

市卫生健康委调研市中医院工作

优化服务流程 提升医疗质量

8月21日，市卫生健康委党组书记杨跃伟一行到市中医院开展走访调研，对医疗服务、学科建设及中医药传承创新等工作进行安排。

杨跃伟一行先后到该院门诊大厅、同仁堂药房、国医堂、一站式服务中心、治未病健康管理中心及特色专科诊室等区域，详细了解中医药服务流程、特色诊疗技术应用及患者就医体验等情况，对该院中医药文化建设和规范诊疗服务给予肯定。在随后召开的座谈会上，杨跃伟详细听取了该院日常运营、中医药人才队伍建设、“一基地五中心”建设、重点专科发展规划、中医特色诊疗、中医药衍生品研发及中医文化普及等情况汇报，并提出指导性意见。

杨跃伟强调，市中医院作为区域中医药事业发展的重要力量，要

持续强化中医药传承创新，进一步优化服务流程、提升医疗质量，为群众提供优质、便捷的中医药服务。要强班子、带队伍，以政治过硬、精通业务为标准建设领导班子，充分发挥“头雁”作用，培养骨干人才，打造结构合理、业务精湛的中医药人才队伍；要强业务、促发展，聚焦学科建设的引领作用，推动全市中医药力量协同发展，积极探索中医医疗集团合作新模式；要强管理、抓安全，建立全方位安全管理体系，定期开展隐患排查与应急演练，筑牢安全防线；要强廉政、正风气，通过以案促改、医德医风教育筑牢廉洁防线，完善内控机制，通过榜样引领、考核评价等方式，引导医务人员恪守职业本分，营造风清气正的医疗环境。

王驿钢



漯河医专二附院医学检验科自身免疫实验室

连续3年获国家权威认证

近日，漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）检验科自身免疫实验室在国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心（NCRC）组织、北京协和医院牵头的全国自身抗体检测实验室能力验证中，再次凭借卓越的检测能力和稳定的技术水平获得合格证书。这是该院2023年以来连续3年获此殊荣。

多年来，该院自身免疫实验室始终以“精准检测”为核心目标，不断完善自身建设。在检测项目上，该院设计出覆盖全面的自身抗体检测项目菜单，包含抗核抗体

ANA、抗双链DNA（ds-DNA）抗体、抗核抗体谱、类风湿关节炎相关抗体、抗磷脂抗体谱、系统性血管炎相关抗体（ANCA）、自身免疫肝病相关抗体谱和抗CCP抗体等数十种高难度自身抗体检测项目，满足临床多样化的检测需求；在硬件设施方面，配备了先进的检测平台，为精准检测提供有力的技术支持；在质量管理上，优化了从样本接收、试剂管控到操作流程，建立了结果审核的全链条质量管理体系，每一个环节都做到精益求精，确保每一份检测报告的准确性。

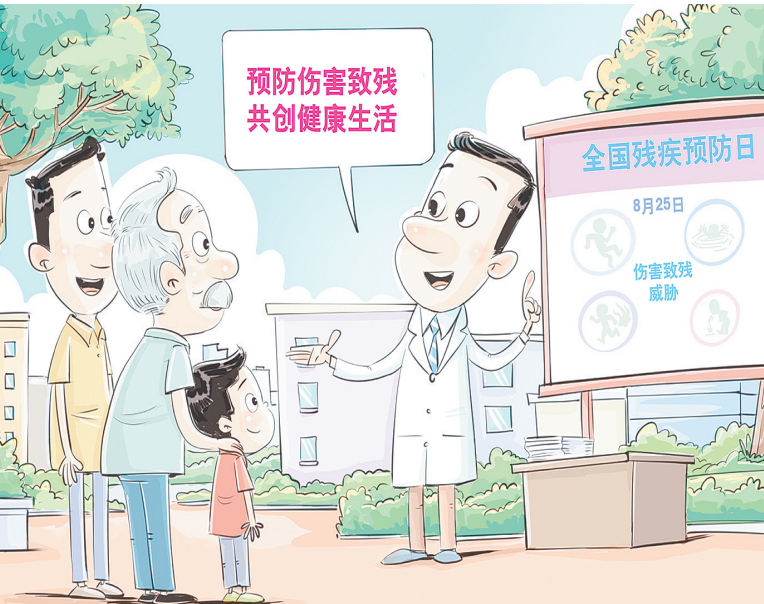
张月玲



8月22日上午，市卫生健康委主办、市三院（市妇幼保健院）承办的儿童“五小”专项大型筛查义诊活动在市科技馆举行。

刘怡闻 摄

漫说新闻



8月25日是全国第九个残疾预防日。今年残疾预防日宣传教育活动主题为“预防伤害致残，共创健康生活”。

新华社发

本版组稿：王夏琼

处暑时节如何应对“秋老虎”？如何科学开展户外活动？国家卫生健康委8月22日举行新闻发布会，邀请多位权威专家解答热点问题。

从容应对“秋老虎”

