

京豫携手护巾帼 名医领航启新程

北京协和医院任彤教授名医工作室落户安阳市妇幼保健院



与会领导共同揭牌(医院供图)



颁发聘书(医院供图)

本报讯(记者 郭凡)春风送暖,仁心护航。3月11日上午,北京协和医院任彤教授名医工作室落户市妇幼保健院揭牌仪式在市妇幼保健院举行。此次揭牌标志着市妇幼保健院妇科诊疗水平开启了高质量发展新征程,为我市及周边地区女性健康带来了优质医疗新福音。市卫生健康委、市妇幼保健院领导及该院各相关职能科室负责人、医护骨干代表参加仪式。

市妇幼保健院党委书记张志军在致辞中表示,任彤教授名医工作室落户,是医院借力高端智力、强化专科建设、提升核心竞争力的关键举措,更是惠及百姓、守护女性健康的民生实事。医院将以名医工作室为平台,引进先进诊疗技术

与理念,培育本土医疗骨干,推动妇科在临床、学术、人才培养等方面全方位提升,为群众提供优质高效的医疗服务。

北京协和医院教授任彤表示,将以名医工作室为纽带,通过临床坐诊、病例会诊、学术交流、技术指导等多种形式,分享诊疗经验与技术方法,助力安阳市妇幼保健院妇科诊疗能力稳步提升,携手守护安阳及周边地区女性的生命健康。

仪式上,与会领导共同为名医工作室揭牌,市妇幼保健院党委书记、副院长黄玉梅代表该院为任彤教授颁发名誉院长聘书,正式开启双方深度合作的新篇章。

揭牌仪式开始前,任彤教授为该院一名59

岁的子宫内腺癌Ⅱ期患者成功实施了全面分期手术,以精湛医术为患者解除病痛。揭牌仪式结束后,任彤教授随即前往医院妇科诊疗区,与医护人员开展交流座谈,结合典型病例进行精准指导,为一线诊疗工作提供专业支持,让在场医护人员受益匪浅。

此次任彤教授名医工作室落户市妇幼保健院,实现了北京顶尖妇科医疗资源与我市妇幼健康服务的精准对接,真正让我市及周边地区女性在家门口就能便捷享受国家级专家诊疗服务。下一步,市妇幼保健院将以此次为契机,深耕妇科专科建设,强化人才培育、精进诊疗技术,为广大女性健康保驾护航,为区域妇幼健康事业高质量发展注入强劲新动能。

培育“种子”骨干 赋能全民健身

2026年滑县匹克球骨干培训班开班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张晓芳)为进一步推动新兴体育项目在滑县普及发展,加强基层体育骨干队伍建设,3月9日,由滑县文化广电体育旅游局、滑县老年人体育协会主办,滑县老年人体育工作服务中心、滑县体育运动中心、滑县老年体育大学承办的2026年滑县匹克球骨干培训班在滑县老年体育大学顺利开班。

匹克球作为一项新兴运动,门槛低,趣味性强,老少皆宜,非常适合在全民健身中推广普及。举办此次骨干培训班,旨在培养一批匹克球运动“种子”,让匹克球运动在滑县落地生根、开花结果,为全县体育事业高质量发展注入新活力。

近年来,匹克球运动在全国迅速升温,这一新兴隔网球类运动也在滑县悄然兴起。为抢占发展先机、统一技术标准、培养本土骨干力量,本次培训班特邀匹克球国家级裁判员、教练员石羽现场授课。

教学中,石羽将理论与实操相结合,授课专业细致、通俗易懂。理论课上,他系统讲解匹克球运动的起源发展、竞赛规则、计分办法、违例判罚及裁判手势,结合实战案例深入剖析,让

大家听得明白、记得牢固。实操课上,他亲自示范握拍、发球、站位、移动击球等基础动作,手把手纠正学员姿势,重点讲解“非截击区(厨房区)”运用、网前接球、攻防转换等关键技术,并组织学员分组练习和模拟比赛。

全体学员专心听讲,认真记录,仔细观察每一个技术要点,练习中主动提问、反复打磨,相互交流,互帮互学,在挥拍跳跃中提升技能,在切磋比拼中巩固成果,现场学习氛围浓厚、秩序井然。

石羽对学员饱满的学习热情和良好的精神风貌给予了高度评价。参训学员纷纷表示,此次培训内容实用、收获满满,不仅熟练掌握了匹克球运动的基本技能和裁判知识,更增强了推广普及这项运动的责任感。

此次培训班的成功举办,为滑县培养了一批懂技术、通规则、善推广的匹克球运动核心骨干,为匹克球运动在全县规范化、普及化开展奠定了坚实基础。下一步,这批“种子”骨干将深入基层、带动群众,让更多老年人和体育爱好者参与其中,乐享健康,助力滑县全民健身事业再上新台阶。

