

# 省食品安全及营养健康工作培训会在我市召开

9月17日、18日，河南省食品安全及营养健康工作培训会在我市召开。本次会议由市卫生健康委、市疾控中心协办。

省卫生健康委、省疾控中心的领导和专家对我省卫生健康系统食品安全与营养健康工作的最新要求和进展情况进行了解读。会议重点介绍了我市在食品安全与营养健康领域的工作成效：一是守稳筑牢食品安全防线。挂牌成立国家食品安全风险评估中心食品安全风险监测(漯河)合作实验室，高质高效完成国家卫生健康委揭榜攻关项目——学生膳食营养与食品安全风险融合监测项目。



## 全国脊柱脊髓年会上 市中心医院骨科团队表现亮眼

本报讯(记者 刘彩霞)9月18日~21日，第十六届全国脊柱脊髓年会在山东济南召开。作为中国脊柱外科领域规模最大、水平最高的学术盛会，本次会议会聚了国内顶尖专家。市中心医院骨科团队在王海蛟教授的率领下完成了5个专题学术报告、承担2场大会主持工作，并有专家受邀担任评委，在全国舞台上展现了漯河市中心医院非凡的实力。

会上，王海蛟以《经胸骨前入路治疗上胸椎后纵韧带骨化症的远期疗效》为题作报告，并受邀担任会议主持及辩论赛评委。

在专题报告环节，市中心医院脊柱外科主任李玉伟表现

突出，分别以《显微内镜下多节段椎板开窗减压治疗腰椎管狭窄症的远期疗效观察》《非融合固定与齿状突螺钉固定治疗齿状突II型骨折的疗效比较》《改良椎板回植技术在上颈椎椎管内良性肿瘤中的应用》为题作报告。市中心医院主任护师温艳从护理专业角度分享了《腰椎后路内固定术后早期切口感染的危险因素和护理研究》，并受邀担任护理专场主持。

据悉，市中心医院脊柱外科团队长期致力攻克脊柱外科复杂疑难疾病，尤其在上颈椎、胸椎和复杂翻修等高难度手术方面形成了技术特色，在区域内享有盛誉。



9月22日，2025年“健康快车”白内障全免费复明活动术前筛查在市三院(市妇幼保健院)启动。该院抽调眼科专家组成筛查团队，确保每一项检查都精准高效。同时，他们为筛查合格者现场建档，明确手术前的注意事项，避免群众多跑腿。荆明摄

## 漯河医专二附院联合武汉协和医院骨科医院 开展党建引领春风行动暨“双百工程”活动

9月21日，漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)联合武汉协和医院骨科医院开展党建引领春风行动暨“双百工程”活动。

武汉协和医院骨科医院的杨操教授介绍了“双百工程”开展情况，并表示将围绕学科建设、人才培养、科研学术等方面与漯河医专二附院开展全面合作，共同推动区域医疗卫生事业高质量发展。

随后，杨操和漯河医专二附院院长王齐超共同为武汉协和医院骨科专科联盟揭牌。

仪式结束后，漯河医专二附院各相关科室负责人陪同武汉协和医院骨科医院专家深入门诊、病房进行指导和交流。

刘旭

## 省肿瘤医院专家团队到 市中医院开展MDT学术研讨

9月18日，省肿瘤医院刘怀民教授带领专家团队走进市中医院肿瘤科，开展聚焦肿瘤精准治疗的多学科诊疗(MDT)学术研讨。

研讨会上，市中医院肿瘤科医师首先介绍了两例疑难肿瘤病例。省肿瘤医院专家团队围绕病例的影像学表现、病理诊断、临床分期、治疗方案及预后评估等方面进行了剖析。各位专家结合最新诊疗指南和丰富的临床经验，对病例进行了点评，提出了

切实可行的诊疗建议。据悉，多学科诊疗(MDT)是一种由多个相关学科专家组成诊疗联盟，通过联合讨论，为患者制订个性化、规范化诊疗方案的创新模式。相较于传统单学科诊疗的局限性，采用多学科诊疗(MDT)诊断可有效避免“头痛医头、脚痛医脚”的局限性，让患者在一站式诊疗中获得更全面、更精准的综合建议。

