

坚守岗位护安康 白衣天使假日忙

国庆、中秋“双节”，是家国同庆的日子。当市民沉浸在团圆与休憩的喜悦中时，我市各医疗机构守护健康不停歇，广大医务工作者坚守在救死扶伤的岗位上，用责任和担当守护着生命的希望。医院里，急诊、门诊、住院部等关键科室正常运转，白衣天使们放弃团圆机会和休假时间在岗在位。急诊团队24小时待命，精准处置各类突发急症；门诊医护耐心接诊，细致解答患者疑问；病房里，医护人员定时巡查、监测病情，为住院患者提供不间断的诊疗照护。他们以“舍小家、为大家”的奉献精神，确保市民在假期也能及时享受到优质、高效的医疗服务，用坚守诠释“健康守护人”的使命。

市中医院



10月1日，市中医院外科新和平医护团队凭借精湛的专业技能，成功为患者实施“腹腔镜胆囊切除术+胆总管探查+胆管引流术+取石冲洗术+经腹腔镜腹腔镜探查术”。该手术的成功彰显了该团队过硬的诊疗水平与担当精神。



10月5日，市中医院外一科医生贾海增、伍东亚与护士孟玉娜、刘莹然始终坚守岗位，以高度的责任心落实床边交接班工作。他们以无缝衔接的守护保障患者就医安全，在平凡的岗位上诠释着医护人员的敬业与担当。



10月2日凌晨，当城市仍在沉睡，市中医院心内科的护士们刚结束一台急诊手术后，便立刻投入到术后护理工作中，细致监测患者生命体征、整理术后医嘱、安抚患者情绪。在假期的深夜里，他们以坚守诠释着护理岗位的责任与温暖。



10月6日，当千家万户阖家团圆之时，市中医院儿科医生刘兴雷、护士程杰毅然放弃与家人相聚的时刻，坚守在临床岗位上，用专业的诊疗和温暖的关怀，守护着孩子们的健康，以医者的责任与担当，在岗位上度过了一个充满意义的别样“中秋”。

市第三人民医院



在“双节”阖家团圆的时刻，市第三人民医院的“免陪照护病房”用专业与温暖填补了特殊患者的陪伴空缺。对于因家属工作繁忙无法照料的李奶奶，护士团队全程包揽治疗与生活照护，让她在住院期间仍能感受到家的温暖。

市第六人民医院



10月1日，市第六人民医院急诊科值班人员坚守在岗位上，抢救室里他们正在抢救一名生命垂危的患者。患者转危为安是他们唯一的期待，他们以救死扶伤的精神为祖国生日献礼。

市灯塔医院



10月2日，市灯塔医院医养结合科，护士徐寅放弃假期休息，全神贯注地为卧床患者洗脚。她动作轻柔且细致，每个环节都饱含着对患者的关怀。她以专业与温情诠释着医疗工作者“假期不打烊 守护不停歇”的责任担当。



10月3日，按照文峰区委、区政府安排部署，市灯塔医院急救人员到仓巷街提供医疗保障服务，确保国庆、中秋期间游客出行平安，让广大旅客“玩得开心，游得安心”，用坚守书写医者担当。



10月4日，在市灯塔医院重症监护室内，晨间床旁交班工作如每日约定般正常开展。护士长刘霞霞带领护理团队严谨履职，紧盯患者生命体征变化，密切监测患者病情变化，用专业素养为患者生命健康筑牢安全防线。

（本栏内容由本报记者张武杰、郭凡整理）

内黄县

红枣文化旅游周喜添“中医味”

本报讯（记者 张武杰 通讯员 李纪法）金秋送爽，红枣飘香。9月27日，以“枣乡非遗承文脉 低空文旅启新程”为主题的内黄2025红枣文化旅游周在内黄县文体中心盛大开幕。与往年不同，今年的文化旅游周特别增设“中医健康体验区”，将传统红枣文化与中医养生智慧深度融合，为群众与游客带来一场“舌尖品枣香、指尖享健康”的沉浸式体验。

