

改革创新激活力 凝心聚力谋发展

市中医院召开2025年工作会暨十届三次职工代表大会



会议现场(本报记者 朱亚芳 摄)

本报讯(记者 朱亚芳 通讯员 薛宁)3月10日下午,市中医院在行政四楼大会议室召开2025年工作会暨十届三次职工代表大会。会议全面总结2024年医院工作,深入分析当前形势,科学部署2025年重点工作任务,推动医院高质量发展迈上新台阶。医院领导班子成员、全体中层干部、各党支部书记、职工代表等共计200余人参加了会议。

会议在庄严的国歌声中拉开序幕。市中医院党委书记姚晓峰在讲话中充分肯定了2024年医院各项工作取得的成绩,并对全院干部职工的辛勤付出表示衷心感谢。他指出,2024年是党和国家发展历程上极具标志性意义的一年,全院上下顺势而为,紧跟党和国家决策部署,在守正创新中赓续和传承中医文化的基因与血脉,在砥砺前行上展示彰显中医人应有的担当与风采,立足岗位辛勤工作,拼搏奉献,为医院持续健康发展作出积极贡献。在過去的一年里,医院全面加强党的领导,政治引领持续增强;实施“三项目计划”,发展基础更加坚实;狠抓质量安全,保障能力持续增强;发挥头雁效应,集团建设迈出坚实步履;启动产业化项目实施,产业赛道不断开辟。所有成绩的取得,得益于党和国家一系列推进中医药振兴发展的政策举措,得益于市委、市政府和市卫生健康委的坚强领导,得益于全院上下干事创业,敬业奉献和努力拼搏。2025年,是“十四五”规划收官之年、“十

五五”发展谋篇之年,也是进一步全面深化改革的重要一年,全院上下要聚焦强党建促发展、强基础固基本、强安全优服务、细谋划强队伍、兴产业蓄势能,扎实做好夯实党建业务双融共促、打造优质高效医疗服务、完善现代医疗卫生保障、构筑全周期人才发展、建设区域领先产业等体系建设,讲责任勇担当,围绕“区域领先、出彩中医、安阳模式”目标定位,开创市中医院医疗集团建设新局面,为高质量完成“十四五”规划任务,高起点谋划“十五五”发展目标,建设健康安阳作出更大贡献。

会上,市中医院院长尉建华作了题为《乘势而上 聚力争先——奋力谱写中医药事业发展新篇章》的工作报告。报告对2024年医院工作进行了全面系统的总结,对医院的新发展、新成就进行了客观的评价。尉建华指出,过去的一年,在市委、市政府正确领导下,在市卫生健康委的大力支持下,全院干部职工团结一心、实干争先,始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻习近平总书记关于中医药工作的重要指示精神,紧紧围绕“区域领先、出彩中医”

奋斗目标,通过党建引领凝聚发展合力,坚持守正创新激发内生动力,持续改善医疗服务质量,传承创新传统中医理论,紧抓医疗质量和医疗安全,提升医院运营和内控管理质效,圆满完成了各项工作任务,取得了优异成绩。新的一年,全院上下要全面贯彻新发展理念、融入新发展格局,践行新思想、适应新时代、展现新作为,充分发挥中医药特色优势,坚持科技兴院、人才强院,切实提升中医药服务能力建设,深入推进中医药传承创新发展,聚焦聚神聚力把各项工作抓实、抓好,奋力谱写中医药事业高质量发展新篇章,为持续增进人民健康福祉、振兴中医药事业作出新的更大的贡献。

市中医院副院长、工会主席仇丽伟作工会工作报告及财务报告。过去一年,工会在院党委的领导下,紧密团结全院职工,积极投身医院的建设发展,取得了显著成绩。工会不仅维护了职工的合法权益,还通过组织各种活动,增强了职工的凝聚力和向心力。未来,工会将继续发挥桥梁纽带作用,围绕医院的中心工作,服务大局,为职工办实事、办好事,为医院的蓬勃发展贡献更多力量。

