的相关反应关系分析得出。

中国疾控中心环境所副所长李浩潞表示，在该所研发的高温健康风险预报预警模型基础上，疾控部门与气象部门以人群健康风险为导向联合研发了该产品。公众可及时关注信息变化，使用好这份预警，按照风险等级采取相应措施，包括保持室内凉爽、

避开高温时段外出、减少户外活动、保证充足饮水等。

有公众关心，国家级高温健康风险预警与普通天气预报有何区别？国家疾控局有关负责人介绍，该产品不再用全国统一的阈值来衡量各地的风险级别，能够体现区域性特征，能够为各地区公众做好高温健康风险防范提供因地制宜的指导。

“预防热相关疾病，需要重点关注三类人群：第一类是建筑工人、环卫工人等户外工作者，第二类是孕妇、老人、儿童等敏感人群，第三类是患有慢性基础病的患者。”李浩潞说，上述重点人群应加强关注高温健康风险预警、关心自身健康状况，如有不适及时就医。

科学预警和有效措施相结合，共同筑牢高温下的全民“健康防线”。据悉，气象部门将通过国家突发事件预警信息发布系统发送预警信息至国家级各部门应急责任人，同时通过微博、抖音等多渠道向公众广泛传播。

据新华社

图片新闻



7月1日下午，漯河医专二附院（市骨科医院、市立医院）组织医疗专家组成志愿者服务队，到漯河市福瑞护理院开展“银龄健康 从心启航”2025年全国老年健康宣传周活动，为该院老人与员工进行义诊。

韩书环 摄

养生课堂

小小穴贴里的千年智慧

一年一度的冬病夏治三伏贴又要开贴了。小小三伏贴究竟有何效力？日前，记者前往北京中医医院制剂生产车间一探究竟。

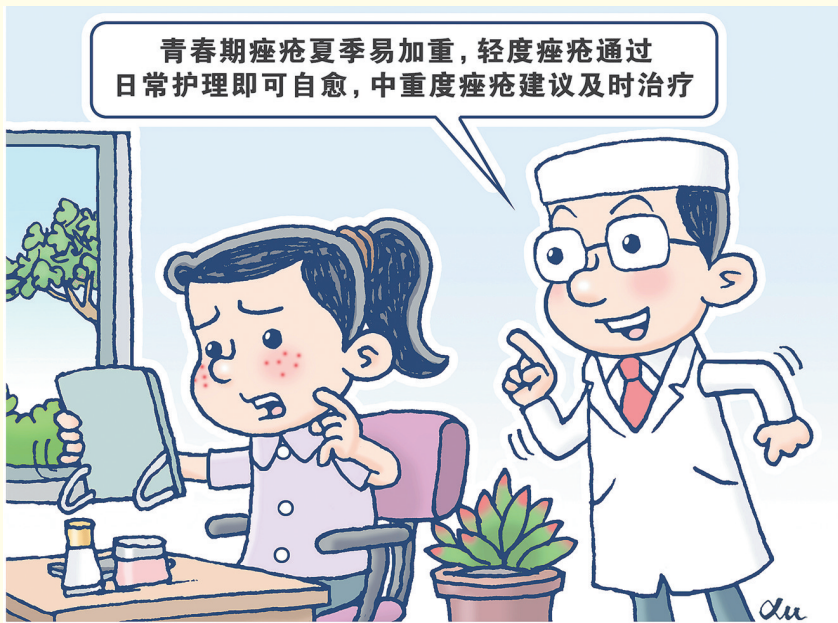
“一枚‘温阳化痰穴贴’融合了炒芥子、细辛、百部等六味药材，每一味都有其独特功效。”北京中医医院药学部副主任肖薇如数家珍：炒芥子性温、味辛，能温肺豁痰利气；细辛性温、味辛，擅祛风止痛、温肺化饮；百部性微温，味甘、苦，助润肺下气止咳……

从饮片到穴贴，六味药材经过怎样的“历练”？记者穿行于各个制剂车间，观摩穴贴“出炉”的全过程：

中药饮片经检验达标后，将其粉碎成粉；将蜂蜡、蜂蜜和植物油等辅料在规定的温度下熔融后，倒入混合均匀的六种中药饮片的药粉中制成软材；再将软材使用压片机压制成片状；最后将圆形的药片放入胶团内，装入包装袋……传承数千年的中医智慧就这样“浓缩”在一寸见方的穴贴里。

据新华社

漫说健康



面部痤疮是不少青少年面临的“成长的烦恼”。夏季来临，气候高温高湿，人体皮脂腺分泌会更加旺盛，导致痤疮皮疹易呈现加重趋势。专家表示，青春

新华社发 徐 骏 作



“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”专家建议，老年人选用软毛牙刷，每日早晚刷牙两次，每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷，使用牙线时呈C形包绕牙面上下刮擦；选择牙缝刷时须根据牙缝宽度选取合适直径，避免强行插入损伤牙龈。

新华社发 勾建山 作