中医健康体验区设置三大互动板块，让中医服务触手可及。名医专家义诊咨询区现场人头攒动，来自内黄

县中医院的安阳市名中医、主任中医师张峰带队，围绕“红枣养生”核心开展多项服务。医师们不仅现场讲解红枣在中医理论中的“补中益气、养血安神”功效，还针对不同体质人群给出“红枣配枸杞滋阴、红枣搭生姜驱寒”等个性化食疗方，让群众直观了解“一颗红枣的养生学问”。在中医义诊区，医师们通过望闻问切为群众辩证体质，针对秋冬常见的失眠、乏力、脾胃虚弱等问题开具调理方案；在中医药特色文化科普区里，不少群众被中草药展示柜里的中草药所吸引。“这不是

马蜂吗？想不到还是具有清热解毒、凉血止血、利尿通淋、抗菌消炎、降血压等功效的中草药了。”内黄县第二人民医院的工作人员则展示了医院自制的补气花茶和减脂茶，吸引了众多群众驻足品尝。在中医特色疗法体验区，艾灸、针灸、拔罐、推拿等传统技法轮番上阵，受到大家高度好评。活动当天，内黄县卫生健康委共组织35名医药工作人员参与活动，服务群众500余人次。

在八段锦健身教学区，来自内黄县中医院和内黄县第二人民医院的医

务工作者，现场进行了精彩的展示与教学，吸引不少群众参与。

据悉，本次内黄2025红枣文化旅游周为期7天。中医健康体验区后续还将持续推出“百市千县”中医惠民系列活动，让群众在品味红枣甜香的同时，收获实用的健康知识，推动传统饮食文化与中医养生理念双向赋能。

“将中医体验融入红枣文化旅游周，既是为了让中医养生走进日常生活，也是通过‘文化+健康’的形式，让传统非遗技艺焕发新活力。”内黄县卫生健康委中医股股长彭志娟说。

“双节”同庆赛球技 喜气洋洋共团圆

本报讯（记者 张武杰 通讯员 孙秀清）秋高气爽，金秋飘香。为庆祝中华人民共和国成立76周年，丰富群众体育文化生活，促进球类运动的普及、交流与发展，由市文化广电体育旅游局、市老年人体育协会主办，市门球协会承办的“庆国庆、迎中秋”门球赛于9月28日在市老年人文体苑门球训练基地举办。来自全市16支代表队参加了比赛。

本次竞赛项目为五人团体赛，16支队伍分4组，每组4队，打小组循环。

比赛中，运动员精神抖擞，精准撞击、远距闪带，一杆一式都体现出扎实

的基本功底和精湛的球技。教练员场边如将军排兵布阵，气定神闲，指挥调动队员攻坚克难，夺取胜利。

经过24场比赛的精彩角逐，方圆队、常乐队、长寿队、曙光社区队分别获得所属小组第一名。滑县、汤阴县两支队伍也表现不俗，取得了好的成绩。

本次比赛为门球爱好者提供了展示与交流的平台，营造了欢乐、喜庆的节日氛围。下一步，市文化广电体育旅游局、市老年人体育协会、市门球协会将继续推动门球运动在我市的普及与发展，续写门球运动更加精彩的新篇章。

药食同源话传承 膳养结合惠民生

市中医药学会药膳分会成立大会暨首届药膳技能大赛顺利举行

本报讯（记者 郭凡）9月28日，由市卫生健康委、市人力资源和社会保障局、市商务局、市文广体旅局、市市场监管局、市总工会主办，市中医药学会、市中医院承办的市中医药学会药膳分会成立大会暨首届药膳技能大赛顺利举行，标志着我市中医药膳事业步入了规范化、专业化发展的新阶段，这也是一次将“药食同源”智慧与现代健康理念相融合的创新实践。

药膳作为中医药文化的重要组成部分，蕴含着“药食同源”的千年智慧，既是传统医学的珍贵宝藏，也是现代健康生活的重要途径。此次药膳分会的成立，将为本地药膳资源的标准化开发、学术研究、人才培养和产业转化提供重要支撑。当天，市中医院党委书记姚晓峰、院长尉建华、副院长齐德军，以及来自全市中医药领域的专家、行业代表齐聚市中医院，共同见证这一推动中医药膳传承与创新发展的专业平台落地。

市中医药学会会长尉建华在致辞中指出，药膳分会的成立，是响应国家战略、顺应群众期盼、汇聚专业力量、推动学术与行业发展的的重要举措，对提升全民健康素养、构建高水平健康服务体系、扎实推进健康安阳建设，具有重大的现实意义和深远的历史意义。希望药膳分会强化学术引领，整理和挖掘中医药膳文献的科学内涵



