

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

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本与血脉,在砥砺奋进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。在过去的一年里,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;发挥雁阵效应,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



会议现场(本报记者 朱亚芳 摄)

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,深入学习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,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,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。

●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。人们在工作和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。常伴随症状晨起时关节僵硬,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



→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,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)



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”志愿活动,将健身活动送到群众家门口,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乐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。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

二手烟和三手烟的危害

二手烟害身边人

如果说一手烟伤害的是自己,那二手烟伤害的就是身边最近的人。

世界卫生组织和中国疾控中心联合发布《中国无烟政策,效果评估及政策建议》,报告指出中国有将近7.4亿人每天暴露在二手烟雾的危害之下,在中国,每年约有十万人死于二手烟的环境。

同时,二手烟暴露也是导致冠心病的重要因素。相关数据显示,全球有估计38.2万人由于二手烟暴露而引发冠心病死亡,占冠心病总死亡人数的4.3%,是死于二手烟总人数的三分之一。所以,你的二手烟正在伤害着离你最近的人。

三手烟害他人

而最容易被人忽视的三手烟同样值得警惕。“三手烟”是指附着在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的残留烟草烟雾,所含的有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳以及超过十种

高度致癌的化合物。

研究发现,三手烟的危害同样适用于人类,尤其是婴幼儿。婴幼儿躺着或爬行,特别容易触摸地板、地毯以及墙壁、窗帘和家具等。他们比成人更容易接触物体表面,是三手烟的高危人群。儿童是一个特别脆弱的人群,他们通过吸入、摄入和皮肤接触三手烟毒物。

不仅如此,三手烟在室内停留的时间相当长,香烟熄灭后6小时它们依然存在,三手烟污染持续时间也比一手烟和二手烟更长,甚至几个月都不消失。这些残留物可能会与室内的其他污染物产生反应后形成一种有毒的混合物。在该环境的人可以通过呼吸道吸入、消化道吸收和皮肤接触这3种途径接触到三手烟。

而其最直接的后果就是引起接触者的呼吸系统问题,如急性支气管炎、哮喘等。另外,环境中的烟草残留物,包括铅和砷等有毒物质,对神经系统、循环系统等造成危害。

(本报记者 朱亚芳 整理)

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