处暑代表暑气由此而去，整体来看天气逐渐转凉，但不少地方仍存在短期高温回热现象，即俗话说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说，此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、增强耐寒能力，可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则，保护好肩部、腹部、腰部等关键部位。

许云介绍，肩部是肺经循行的重要部位，尽量穿一些能够盖住肩部的衣物；腰腹是阳气之根所在，随着外寒逐渐加重，体内阳气逐渐衰减，要注意腰腹部位保暖。

对于抵抗力较弱的老人、儿童、孕产妇及慢性病患者，不能简单追求“秋冻”，要注意早晚适当加衣。

进入处暑后，秋乏更加常见。许云提示要科学补觉，平时可以用穴位按摩提神醒脑。

“在11点至13点的时段睡个约20分钟的午觉，可以缓解大脑疲劳、改善困乏。”许云说，成年人可以揉一揉手腕的太渊、神门两个穴位；孩子们可以揉搓耳根、按揉三角窝，或者提拉耳朵尖、按揉耳垂。



提前适应开学季

处暑时节，开学季即将到来。很多家长关心要注意哪些传染病、如何做好个人防护。

“托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所，容易出现传染病流行。”山东省疾控中心主任医师张丽说，开学后学生要重点提防三类传染病：呼吸道疾病，

如流感、麻疹、风疹、水痘、百日咳、肺结核等；肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等；虫媒传染病，如登革热、基孔肯雅热等。

对此，家长要更加关注孩子的健康状况，如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时，应居家观察休息，必要时及时就医；同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全程接种相关疫苗。

怎样科学减重

虾、豆腐、鸡蛋；水果每日食用200克至350克（苹果、蓝莓、柚子），限制高糖饮料（奶茶、碳酸饮料）、油炸食品、加工肉制品。根据中国居民膳食宝塔进行多样化选择食物，保证膳食平衡。

3.科学运动。燃脂强肌，双管齐下。有氧运动。每周进行≥150分钟中等强度运动（快走、慢跑、游泳、骑行）。力量训练。每周进行2次全身训练（深蹲、俯卧撑、器械训练）。维持肌肉量。日常活动每天步行≥6000步，用爬楼梯代替乘坐电梯。

4.行为改变。稳固减重成果。自我监测。记录饮食与运动（推荐使用健康管理APP），规律作息，保证7小时至8小时优质睡眠。睡眠不足容易引发饥饿素升高。通过冥想、瑜伽、社交缓解压力性进食，与家人朋友共同参与健康活动。

5.特别提醒。避开常见误区。拒绝极端节食。避免每日摄入大于800大卡的极低热量饮食（需要医生指导）。理性看待减肥产品。不轻信“快速瘦身”广告。因为这些广告大多未经严格验证。



主食不可或缺。合理摄入复合碳水化合物（全谷物）维持身体机能。特殊人群如慢性病患者（糖尿病和心脏病）、孕妇、老年人需要在医生指导下减重。为满足患者的需求，市三院（市妇幼保健院）成立了减重门诊。如果您有减重的需求，可以向专业的医生咨询个性化方案，帮助您安全有效地达成目标。

李小巧

■专家介绍

李小巧，市三院（市妇幼保健院）内一科副主任医师，中国研究型医院学会糖尿病学组基层分级诊疗分会委员，河南省预防医学会糖尿病预防与控制专委会委员，漯河市医学会内分泌暨糖尿病专业分会常委、漯河市骨质疏松与骨矿盐代谢分会委员、漯河市首席科普专家。她擅长内科常见病、多发病的诊治，尤其擅长糖尿病、甲状腺功能减退症、甲状腺功能亢进症、慢性甲状腺炎、妊娠合并甲状腺疾病、继发性高血压、高尿酸血症、高脂血症、垂体及性腺等内分泌代谢性疾病的诊治。

判断气血盈亏 关注五个身体信号

在中医理论中，气血是贯穿人体生理活动的核心概念。简单来说，气是推动人体运转的“动力源”，血是滋养全身的“营养液”，二者相互依存，共同构建起人体的健康防线。中医通过“望、闻、问、切”判断气血状态，普通人也可通过观察日常细节进行判断。

面部与皮肤。气血充足者面色红润有光泽，皮肤细腻有弹性；气血亏虚者则面色苍白或萎黄，皮肤干燥粗糙，甚至出现色斑。例如，眼白混浊发黄、嘴唇淡白无血色、指甲脆裂易断，都是气血不足的典型表现。

头发与耳朵。头发乌黑浓密反映血

气充盈、干枯分叉则提示血虚。耳朵的形态与色泽同样重要。气血充足者耳朵饱满红润；若耳朵萎缩、色泽暗淡，可能暗示肾气亏虚。

手足温度。手脚冰凉是气血不足的常见信号之一。气具有温煦作用，血负责输送热量。若气血无法抵达四肢末端，便会表现为“手冷过肘、足冷过膝”。自汗（不活动也出汗）或盗汗（夜间睡眠中出汗）也可能与气虚导致的固摄功能下降有关。

