百姓有望在“家门口”体验到多项中医适宜技术



便民就医。 新华社发

刮痧、经穴推拿、中药敷贴……今后，群众在基层医疗卫生机构就医，能够体验到的中医适宜技术有望达到6类15项以上。

记者10月28日从国家中医药管理局获悉，国家中医药局综合司、国家卫生健康委办公厅近日联合印发《关于推进基层中医适宜技术推广应用的通知》，进一步加强基层中医适宜技术（含少数民族医适宜技术，下同）推广应用。根据通知，我国将逐步健全基层中医适宜技术推广网络、不断优化推广项目范围。

其中，在国家层面，以国家中医药局印发的《基层中医适宜技术手册》为基础，明确针刺、推拿、刮痧、拔罐、艾灸等类别的中医适宜技术作为全国统一推广核心目录，并依据基层需求适时增补。

在省级层面，省级中医药主管部门结合本地疾病谱、地域特点及基层条件，扩充临床疗效确切、安全系数高、群众需求强烈的技术，形成覆盖常见病、多发病、慢性病、老年病及妇幼健康需求的省级技术目录，其中国家核心目录技术占比原则上应不低于70%。

通知要求，市级中医药主管部门在省级技术目录基础上，进一步挖掘整理当地群众认可度高、传承时间久、临床应用成熟的地方特色中医适宜技术，补充完善市、县级推广目录，重点向基层医疗卫生机构倾斜。县级中医药主管部门结合县域基层医疗卫生机构服务能力，优先推广6类15项以上中医适宜技术。

通知还要求着力强化基层中医适宜技术应用能力，强化防治结合，积极推动将中医适宜技术纳入家庭医生签约服务包，融入基本医疗服务与基本公共卫生服务。

据新华社

2026年控烟工作专题培训举行

本报讯（记者 刘彩霞）10月27日下午，市卫生健康委组织的2026年全市控烟工作专题培训在市三院（市妇幼保健院）举行。各县区卫生健康委、爱卫工作分管领导及业务负责人，市直医疗卫生单位、县区二级以上医疗机构、各级疾控机构的分管领导、戒烟门诊负责人或业务骨干，社区卫生服务中心负责人、健康乡镇创建培育点业务骨干及市卫生健康委相关业务科室负责人等百余人参加培训。市卫生健康委党组副书记、副主任宋孟刚出席会议并讲话。市爱国卫生促进中心三级调研员汪颖颖主持。

培训开始前，现场播放控烟公益宣传片，普及烟草危害、二手烟和三手烟防控知识。培训现场，河南省疾病预防控制中心控烟工作技术主管王卫峰围绕烟草危害与控制、规范化戒烟门诊建设等内容作专题授课。授课内容紧贴我市卫生健康系统控烟工作实际，针对性和实操性强，为参训人员补齐业务短板、提升专业能力提供有力指导。

会议指出，控烟工作是推进健康漯河建设、全国文明城市常态化巩固、健康城镇提质创建的重要内容，事关群众身体健康和城市文明品质。近年来，卫生健康系统在无烟阵地建设、控烟宣教、控烟制度建设等方面取得了成效，但也存在短板和弱项。全市卫生健康系统要提高政治站位，扛牢主体责任，发挥行业示范表率作用，把控烟工作融入医院管理、文明创建、医疗服务全过程，持续巩固无烟建设成果，严防成效滑坡反弹，为群众营造清新健康的就医环境。要细化常态举措。将无烟医疗机构建设纳入年度工作计划和日常绩效考核，对照无烟建设相关指南标准常态化开展自查自纠，建立问题整改台账，闭环补齐短板弱项，推动控烟管理常态化、制度化、精细化。要优化服务体系，以本次培训为契机，规范落实首诊筛查、简短干预等全流程工作制度，畅通戒烟咨询预约渠道，持续提供专业化戒烟服务。依托健康主题宣传日，积极开展控烟义诊、健康科普，面向全社会普及烟草危害知识。要创新控烟服务模式，主动借鉴省内先进经验，积极探索中西医结合辅助戒烟、个性化戒烟方案等方式，不断提升戒烟成功率，打造漯河控烟特色亮点。



10月22日，郾城区中医院在黄河广场开展大型义诊活动。活动现场设置中医专家诊疗区、中医适宜技术体验区、中药展示区，让群众近距离感受中医药文化魅力。 黄天琦 摄

市中医药学会多专业委员会换届大会举行

10月24日、25日，漯河市中医药学会中西医结合脑心同治、眩晕和脑病专业委员会换届大会暨眩晕疾病、中西医联合干预睡眠—认知障碍培训在市中医院举行。中国中西医结合学会脑心同治专业委员会秘书长邢攀科、漯河市中医药学会副理事长韩红军、漯河市中医院副院长闫丙川等出席会议。我市各级医疗机构200余名代表参加。