此次会议的召开,进一步明确了医院今后工作方向和重点任务,鼓舞了士气,凝聚了人心。市中医院广大干部职工纷纷表示,将以此次会议为新的起点,砥砺前行,勇攀高峰,为实现医院高质量发展目标而团结奋斗。

关爱老人 传递健康

龙安区马家乡开展社会体育指导员“奋进新征程 运动促健康”志愿服务活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 常莉苑)3月10日,龙安区马家乡开展社会体育指导员“奋进新征程 运动促健康”志愿服务活动,让更多居民养成健身的生活习惯。

活动当天,社会体育指导员们耐心地为老人们讲解健身活动的要点,以及健步走的正确姿势、呼吸方法等注意事项,并示范标准动作,让老人们能够轻松掌握。考虑

到老年人的身体状况,指导员们特别设计了适合他们的活动方式和节奏。活动还为老年群体免费测量血压,不仅提供了准确的测量结果,还与大家进行了深入的交流,了解他们的生活习惯和健康状况,并给予他们健康建议,如饮食控制、药物管理等。

此次活动不仅帮助提升老年人的身体素质,也丰富了他们的精神文化生活,让老人们感受到社会的关爱。

滑县老体协戏曲器乐歌咏专委会

举办庆“三八”演唱会 共谱女性风采华章

本报讯(记者 张武杰 通讯员 陈芳军)在“三八”国际劳动妇女节到来之际,为丰富广大女性的精神文化生活,展现老年群体的艺术风采与积极向上的精神风貌,3月6日,滑县老体协戏曲器乐歌咏专委会精心筹备,并举办了一场精彩纷呈的庆“三八”演唱会,为节日增添了浓厚的文化氛围。

演唱会在滑县老干部活动中心举行。现场气氛热烈非凡,座无虚席,众多戏迷和居民纷纷前来,共同欣赏这场文化盛宴。

演出在滑县京剧票房老队老师一段激昂的开场曲中拉开帷幕,随后各类经典戏曲选段轮番上演。演唱京剧《智取威虎山》的李自民、刘国平;京歌《梨花颂》的刘素真;《状元媒》选段“自那日与六郎阵前相见”的齐素民;毛主席诗词《娄山关》的马建英;《红娘》选段“小姐你多风采”的马爱芬;《红灯记》选段“光辉照儿永向前”的刘近伟;《红灯记》痛说革命家史对唱的赵友君、赵淑君;《龙江颂》选段“毛主席把阳光雨露洒

满人间”的宋丽华;《打龙袍》选段“一见皇儿跪埃尘”的陶清平;《锁麟囊》选段“春秋亭外风雨暴”的王振红;《红灯记》选段“做人要做这样的人”的吴兰梅;《空城计》选段“我本是卧龙岗散淡的人”的段长海;《智取威虎山》选段的“共产党员时刻听从党召唤”魏青素。演员们以高亢激昂的唱腔,英姿飒爽的扮相,生动演绎了一个个英勇的故事,展现出女性的坚韧与担当,赢得了阵阵掌声;除了传统经典,现代戏曲也轮番登场,反映当代生活的剧目,以贴近生活的剧情和新颖的表现形式,引发观众共鸣。

此次庆“三八”演唱会,不仅为女性朋友们送上了一份独特的节日礼物,也为戏曲和音乐爱好者提供了交流展示的平台,丰富了群众的文化生活,弘扬了中华优秀传统文化。滑县老体协戏曲器乐歌咏专委会主任李自民表示,未来将继续组织更多类似的活动,为广大群众带来更多优质的文化服务,让艺术之花在滑县大地绽放得更加绚烂。

●专家话健康

网球肘,不只是运动员的“专利”

□张存祥

当你用力拧毛巾、敲键盘,甚至端起一杯水时,突然感到肘部外侧一阵刺痛——这可能是网球肘在作祟。虽然名字里有“网球”,但患者中真正的网球爱好者不足5%。家庭主妇、装修工人、建筑工人、木匠等需要反复使用手臂的人群反而更容易中招。这种疾病究竟如何产生?又该如何科学应对?本文将揭开网球肘的神秘面纱。