张杰冲

## 四季养生

### 秋分“凉燥”渐盛 养生重在调和肝脾

9月23日迎来了秋季的第四个节气——秋分。中医专家介绍，秋分是阴阳平衡的关键节点，气候由“温燥”转为“凉燥”，风邪盛行，寒邪渐侵，养生以“平衡阴阳，润燥御寒”为核心理念，重在调和肝脾，防范消化系统和情志方面疾病。

“秋分时节，人体阳气收敛，肝胆系统易受外邪干扰，出现功能失调。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，这一时期凉燥夹寒，寒邪侵袭肝经易导致气血运行不畅，引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等，而凉燥耗伤肝血易使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”张引强说，饮食调养需要“疏肝与养血并重”。推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚以及温胆健脾的生

姜、肉桂、茯苓、白术等；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

起居、运动、情志等方面也要顺势调养。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，这一时期要“避寒就温”，尤其注意早睡和头部保暖；运动宜柔和舒展，避免剧烈运动导致肝血耗伤，推荐八段锦“攒拳怒目增气力”式和户外散步。此外，秋季人们易出现“悲秋”情绪进而导致失眠、抑郁，可听舒缓轻音乐以疏理情绪。

秋分时节还可以利用穴位按摩、艾灸等方法调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江说，每日用拇指按揉太冲穴5分钟至10分钟，能够疏肝解郁、平抑肝火，改善肝阳上亢引发的头晕、眼干；每周艾灸太冲穴一次，时长15分钟，能温补肝气、利胆通络，增强肝胆代谢功能。

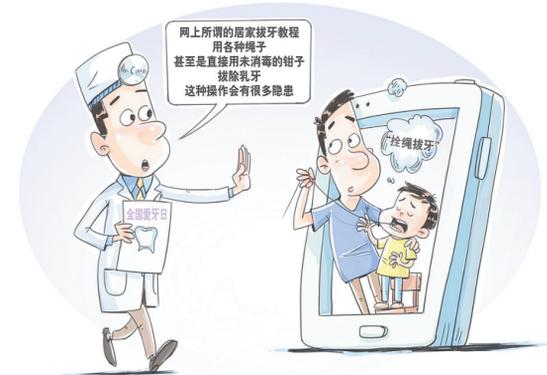
据新华社

### 枕下放生姜可助眠

辗转反侧难以入眠时，可以试试在枕头下放几片生姜。生姜中的姜烯酚和姜辣素通过嗅觉通路作用于大脑边缘系统，既能调节情绪，又能缓解血管痉挛，改善头部血液循环。这些成分还能轻微抑制大脑皮层活跃度，降低焦虑水

平，为人睡创造良好条件。使用时将2~3片薄姜片或使用纱布包裹生姜碎置于枕下或枕边，避免直接接触皮肤。薰衣草、柑橘皮、艾草等药材同样能安神助眠。阴虚火旺体质者、孕妇及过敏体质人群慎用此法。

据《老年日报》



### 隐患很多

在口腔科的日常诊疗工作中，拔牙是最为常见的操作之一。然而，不少人一听到拔牙，往往会因未知的疼痛和手术过程感到害怕和紧张。

近些年，网上常出现给孩子“拴绳拔牙”的视频。专家认为，用各种绳子甚至是直接用未消毒的钳子拔除乳牙的操作有很多隐患。

新华社发 王鹏作

本版编辑:王夏琼

## 智慧监测、科学救治:传染病防治新法新在哪儿

■新华社记者 徐航帆 顾天成

传染病防治工作事关公共卫生安全，事关守护人民健康。今年9月1日起，新修订的《中华人民共和国传染病防治法》正式实施。

新法有哪些新看点?下一步建强防治体系怎么做?国家疾控局9月23日召开新闻发布会，进行相关解读。

### 加强传染病监测预警

监测预警和疫情报告是防范化解重大疫情风险的关键所在。发布会公布数据显示，目前，我国传染病网络直报系统已覆盖8.4万家医疗卫生机构，是全球规模最大的传染病报告系统。