会议总结了上一届中西医结合脑心同治、眩晕和脑病专业委员会的工作成果，深入分析了当前脑病、眩晕、睡眠认知障碍诊疗领域的发展现状，明确了下一阶段专委会的发展方向与重点任务。随后，会议选举产生了以宋颖民、李许涛和付菊花三位同志为代表的新一届专委会组织架构，顺利完成换届工作。新任专委会主委代表宋颖民教授作就职表态发言。

随后，眩晕疾病、中西医联合干预睡眠—认知障碍专题培训班开课。本次培训聚焦临床热点、难点问题，特邀省内外知名中西医脑病领域专家授课。授课专家结合丰富的临床经验与前沿学术研究成果，围绕眩晕疾病精准个体化治疗方案、睡眠障碍与认知障碍的发病机制、中医药特色疗法在脑病慢病管理中的应用、脑心同治理论临床实践等核心内容展开细致讲解，帮助参会学员破解临床诊疗困惑、夯实专业理论基础、精进临床实操能力。下一步，新一届专业委员会将持续发挥中西医结合特色优势，不断提升区域脑病、眩晕相关疾病的诊疗服务能力，为广大群众提供更优质、更精准、更具特色的中西医结合医疗健康服务。 彭 壮

如何正确测量血糖

血糖监测就像糖尿病管理的眼睛，能帮人们了解饮食、药物和运动对血糖的影响，及时发现高血糖或低血糖，也为医生调整治疗方案提供依据，从而预防和延缓并发症。

如何测血糖？

一是清洁双手。用温水和肥皂洗净双手，并彻底擦干，避免水分稀释血液。

二是备好血糖仪、试纸、采血针、酒精、棉签等物品。

三是选择部位。通常选择手指两侧，神经末梢不丰富，疼痛感较轻。

四是部位消毒。用无菌棉签或无菌棉球蘸取医用酒精，以采血点为中心，顺时针消毒，勿反复擦拭。

五是正确采血。轻轻从指根向指尖按摩，让血液自然流出；血量要足够完全覆盖试纸测试区。

六是规范操作。将血滴轻轻触到试纸采样区，等待结果。

七是止血。用无菌棉签按压采血点约 1 分钟止血，不要揉搓。

测血糖时，要注意以下几点：

一是弄清空腹和餐后血糖的时间。空腹血糖不是不吃早饭这么简单，而是禁食8小时至12小时后的状态；餐后血糖从吃第一口饭开始计时，不是吃完饭后算2小时。

二是血糖仪要定期维护。血糖仪长时间使用可能会出现偏差，需要按照仪器的操作说明定期校准。血糖仪一般需要每半年到一年校准一次，以确保测量结果的准确性。

三是试纸保存要当心。取出试纸时避免手指直接接触测试区，取出后立即盖紧瓶盖，避免试纸氧化或受潮；注意有效期，并使用与血糖仪匹配的试纸。

四是酒精干透再采血。消毒后一定要等酒精完全挥发再采血。酒精未干会稀释血液，可能导致测量结果偏低。

另外，不同厂家、不同型号的血糖仪测出的结果可能存在差异，家用指尖血与医院抽血结果也不完全一致。因此，即使平时自测感觉正常，也建议定期到医院抽血复查。重视自测血糖的准确性，才能让血糖监测真正发挥作用，为健康保驾护航。 刚 孩



李富德：以棋会友 以书养心



李富德（左）和黄大爷对弈。

■文/图 本报记者 孙 震

“黄老师，您这步棋走得妙啊！”

“哈哈，承让承让！”

10月26日，阳光透过玻璃窗洒进舞阳县老年养护院4楼的走廊，83岁的李富德和黄大爷正在下象棋，棋局上“将”“帅”对峙，博弈激烈。

“平时闲着也没啥事，就喜欢下下棋。今天老伙计凑到一起，热闹得很！”李富德一边落子，一边乐呵呵地说。坐在他对面的黄大爷接过话茬：“是啊，下下棋、说说话，感觉一天过得很快，心情也舒畅。”

“李大爷和蔼可亲，总是乐呵呵的。”一旁的护工赵女士告诉记者，他从来不因鸡毛蒜皮的小事计较。老人之间偶尔因为晾晒、噪音产生矛盾，他也会上前劝解，几句玩笑话就化解了矛盾。