一、什么是网球肘?医学上称为“肱骨外上髁炎”,是因前臂伸肌群(负责伸展手腕和手指的肌肉)过度使用,导致肌腱在肘关节外侧的附着点发生慢性损伤和炎症。因19世纪英国医生发现此病在网球选手中高发,故得名网球肘。

二、为什么会得网球肘?其核心病因为重复性劳损和生物力学失衡。人们在工作生活中因多种因素可导致网球肘的发生:1.过度使用:频繁进行抓握、

提拉、扭转动作(如切菜、粉刷墙面、使用鼠标)导致肌腱微小撕裂;2.力量失衡:前臂肌肉力量弱或柔韧性差,无法缓冲外力冲击;3.代偿机制:肩关节或腕关节活动受限时,肘部被迫“加班”工作;4.急性损伤:突然提重物或暴力扭转可能诱发急性炎症。该疾病高发人群:多见于厨师、装修工人,羽毛球、高尔夫、攀岩爱好者。

三、典型症状:从隐痛到功能受限。网球肘疼痛见于肘关节外侧骨突处压痛,可能放射至前臂;初期仅在用力时疼痛,后期静息时也会发作;拧瓶盖、握手提重物时疼痛加剧。因肘部疼痛可导致肘部甚至前臂功能异常,如:握力下降,甚至拿不稳钥匙;手腕背伸(向上抬手)时疼痛明显。常伴随症状晨起肘关节僵硬,局部可能有灼热感或肿胀。若疼痛持续超过2周或影响日常生活,须及时就医。

四、科学治疗:网球肘的治疗一般

采用阶梯式管理方案:1.急性期控制(0周~2周):本阶段宜休息制动,避免引发疼痛的动作,必要时使用护肘药物治疗;应用活血祛瘀类中药,以活血通络、消肿止痛;应用非甾体抗炎药(如布洛芬、塞来昔布等)短期使用,外用扶他林软膏。肘部冰敷:每天3次~4次,每次10分钟~15分钟(避免冻伤)。2.康复训练(2周~6周),离心训练:手持哑铃缓慢放下手腕,强化肌腱修复。拉伸练习:伸直手臂,另一只手将患侧手掌向下压,保持30秒。在康复锻炼时期,可同时应用局部理疗,如超声波、冲击波等治疗促进局部血液循环。3.进阶强化(6周后),渐进式力量训练(弹力带抗阻练习);在工作中注意调整工作姿势,避免复发。如保守治疗6个月无效者,可通过手术治疗,采用关节镜清理瘢痕组织等手术方式进行治疗。

五、预防策略:《黄帝内经》云“不治已病治未病”,强调了疾病预防的重要

性,因此从源头减少肘部损伤尤其重要。那么在生活中如何减少损伤呢?可以工作优化:使用符合人体工学的工具;每30分钟活动一下手臂,做“握拳,张开”循环练习。运动前充分热身,强化前臂肌肉等。

网球肘不是绝症,但需要系统性的管理和耐心。记住:疼痛是身体的报警信号,早期干预+科学锻炼+生活习惯调整,才能让肘关节重新恢复灵活与力量。下一次当你准备连续加班或大扫除时,不妨先做一组前臂拉伸——你的肘关节会感谢这份细心呵护!

(作者系滑县新区医院骨伤二科主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

图说新闻

→3月7日,市东方艺术团走进夕阳红颐养院,开展了“红色文艺轻骑兵”文化志愿服务活动。他们为老人带来了一场精彩纷呈的文化盛宴,不仅丰富了老人们的精神生活,更让每位老人都切实感受到了社会各界的温暖与关怀。

(本报记者 朱亚芳 摄)



→为进一步加强道路交通安全管理工作,切实增强老年群体的交通安全意识,有效预防和减少涉及老年群体道路交通事故发生,3月7日,北关区豆腐营街道向阳社区联合社区合伙人、市公安局交警支队北关大队、市委老干部局银龄志愿服务队,共同开展“关爱社区老人出行平安,共建交通安全”宣传讲座活动。通过此次活动,让老年人在潜移默化中自觉摒弃交通陋习,安全出行,平安回家,助力社区“五星”支部建设。

(本报记者 张武杰 摄)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办