评委现场评审选手制作的药膳（本报记者 郭凡 摄）

与文化价值，推动理论创新与现代融合；深化科普宣传，面向社会开展多层次、多形式、精准化的科普活动，推动健康知识进基层、进家庭；加强人才培养，构建老中青结合、理论与实践并重的人才体系，打造一支高水平专业队伍；促进跨界协同，加强与高校、医疗机构、企业、健康管理等单位的对接与合作，推动成果转化与产业创新；注重自身建设，增强分会凝聚力与影响力，努力将分会建成会员满意、行业认可、

社会欢迎的“温馨之家”。

会议宣读了《关于成立安阳市中医药学会药膳分会的批复》，听取了市中医药学会药膳分会筹备工作汇报，选举产生了市中医药学会药膳分会第一届委员会。市中医院膳食营养科科长王寒当选为市中医药学会药膳分会第一届委员会主任委员。

王寒在发言中表示，药膳分会将充分发挥桥梁与纽带作用，搭建高水平的学术交流平台，深挖药膳临床经

验，积极传播科学、安全、有效的药膳养生知识，加强药膳专业队伍建设，营造风清气正、求真务实的良好学术生态，推动药膳标准化、现代化和创新性发展，共同开创药膳分会工作的新局面，为促进中医药膳事业的繁荣发展作出贡献。

药膳分会成立大会结束后举行了全市首届药膳技能大赛。大赛分为理论知识竞赛与技能实操竞赛两部分。理论知识竞赛重点考核选手对中医药基础理论、食材药性、配伍禁忌的掌握程度；技能实操环节则要求选手在限定时间内现场制作兼具养生功效与视觉美感的药膳菜肴，评委从“理论契合度、配伍科学性、营养均衡、创意造型、地域文化特色”等维度进行综合评定。

比赛现场，选手们巧妙运用本地药材与食材，精心烹制出多道色香味形俱佳、营养与功效兼顾的药膳作品，体现了“辨证施膳”的中医精髓。经过激烈角逐，评选出一、二、三等奖及优秀奖。市卫生健康委中医科科长李秀杰表示，本次大赛旨在交流中医药膳营养最新理论研究和科技创新前沿成果，普及中医药膳知识，传播养生文化，推介健康生活方式，展示药膳“药食同源、蕴医于食、寓养于膳”的特色优势，更好地推动中医药膳事业、产业高质量发展，助力中医药强国建设，满足人民群众对健康美好生活的向往。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

秋季饮食“三减三原则”为健康过冬打好基础

秋季天气逐渐转凉，这一时节的变化给忙碌的肠胃带来不小的挑战。为了给肠胃一个休息的机会，中医专家提醒，此时宜调整饮食节奏——给忙碌的肠胃“放个假”。数据显示，秋季肠胃问题就诊量比夏季增加40%，这主要归因于饮食不当。因此，在这个时候，遵循秋季饮食的“三减三原则”显得尤为重要。秋季饮食“三减法”：

一、减量七分饱：秋天气温下降，人体新陈代谢速度放缓，肠胃消化能力随之减弱，建议每餐七分饱，尤其晚餐要精简，给肠胃留出足够的蠕动空间；

二、减腻选蒸煮：油炸、烧烤类食物会加重消化负担，此时应多选择蒸、煮、炖等清淡做法，既能保留食材营养，又能减少肠胃刺激；

三、减凉避寒食：避免直接食用冰饮、水果，否则寒气易侵入脾胃，引发腹痛腹泻，应停掉冷饮，冷藏后的水果可提前取出回温后食用，以保护肠胃。

秋季饮食“三原则”：

一、少辛多酸：减少葱、姜、蒜等辛辣食物，多吃山楂、葡萄等酸味水果；

二、润燥为先：银耳、百合、莲藕等白色食物最宜润肺；

三、温补渐进：先喝小米粥、山药羹养胃，再适量吃牛羊肉。

特别提醒：秋季日照逐渐减少，建议每天晒背15分钟，上午9~10时晒背最佳，既能促进钙吸收，又能提振阳气。

肠胃健康才是入冬的“第一件棉衣”。

（本报记者 郭凡 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