逢年过节晚辈带着礼品上门探望，不少老人会私下攀比，李富德从不参与这类闲谈，反而告诉前来探望的晚辈，不用破费买贵重礼物，能常来看望，他就已经很知足。

“见我们匆匆忙忙一脸疲惫，他总会善意开玩笑提醒，年轻人努力赚钱养家很辛苦，要好好爱惜身体。像我们工作人员遇到啥烦心事，也会找他聊聊。李大爷可会开导人啦，聊上几句都让人豁然开朗。”赵女士说。

“有时候我们老伙计聚到一起，会诉说各自的家庭琐事、生活烦恼。老李总是安慰大家。他常说人活一世，心态最重要。平安健康、家庭和睦，就是难得的福气。”对弈结束后，黄大爷告诉记者。

在赵女士看来，83岁的李富德身体硬朗不仅来自于他的好心态，还与他良好的生活习惯密不可分。李富德饮食清淡，不挑食、不偏食，喜欢吃粗粮，喜欢喝白开水，很少吃油腻的食物。老人作息很有规律，每天五点半起床，做一下简单的健身运动，洗漱完毕后七点到餐厅吃早饭，午休两个小时，晚上看完《新闻联播》和天气预报后就休息。“我爱睡觉，沾上枕头就能睡着。”李富德笑着说，养生没有捷径。作息规律、顺应自然，便是最好的养生之道，而其中最关键的，莫过于保持好心情。“心情舒畅，身体才会健康。”

来到舞阳县老年养护院后，李富德也改变了很多。“以前我爱抽烟。到这儿后，医生说抽烟有害健康，我也彻底戒烟了。大家聚在一起说说笑笑可热闹，还能经常参加各类娱乐活动。平时还有医生定期检查身体，护工照顾得也很细致。读书、看报和下象棋是我的爱好。这里有阅览室和棋牌室，我很开心。报纸是护工给我送到房间，我就坐在外面的走廊沙发上，边晒太阳补钙边看报学习。新、旧报纸我都看，有时同楼层的老人还让我给他们读报纸上的内容。”

“我觉得读书、看报有两大意义：一是能增长知识，二是能让人心态平和。”李富德说。他认为自己虽然腿脚有些不便，但思维清晰、精神矍铄。这都得益于长期读书的习惯。

“国家现在越来越重视全民阅读，《全民阅读促进条例》今年2月1日起施行，这是大好事。”李富德说，读书能让人明事理、长见识。不管是年轻人还是老年人，都应该多读书。“年轻人要充电学习，才能更好地建设国家；老年人多读书，日子会过得充实，也不给子女添麻烦。”

张丰年：在日常三餐里找寻养生之道

■本报记者 齐国霞

10月22日，记者来到文萃幸福春天小区，87岁的张丰年早已在楼下迎接。他面色红润、身姿挺拔、步履轻盈。

在张丰年的家中，空气中萦绕着淡淡的谷物清香。记者看到，桌上摆放着一瓶瓶他已经研磨好的“五谷”食疗养生粉。据老人介绍，里面包含打碎的竹笋、菌菇、南瓜蒂、花生、黄豆等多种食材，还添加了少量从正规中药房购买的灵芝粉、虫草、甲鱼壳、鱼鳞等。

“这都是我多年摸索出来的养生食材，配比是日积月累调试出来的，每天吃饭添一勺。食补虽不能替代药补，但日常调理，食补比药补更治本，也更经济实惠！”张丰年笑着向记者分享自己的养生心得。

经过数十年实践，张丰年形成了自己理解的“五谷食疗”搭配思路。他说，这并非传统农业意义上的“五谷”，也不是权威营养学或中医分类，而是他个人在长期饮食调理中总结出的大食材概念。老人将其分为天谷、地谷、树谷、秧谷和水谷五类：天谷，指沐浴阳光、向上生长的燕麦、荞麦、各类豆类等；地谷，指扎根土壤生长的红薯、山药、红白萝卜等根茎食材以及花生等；树谷，指核桃、腰果、葡萄干等天然果实和果干；秧谷，指秧蔓类植物的果实，其中常被舍弃的蒂部在老人看来最有价值，如南瓜蒂、苦瓜蒂等；水谷，指水产食材，包括鱼鳞、鱼鳔以及甲鱼壳等具有进补价值的部分。张丰年特别强调，灵芝、虫草等药性较强，必须去正规药房购买经过专业炮制的成品，不能乱用。