新法要求，建立重点传染病以及原因不明的传染病监测哨点，拓展传染病症状监测范围；建立智慧化多点触发机制，增强监测的敏感性和准确性。

“我们聚焦规范化、多源化、智慧化，全力提升传染病监测预警能力。”国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍，为贯彻落实传染病防治法，我国计划到2030年建成多点触发、反应快速、科学

高效的传染病监测预警体系。

在疫情报告方面，新法进一步明确了报告时限和方式。对于新发和突发原因不明传染病等，要求相关机构必须在两小时内进行网络直报，疾控部门及时核实并逐级上报。

当前，我国正在全国二级及以上医疗机构安装传染病智能监测预警前置软件，加强医防信息系统互联互通，实现确诊病例一键报告、阳性病例提醒报告和涉疫信息自动捕获。

下一步，国家疾控局将修订传染病报告规则和传染病信息报告管理规范，建立传染病报告激励机制，推动建设法定报告和主动监测相结合的监测报告模式。

### 建立健全重大传染病疫情 医疗救治体系

传染病医疗救治是疫情处置的“生命线”。国家卫生健康委法规司副司长、一级巡视员龚向光介绍，新法要求，建立健全重大传染病疫情医疗救治体系，建立由传染病专科医院、综合医院、中医医院、院前急救机构、临时性

救治场所、基层医疗卫生机构、血站等构成的综合医疗救治体系，对传染病患者进行分类救治。

同时，支持和鼓励开展传染病防治的科学研究，鼓励传染病防治用药品、医疗器械的研制和创新，对防治传染病急需的药品、医疗器械予以优先审评审批。

预防接种是预防和控制传染病最经济最有效的手段。传染病防治法规定，国家实行免疫规划制度，政府免费向居民提供免疫规划疫苗。

国家疾控局规划财务与法规司司长李正懋介绍，近年来，我国优化调整了脊灰疫苗、麻腮风疫苗、百日破疫苗等免疫程序。

他表示，下一步，国家疾控局将会同有关部门，逐步优化调整国家免疫规划疫苗种类和免疫程序，为公众提供更加全面的健康保障。

### 制订突发原因不明传染病 应急预案

新修订的传染病防治法明确，国务院有关部门、地方人民政府制订重点传染病

和突发原因不明的传染病预防控制应急预案，并规定县级以上人民政府疾病预防控制部门应当根据有关传染病预防控制应急预案定期开展演练。

中国疾控中心副主任李群介绍，国家每年举办“铸盾”国家级传染病疫情应急演练，建立常态化演练机制。此外，还将健全省级传染病疫情应急物资储备体系，以有效应对各种紧急情况。

“传染病疫情防控一方面要控制疫情扩散蔓延以维护社会公共利益，另一方面也要保障公民合法权利。”全国人大常委会法工委行政法室副主任宋芳介绍，新法明确，传染病预防、控制措施应当与传染病暴发、流行和可能造成危害的程度、范围等相适应；在传染病防治中依法开展个人信息处理活动，采取措施确保个人信息安全。

做好传染病防治工作离不开每一位公民的支持和配合。新法明确，中华人民共和国领域内的一切单位和个人应当支持传染病防治工作，不得以任何方式故意传播传染病。个人应当学习传染病防治知识，养成良好的卫生习惯，培养健康的生活方式。

## 关节疼可能是骨骼缺营养

骨骼是身体的支柱，承担重量、保护脏器、支撑运动。要想拥有强健的骨骼，必须从年轻时开始储备营养，并在每个年龄段给予它恰当的保护。

### 儿童与青少年期(0岁至20岁) 投资“骨银行”的黄金时代

这是骨骼生长的巅峰期，骨量持续积累，直至达到峰值骨量。这相当于为一生的骨骼健康存下最丰厚的本金。

生活与饮食：钙和维生素D是核心“建筑材料”。确保每日足量摄入牛奶、酸奶、豆制品、绿叶蔬菜等富含钙的食物。多进行户外活动，让皮肤接受阳光照射以合成维生素D，促进钙的吸收。