关爱辖区老人 筑牢健康屏障

北关区红旗路街道万达园社区举办老年人健康教育知识讲座

本报讯(记者 张武杰 通讯员 刘理)3月12日,北关区红旗路街道万达园社区老年体协联合社区日间照料中心,共同举办了一场贴心的老年人健康教育知识讲座,助力提升社区老年人的健康意识。

为了办好此次讲座,该社区邀请了经验丰富的卫生专干作为主讲嘉宾。该社区老年体协还积极发挥作用,通过多种方式征集报名老年人的健康状况和关心的问题,使讲座内容更有针对性。

讲座现场,卫生专干结合春季气候特点,着重讲解了常见疾病的预防知识。春季气候多变,同时也是甲流的高发期。卫生专干详细介绍了上火时口干舌燥、咽喉肿痛等症状,感冒时鼻塞、流涕等表现,以

及甲流起病急、高热等特征。在科学用药方面,卫生专干反复强调要遵医嘱,不可自行增减药量或随意搭配药物。

卫生专干还从健康生活方式的四大方面展开讲解,合理膳食上,建议多吃新鲜蔬果,少吃油腻辛辣食物;适量运动方面,推荐散步、太极拳等适合老年人的运动,可增强体质、改善心理状态;戒烟限酒方面,用数据和案例说明烟酒的危害,鼓励老年人尽量戒除;心理平衡方面,引导老年人保持乐观心态,多参与社交活动。

讲座中,老年人积极互动,提出疑问,卫生专干耐心解答。此次讲座让社区老年人在温暖春日里收获了实用的健康知识,为他们的健康生活增添了一份保障。

全民参与 医防融合 守护健康

——写在全国爱肝日和世界防治结核病日来临之际

春和景明,万物向新,3月18日,我们将迎来第26个全国爱肝日,3月24日将迎来第31个世界防治结核病日。

爱肝护肝 你我同行

今年全国爱肝日的主题是“遏制肝硬化,远离肝癌”。肝脏作为人体代谢、解毒、免疫的“生命枢纽”,默默守护着生命健康,却常常因疾病隐匿,认知不足而遭遇“无声伤害”。肝硬化是慢性肝病进展的关键节点,更是肝癌发生的主要原因。乙型、丙型肝炎病毒感染是肝硬化、肝癌的主要原因,而非感染性肝病如酒精性肝病、代谢相关脂肪性肝病、自身免疫性肝病等也正在成为肝硬化和肝癌愈来愈重要的原因。不管是感染性还是非感染性,各类肝病给个人、家庭和社会都带来了沉重负担。

全国爱肝日设立以来,始终以科普为基,以行动为要,推动“治已病”向“防未病”转变,对每一位公众而言,爱肝护肝是最普惠的健康责任。

如果出现皮肤黄染、消瘦、右上腹胀痛、厌油、进食减少、尿黄甚至持续疲乏乏力等症状,需警惕肝脏疾病,要及时就医,明确是否有肝脏损伤;有条件的可以定期体检,主动筛查。

2026年全国爱肝日来临之际,爱肝联盟等三方致广大肝病患者及家属:“科学护肝抗癌,共赴

健康新生。”倡议:1.正视疾病,主动筛查;2.遵医嘱治疗,规范康复;3.健康自律,积极心态;4.家属同行,共筑防线。这承载着全社会对肝脏健康的殷切期盼,凝聚着我国肝病防治事业的责任与使命。

终结结核 全民参与

相比肝病的感染与非感染等多重复杂病因,结核病的病因相对单一——结核菌感染,主要是肺部感染,但也会影响肾脏、大脑、脊柱等。原因单一,病人的症状体征、实验室和辅助检查却千差万别。结核病患者还往往免疫力低下,合并有其他疾病。这些无疑给结核病的诊断治疗带来了一定的困难,好在多数结核病患者通过正规治疗是可以治愈的。

结核病的症状可能以轻微形式持续数月,因此很容易在不知情的情况下传给他人,人人都有可能被感染。患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫可能被周围人吸入导致感染。这些无疑给结核病的防控带来了挑战,早期识别、及时救治,对结核病防控来说尤为关键。

结核病对患者危害大,传染期还可能传染给家人、亲朋、同事等,防控结核病,关乎每个人的健康和社会稳定发展。

3月3日,国家疾控局下发了关于做好2026年世界防治结核病日宣传活动的通知,我国的宣

传主题是“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”,旨在进一步深化社会共治、全民参与的理念,引导公众树立“每个人是自己健康第一责任人”的理念,广泛凝聚社会各界力量,携手开展结核病防治工作,共同为终结结核病流行作出积极贡献。

医防融合 守护健康

不管是肝病还是结核病,从这么多年的防控诊疗经验上来看,医防融合很重要。尤其是具有一定传染性的病毒性肝炎和结核病,社会危害大,病人的早期识别、发现、及时就诊、规范治疗,不仅能使患者得到及时和更好的救治,而且随着治疗起效、病毒/细菌的控制,传染性明显降低,新发患者就会减少。