谈及与养生结缘的缘由，张丰年打开了话匣子。老人年轻时体魄强健，19岁响应号召参军入伍，退役后先后就职于原郾城印刷厂、原漯河第一造纸厂，勤恳踏实、兢兢业业，扎根工作岗位。

谁料，正值壮年时，一场突如其来的重度膀胱瘤彻底打乱了他的生活，甚至让他面临生死抉择。他奔赴北京求医问诊。当时接诊的医生明确告知他，由于肿瘤情况恶劣，建议直接进行全切除手术，摘除膀胱才能保住性命。

听闻要摘除身体重要器官，以后只能挂着尿袋生活，张丰年痛苦万分。就在他绝望无助之时，一位资深老医生仔细研究了他的病情后，给出了不同的方案——先通过手术清除膀胱瘤的赘生物，后续坚持科学保养、规律调理，慢慢恢复。

老医生的劝慰和诊疗方案让他重燃信心。顺利通过手术清除病灶、保住器官后，张丰年深刻体会到身体健康的重要性，也彻底改变了生活习惯，并专注于养生之道。

术后康复期间，他潜心研究饮食调理，反复尝试、不断摸索，最终在日复一日的实践中总结出这套个人适用的饮食调理方法。“养生没有捷径，贵在坚持，核心就是营养均衡、顺应自然。”张丰年说，“最好的养生就在日常三餐。食药同源。将普通食材进行合理搭配并长期坚持服用，就能滋养身体、固本培元。”

平时，张丰年坚持食用自研的“五谷”食疗养生粉，数十年如一日。其家人也长期食用。张丰年说，每个人体质不同，具体搭配还需要结合个人情况调整。

平时，张丰年会主动向小区邻里、亲朋好友分享自己的饮食调理经验，带动身边人养成更加科学健康的饮食习惯。



生活宝典

心脏早期预警信号及护心要点

不少人觉得心脏病的预警信号就是嘴唇发紫，其实嘴唇发紫大多是病情已经比较严重的表现。心脏出现问题，早期往往会发出一些容易被忽略的信号。如果频繁出现下面这些异常情况，一定要提高警惕：

肩颈臂放射性疼痛。心肌缺血产生的疼痛会放射到肩膀、脖颈、下巴、手臂，疼痛位置不固定，今天脖子疼、明天下巴疼，时轻时重、断断续续，很容易被当成肌肉劳损、落枕而忽视。

无来由的极度疲惫。没有干活劳累、熬夜或者感冒生病，却突然浑身乏力、四肢沉重，白天莫名困倦，充分休息之后也很难缓解。这往往提示心脏泵血能力下降，全身供氧不足。

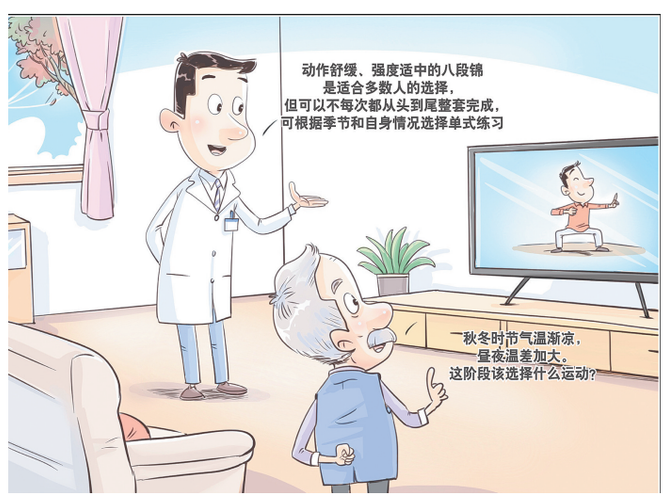
无缘无故心跳加速。发病前几周可能突然心慌、心律不齐。如果心跳紊乱的同时心率明显加快则风险更高，千万不要硬扛拖延。

安静状态下反复出冷汗。没有活动却突然冒冷汗，脖子、后背、手心脚心出汗明显。女性朋友很容易把它当成更年期潮热，一定要注意区分。

气短喘促，伴随头晕。没有剧烈运动，却感觉胸闷气短、喘不上气，如同身处缺氧环境，还伴有眩晕。很多人会先怀疑是肺部问题，其实气短是不少心脏病最先出现的信号。

起身之后长时间头晕。蹲久、躺久站起来短暂头晕大多属于正常情况；但如果头晕持续好几分钟不退，尤其是55岁以下人群，提示血液循环存在隐患。这类人群未来发生心衰的风险会显著升高。

据《老年日报》



科学练习。 新华社发