

以赛为媒传岐黄智慧 以学促行筑医德根基

——市中医院举行“读经典、悟经典、用经典”知识大赛决赛侧记

□本报记者 郭凡 文/图

以经典诵读之声,传岐黄济世之道;以知识竞赛之形,铸医德医风之魂。1月23日,市中医院“经典润心强本领 医德护航暖医患——读经典、悟经典、用经典”知识大赛决赛在该院行政楼四楼会议室举行。来自该院6个科室的参赛队伍同台竞技,经过多轮激烈角逐,脑病一科最终脱颖而出,斩获本次大赛冠军,紧张而热烈的现场氛围为冬日里的医院增添了浓厚的文化气息与奋进力量。

本次大赛由该院医务科、护理部、行风办联合主办,旨在通过以赛促学、以学促用的方式,深化全院医护人员对中医经典的理解与运用,推动医德医风与廉洁从业建设深度融合。市中医院党委书记姚晓峰、副院长仇丽伟、纪委书记万卫党、副院长张克清出席活动,与评审团专家、特邀嘉宾及全院职工代表共同见证了这场兼具文化底蕴与职业坚守的医学盛宴。

张克清在致辞中表示,中医学是中华民族的伟大创造,是中华优秀传统文化的杰出代表,本次大赛既是一场重温中医经典、感悟岐黄智慧的文化盛宴,也是一次锤炼医德品格、筑牢廉洁防线的思想淬炼。《黄帝内经》《伤寒杂论》《大医精诚》三部经典,既是行医济世的“金钥匙”,更是修身立德的“指南针”。医德医风建设与廉洁从业九项准则,是新时代医疗卫生



大赛现场

工作的生命线,是守护医者初心、保障患者权益的“定盘星”。将经典诵读与医德廉洁知识竞答相结合,核心就是要让全体医护人员在重温经典中汲取力量,在以赛促学中砥砺品格,真正做到学经典、悟医理、修医德、守廉洁。希望大家以经典为基淬炼过硬本领,以德医魂坚守医者初心,以廉洁为本筑牢自律防线,让千年岐黄之术在新时代焕发新的生机。

此次比赛分为“杏林筑基·初露锋芒”“医风铸魂·智勇交锋”“经典传承·

终极对决”三轮,涵盖单选题、填空题、经典补充、案例剖析、抢答题、经典背诵及段落解析等多个环节,全面考查选手的中医经典功底、临床应用能力及与医德廉洁素养。各参赛队伍配合默契、沉着应战,既展现了扎实的专业积淀,又彰显了昂扬向上的精神风貌,整场比赛紧张有序、精彩纷呈。活动期间,全场同仁共同诵读《大医精诚》经典选段,琅琅书声回荡全场,让医者仁心的理念深深扎根每个人心中。

姚晓峰在总结讲话中表示,中医

经典是中华优秀传统文化的璀璨瑰宝,是护佑生命、救死扶伤的“根”与“魂”,而国家的一系列政策则为中医药事业发展指明了方向、提供了遵循,构建起中医药传承创新、医德医风建设的“四梁八柱”,这些经典智慧与政策精神穿越时空、交融共生,为践行医者使命注入了不竭动力。作为新时代的医务工作者,既要研经典、悟医理,紧跟国家中医药高质量发展步伐,在炮制创新、临床转化等政策支持领域练就过硬本领,更要修医德、正医风,对标政策要求涵养高尚情怀,做到心中有典、手中有技、肩上有责、心中有戒。希望大家以学铸魂,筑牢信仰根基;以学增智,提升践行本领;以学正风,涵养清风正气;以学促干,释放发展效能,把大赛激发的热情转化为干事创业的动力,把学习成果转化为推动医院高质量发展的实效,在学科建设、服务升级、传承创新等领域勇攀高峰,为医院融入国家中医药发展大局贡献力量。

经典润心,薪火相传;医德护航,大爱无疆。此次大赛的成功举办,不仅为全院医护人员搭建了交流学习、展示风采的平台,更点燃了大家研读经典、传承创新的热情。市中医院将以此次大赛为新起点,持续深化中医经典教育与医德医风建设,让岐黄智慧在临床实践中焕发新生,让廉洁正气充盈医疗环境,为保障人民群众生命健康、推动中医药事业高质量发展书写崭新篇章。

滑县

举办桌上冰壶球骨干培训班



培训现场(韩希翠 摄)

本报讯(记者 张武杰)1月19日,滑县桌上冰壶球骨干培训班在该县老年体育大学正式开班。本次培训班由滑县文化广电体育旅游局、滑县老年体育协会联合主办,滑县老年体育工作服务中心、滑县体育运动中心、滑县老年体育大学共同承办,吸引了全县30余名体育骨干学员参训。