安阳市第五人民医院(安阳市肝病医院)以各类肝病和感染性传染病诊疗救治为优势专科,在市卫生健康委、市疾控局的领导下,与疾控中心、各兄弟医院一起,多部门联动,希望实现结核病、病毒性肝炎等重点传染病从“被动救治”向“防、筛、管、诊、治、康”全过程管理转变,当然,成效的取得离不开每一位民众的参与。

在这春暖花开之际,在全国爱肝日和世界防治结核病日来临之际,我们呼吁:全民参与,爱肝护肝,终结结核。

(安阳市第五人民医院)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

守护“听见”的美好 从科学护耳开始

耳朵作为感知声音的重要器官,是我们与外界沟通的桥梁,但在生活中,仍有不少人被听力问题困扰,不仅影响沟通,还可能影响语言发育迟缓、情绪低落等问题。接下来,和大家一起分享如何科学护耳,守护这份“听见”的美好。

是耳部疾病,如中耳炎、外耳道堵塞等;四是耳毒性药物,像庆大霉素、顺铂等可能损害听力;五是遗传因素,家族中有听力损失史的人风险更高。此外,头部外伤、突发性耳聋、糖尿病等也可能影响听力。

三、科学护耳指南

一、耳朵的工作原理

想要护耳,先了解耳朵如何工作。耳朵分为外耳、中耳、内耳三部分:外耳收集声音并传至中耳;中耳的鼓膜和三块小骨头组成传导链,传递声音到内耳;内耳的耳蜗是感知核心,其中的毛细胞会把声音振动转化为神经信号传给大脑。这三部分协同发力才能保障正常的听力,因此,不管哪部分受损,都可能导致听力下降。

二、听力损失的常见原因

一是年龄增长,耳蜗和听神经退化引发老年性耳聋,这是我国听力残疾的首要原因;二是噪声暴露,长期处于工地、KTV等高分贝环境中,或长时间高音量用耳机,会导致不可逆损伤耳蜗毛细胞;三

- 1.控制音量,用耳机遵循“60/60”原则,即音量不超过最大的60%,每天使用不超过60分钟。
 - 2.减少噪声暴露,避免长时间待在高分贝环境中,必要时佩戴耳塞或耳罩。
 - 3.定时休息,长时间用耳后让耳朵放松,多处于安静环境。
 - 4.定期检查听力,尤其是噪声环境从业者,出现耳鸣、听力下降时应及时就医。
 - 5.保持健康生活方式,均衡饮食,多吃富含维生素和镁的食物,戒烟限酒。
- 听力健康关乎生活质量,需要我们主动呵护,愿每个人都能长久拥有清晰的听力,聆听世间所有美好的声音。
- (本报记者 郭凡 整理)

感受春日活力 尽享运动乐趣

北关区洹北街道碧水社区老年体协开展春季老年羽毛球健身活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵利敏)春风送暖,草木萌动,正是户外运动、拥抱春光的黄金时节。为丰富辖区老年居民的精神文化生活,倡导“科学健身、健康养老”的生活理念,3月10日下午,北关区洹北街道碧水社区老年体协组织辖区热爱运动的老年朋友齐聚社区广场,开展了一场别开生面的春季老年羽毛球健身活动,让老年人在欢声笑语中感受春日活力,尽享运动乐趣。

当天下午,暖阳洒满广场,活动在轻松愉悦的氛围中拉开帷幕。社区工作人员早已布置好场地,准备了多副轻便球拍和羽毛球,全力保障活动顺利开展。

参与活动的老年朋友精神矍铄,在社区网格员的带领下进行了手腕拉伸、转体扭腰等热身运动,充分激活身体机能。随着活动开始,老年人结对按序上场,手持球拍,时而轻盈吊球,时而稳健回挡,动作虽不似专业选手那般凌厉,却尽显活力与从容。

今年65岁的李大爷笑着说:“平时在家总觉得闷,今天出来打球,不仅活动了筋骨,还和老邻居聊了天,心里特别敞亮!”现场没有激烈的竞技比拼,只有邻里间的默契配合和暖心互动,每一次成功接球都伴随着阵阵喝彩,欢声笑语在广场上久久回荡。碧水社区老年体协工作人员全程



活动现场(赵利敏摄)

陪同,时刻关注大家的身体状况,让暖心服务融入活动的每一个细节。

此次活动不仅为辖区老年人搭建了健身交流的平台,更让大家在运动中增强了体质,增进了邻里情谊。下一步,碧水社区老年体协将持续聚焦

老年群体的健康需求,结合季节特点,常态化开展适合老年人的棋牌赛、健步走、健康讲座等文体活动,用心用情做好老年服务工作,让辖区老年居民老有所乐、老有所健,在温馨和谐的社区氛围中安享幸福晚年。

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