运动习惯：鼓励参与跑、跳、球类等冲击性运动。这些活动能有效刺激骨骼，使其变得更强壮。每天至少保证1小时的中高强度运动。

用药注意：避免滥用激素类药物(如某些保健品或非正规药物)，长期使用可能严重阻碍骨骼生长。

### 中青年期(20岁至50岁) 维持与减缓流失

此阶段骨量达到峰值后开始缓慢下降。目标是通过健康生活方式尽量减缓骨量流失速度，维持骨密度。

生活与饮食：继续保持高钙饮食习惯。注意戒烟限酒，过量摄入咖啡因和盐会加速钙的流失。保持健康体重，过轻或过重都对骨骼不利。

运动习惯：坚持负重运动(如快走、跑步、跳绳、力量训练)。力量训练能增强肌肉力量，肌肉的牵拉是对骨骼最好的刺激。每周进行3次~5次，每次30分钟以上。

用药注意：若因某些疾病(如哮喘、关节炎)需要长期使用糖皮质激素，务必在医生指导下用药，并定期监测骨密度，必要时遵医嘱进行预防性抗骨质疏松治疗。

### 老年期(50岁以后) 防跌倒与抗骨折

女性绝经后和男性晚年骨量流失明显加速，骨折风险大大增加。此阶段的重点是预防跌倒和抑制骨量流失。

生活与饮食：钙和维生素D的补充更为关键。老年人吸收能力下降，可考虑在医生指导下服用补充剂。家居环境要消除绊倒风险，安装扶手，保持地面干燥。

运动习惯：侧重于平衡性和力量训练。如打太极拳、散步、使用轻哑铃等，能增强肌肉力量、改善身体平衡、降低跌倒风险。

用药与筛查：定期进行骨密度检测。若确诊骨质疏松，要严格遵循医嘱进行药物治疗(如抗骨吸收药物等)。这是预防骨折最有效的手段。

据人民网

## 健康课堂

### 痂皮的处理

结痂是伤口愈合过程中的自然现象，在此过程中需要注意痂皮不能随意抠掉。

对于浅表小伤口，痂皮下方皮肤会逐渐修复生长，最终痂皮自然脱落，这就是痂下愈合。若此时抠掉痂皮，相当于撕掉了伤口的临时保护罩，会让细菌有机可乘。同时，痂皮与新生组织连接紧密，强行撕掉会损伤娇嫩的新生皮肤，造成二次损伤，手上的细菌还可能感染伤口，导致红肿、流脓，甚至发热等症状。所以，浅表小伤口要等痂皮完全干燥、边缘翘起后自然脱落。一般来说，面部部的伤口需要1周~2周愈合脱落，身体其他部位需要2周~3周。

如果遇到以下情况，可能会影响伤口的愈合，需要请医护人员对症处理：

**伤口大而深** 这种痂皮就像石头，阻止新生上皮组织从伤口周围向中间爬行，新生肉芽无法顺利从底部向上填补，使得愈合变缓慢，有可能留下凹陷疤痕。

**伤口渗液较多** 渗出的液体在痂皮下聚集，是细菌生长的良好温床，使得局部伤口感染风险增加，出现红肿甚至异味，延缓愈合。

**患者抵抗力差** 如果患者年老体弱、血液循环差、合并有糖尿病、使用化疗或激素类药物，对细菌的抵抗力较差，痂皮容易成为细菌的培养基，感染溃烂的风险极高。

**伤口位于关节活动处** 痂皮无弹性，如在活动的过程中反复被拉扯，边缘易出现撕裂出血，导致愈合延迟，生成疤痕。

据《家庭医生报》