桌上冰壶球是一项适配中老年人的新兴运动,兼具趣味性与策略性,融合技巧与谋略,对中老年人身心健康裨益良多。今年,滑县老年体协将该项目列为重点引进的新健身项目,在全县范围内推广。本次培训班的举办,是滑县老年体协推动老年体育事业发展、丰富老年人精神文化生活的重要举措,项目的落地将为滑县中老年人带来全新的体育体验。

本次培训特邀国家级桌上冰壶球裁判员、教练员石羽担任讲师。石羽深耕桌上冰壶球领域,不仅参与国家级项目培训,更潜心钻研技术与教学方法,具备深厚的专业造诣和丰富的教学推广经验。培训采用“理论讲解+实操演练”模式,石羽以通俗的语言,从项目规则、握壶技巧、掷壶方

法到战术配合,进行全流程细致讲解与动作示范,手把手指导学员掌握“两指握壶、腰腿联动、发力掷壶”的规范要领。

培训现场氛围热烈,学员们热情高涨,认真听讲,反复练习,还相互交流实操心得。训练中,“占位”“好球”的呼喊声此起彼伏,队员之间彼此鼓励、携手配合,精彩掷壶时刻总能引来阵阵掌声。为提升学习趣味性,石羽特别设置“趣味挑战赛”,通过定位掷壶、团队协作等环节,让学员在轻松的氛围中快速巩固技术要领,现场欢笑声、掌声接连不断。经过两天的集中培训,全体学员均规范掌握了桌上冰壶球的核心要领,顺利通过考核,切实感受到了这项运动的独特魅力。

下一步,滑县老年体协将组织骨干学员开展常态化训练指导,持续提升学员的习练水平,努力打造一支竞技能力强、协作意识佳的桌上冰壶球队伍,进一步推动该项目在全县的普及与发展。此举不仅为滑县老年体育事业注入新活力,更让老年人在健身运动中收获乐趣,展现积极乐观的生活态度,为全县营造全民健身的良好氛围作出新贡献。

安阳市中医院锦旗背后的故事

医患同心真情暖 妙手仁心护安康

——记发生在市中医院肾病科的一则暖心故事

□本报记者 张武杰

“感谢赵主任、杨大夫以及科室全体医护人员,多亏了你们精心救治和悉心照护,帮助我转危为安,重获健康。”日前,市中医院肾病科里上演了暖心一幕,患者张先生和家人将两面锦旗送到该科主任赵伟杰和医生杨清华手中,言语间充满感激之情。锦旗上“医德高尚医术精 关爱病患暖人心”“全心全意为病人 态度和蔼又可亲”的金色大字,不仅是对救治之恩的铭记,更镌刻着医患同心共克病魔的温情篇章。

时间拨回一个多月前,一场突如其来的病痛打乱了张先生的生活,突发的左侧腰痛让其陷入了无尽的痛苦之中。为此,他先后到多家医疗机构就诊,均被高度怀疑为带状疱疹,随即接受了相关药物治疗。然而,随着发热症状的出现,他的体温也飙升至38℃,无奈之下,只好到医院接受急诊退热。之后,张先生的病情并未如家人期盼的那样好转,更令人揪心的是,其突然陷入持续无尿的状况,身体机能也急剧下滑,生命警报悄然敲响。为寻求系统诊疗,年过花甲的张先生在家人的陪同下来到市中医院寻求帮助。

“患者疑似急性肾衰竭,且有陈旧性脑梗死、癫痫病史等,急性病症叠加基础病史,病情如同一张错综复杂的网,凶险且棘手。”1月23日,回忆当初张先生入院时的情形,杨清华记忆犹新,他深知患者情况危急,必须快速锁



患者及家属送来锦旗表示感谢(医院供图)

定病因。随后,赵伟杰迅速牵头组建诊疗小组,细致询问病史、全面评估病情。考虑患者既往前列腺增生,不排除外尿路梗阻引发的肾后性肾衰竭,紧急完善泌尿系CT检查,却未发现明显梗阻迹象。诊疗小组迅速调整思路,考虑患者近期摄入量不足,不排除肾前性急性肾衰竭可能,随即启动补液治疗。然而,补液后,患者尿量并未增多。排除两种可能后,诊疗小组聚焦肾性肾衰竭,进一步检查时发现患者同时合并心力衰竭、肺部感染,多重病症叠加,救治难度陡增。