感官功能。气血亏虚会影响感官敏锐度。持续头晕、视力模糊、耳鸣、听力下降，可能是气血无法上达头部所

致；味觉减退、嗅觉不灵，则与气血濡养不足相关。

睡眠与精力。气血充足者入睡快、睡眠深，晨起精力充沛；气血亏虚者则易失眠多梦、夜尿频繁，白天精神萎靡、注意力涣散。运动后恢复缓慢（如爬楼梯时气喘吁吁、久坐后腰酸背痛），也是气血不足的体现。

气血的盈亏与生活习惯密切相关。中医建议从以下三方面入手：

饮食调养。脾胃为后天之本，气血为生化之源。日常饮食要定时定量，避免过饱伤脾或过饥伤胃。多摄入健脾食物，如南瓜、山药、小米

等；多吃红枣、猪肝、黑芝麻等补血食材；减少生冷、油腻等食物的摄入，以免损伤脾阳。

适度运动。选择温和的有氧运动，如八段锦、打太极拳、慢跑等，既能增强体质，又不会过度耗气。运动时间以早晨或上午为佳。此时阳气升发，更利于气血运行。

情绪管理。中医认为“忧思伤脾”，长期焦虑、抑郁会导致气机郁结，影响气血生成。保持心态平和，通过冥想、听音乐等方式缓解压力，有助于气血通畅。

据《大河健康报》

酒精消毒，伤口越疼越有效吗

酒精是生活中最常见的消毒剂之一，常用于处理小伤口。然而，最近网上流传着“酒精处理伤口越疼越有效”的说法。那么，这种说法科学吗？记者日前就此采访了相关专家。

对伤口产生多重刺激

北京大学人民医院疾病预防控制处管理助理研究员王佳奇告诉记者，酒精作为一种传统的消毒剂，能够迅速、有效杀灭多种微生物。不过，酒精触及伤口会使人产生强烈的刺痛感并非因为消毒效果好，而是因为对伤口产生了刺激。

伤口处暴露的神经末梢对化学刺激极为敏感，而酒精的主要成分乙醇会对其产生强烈刺激，引发如灼烧般的剧烈疼痛感。医用酒精的渗透压显著高于人

体组织液。当医用酒精接触破损皮肤或暴露组织时，高渗透压会让细胞出现“脱水效应”，导致局部组织脱水。若伤口处于炎症状态，局部免疫细胞被激活，酒精的刺激会促进免疫细胞释放组胺等炎症介质，加剧红肿热痛反应。

消毒效果与痛感无关

“‘酒精处理伤口越疼，消毒就越彻底’的说法缺乏科学依据。”王佳奇解释，酒精能使细菌、病毒的蛋白质变性凝固，破坏其结构，从而达到消毒的目的。酒精的消毒效果主要取决于其有效浓度、接触时间、微生物种类以及伤口清洁度等因素。

酒精的浓度至关重要。当浓度为70%至80%时，消毒效果最佳。因此，日常使用的医用酒精浓度为75%。过

低、过高的酒精浓度均达不到理想的消毒效果。

使用酒精消毒时，须保证其与微生物充分接触并保证足够的作用时间。对于皮肤消毒，通常建议作用时间是3分钟。同时，酒精消毒效果还与微生物种类有关。酒精对细菌、流感病毒等灭活效果显著，但对破伤风梭菌芽孢等细菌芽孢无效，对诸如病毒、甲型肝炎病毒等肠道病毒的灭活能力也有限。

此外，伤口清洁度也会影响酒精消毒效果。如果伤口表面有大量污垢、油脂或有机物，就会形成屏障阻碍酒精与病原体接触，致使消毒效果大打折扣。

伤口破损小、出血少，宜用碘伏消毒

针对皮肤破损范围小、出血少的表

浅伤口，推荐使用消毒效果良好且安全的碘伏。原因如下：其一，碘伏杀菌谱广，可杀灭细菌、真菌和部分病毒等。其二，碘伏对皮肤和黏膜的刺激性小，可以直接用于创面，且不会产生细胞“脱水效应”。

消毒时应先流动的水冲洗伤口，再用清洁纱布或纸巾轻压吸干水分，或自然晾干。然后用无菌棉签蘸取碘伏溶液，以伤口为中心轻柔向外擦拭消毒一至两遍，消毒范围要超过伤口边缘。需要注意的是，对碘过敏者禁用碘伏消毒液。

针对皮肤破损较深的创口，应先观察伤口深度、异物残留、污染程度及出血情况。如果伤口深达皮下、可见脂肪或肌肉，不易止血，或伤口处有玻璃、铁锈等异物残留，应尽快就医。

据《科技日报》