危急时刻,考验的不仅是医术,更是担当。赵伟杰和杨清华仔细研判、沉着应对,确定了“血液净化+抗感染+对症支持”的个体化综合治疗方案,精准施策为患者稳住生命体征。然而,张先生的病情反复远超预期,入院第三天,其嗜睡症状骤然加重,血气分析结果提示合并呼吸衰竭,病情再度急转直下。诊疗小组反应迅速,立即将其转入ICU强化救治,并针对突发的房颤、癫痫复发等急症精准施策、对症处理。ICU与肾病科医护人员无缝衔接、协同作战,密切监测病情变

化。在规范的血液净化与抗感染治疗下,张先生的病情逐步趋于稳定,生命体征渐渐平稳。

3天后,病情好转的张先生顺利转回普通病房,继续接受治疗。从用药调整到饮食指导,从病情监测到心理疏导,每一个细节都浸透着医护人员的责任与担当。在医护团队的日夜坚守、精心照料下,张先生的尿量逐步回升,肾功能稳步改善,复查胸部CT显示肺部感染灶已完全吸收,各项指标均回归正常。出院当天,张先生和家人专门送上锦旗表示感谢,于是便有了开头的一幕。

“患者病情重、变化快、合并症多,能顺利转危为安,离不开团队的精准研判和通力协作,更离不开患者及家属的信任与配合。”杨清华表示,作为医务工作者,用专业技能为患者解除病痛是职责所在。此次张先生能够顺利康复,靠的是科室上下拧成一股绳的同心协力,在科主任刘志霞、副主任赵伟杰和庞朝勋的悉心指导下,精准制订诊疗方案,全程给予患者人文关怀,不仅挽救了患者生命,更拉近了医患之间的距离。

一面锦旗,一份认可;一声感谢,一份担当。在今后的工作中,市中医院肾病科全体医护人员将再接再厉,不断精进医疗技术,提升诊疗水平,以更精湛的医术、更贴心的服务,守护广大群众的生命健康,用实际行动诠释医者仁心的初心与使命。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

让拥抱温暖世界

拥抱,是表达爱意最简单直接的方式。你还记得上一次拥抱的感觉吗?指尖传来的温热、胸腔共振的心跳、肩头承载的安心重量……这些温暖的触感,是否已在忙碌的生活里渐渐模糊?其实,拥抱不只是情感的传递,更是一味“天然良药”,藏着许多你未曾知晓的健康益处。

了解拥抱的“隐藏技能”,收获相拥的治愈力量

拥抱能赶走疼痛与焦虑,做你的“快乐开关”。当我们投入一个拥抱时,身体就像被按下了“快乐按钮”,大脑会释放大多巴胺、内啡肽和血清素等多种“快乐荷尔蒙”,这些物质能直接带来愉悦和满足的感觉,就像给心灵做了一次温柔的按摩,让压力和焦虑悄悄溜走,连身体的疼痛感也会随之减轻。

拥抱能助你一夜好眠,化身“睡眠小助手”。饱受失眠困扰的人不妨试试拥抱,拥抱能激活身体里的迷走神经,它就像一条“放松专线”,能让大脑和肌肉慢慢松弛下来,进而降低心率、脉搏和血压。在这样平和的状态下,我们更容易进入深度睡眠,拥有一个安稳又香甜的夜晚。

拥抱能保护心脏健康,堪称“心脏守护者”。拥抱时人体分泌的“垂体内素”是心脏的“好朋友”,这种激素有助于修复受损的心脏细胞,还能促进心脏的整体健康,对控制血压也有积极作用,让我们的“生命之泵”更有活力。

解锁“完美拥抱”小技巧,让拥抱效果直达身心

别太匆忙,尽量抱得久一点。研究发现,持续5秒到10秒的拥抱,比转瞬即逝的1秒拥抱更能让人感受到满满的愉悦感。

拥抱时,不妨摸摸对方的头。头部和脸部的抚摸能进一步拉近彼此的距离,增加亲密感,让拥抱的温暖加倍。

适当抱得紧一点。拥抱时轻轻挤压,能激活皮肤深层的皮下感受器,缓解焦虑的效果会更明显。

没人抱?抱猫、抱玩偶也行!虽然和宠物、玩具拥抱的效果不如“抱人”,但也能带来类似的慰藉,让孤独感悄悄消散。

拥抱,是无须言语的温柔,是跨越距离的慰藉,让我们放下手机,给身边的家人、朋友一个大大的拥抱,或者给家里的宠物一个亲密的依偎。从现在开始,让拥抱成为生活里最治愈的小习惯吧。(本报记者 郭凡 整理)

第五届安阳市“环境健康杯”征文绘画比赛优秀作品选登



安阳市殷都实验小学 郭紫晴 辅导老师:李佳



林州市梦马艺术培训中心 牛一一 辅导老师:肖慧芳



汤阴县博雅艺苑艺术培训中心 李妍 辅导老师:吴颖

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