



跨域协作惠民生 科普防治送健康

市第三人民医院开展结石防治专题系列活动

本报讯(记者 郭凡)3月28日,市第三人民医院与东莞市肝胆医院专科团队共同开展结石防治专题义诊、专科手术诊疗、健康科普展览等专题系列活动。此次活动将优质肝胆专科医疗资源带到我市百姓身边,为群众提供专业诊疗服务与健康指导,同时搭建起两地医疗技术交流合作桥梁,助力基层肝胆疾病防治水平提升。

当日,在该院一楼门诊大厅,专家团队耐心细致地与问诊市民沟通交流,详细询问病史、分析检查报告,针对胆囊结石、胆管结石等常见肝胆疾病,给出个性化诊疗建议与日常养护指导。不少市民带着既往病历和检查单专程前来,专家们逐一答疑解惑,用专业医术缓解群众的就医焦虑。随后,专家团队深入普外科病房,开展查房会诊工作,对住院患者进行全面病情评估,优化治疗方案,同时与科室医护人员交流临床诊疗经验。

此次活动还特别设置穿越“石”空人类胆石博物馆科普展览,将专业科普搬到群众身边。展览现场陈



专家团队为群众义诊(本报记者 郭凡 摄)

列着形态各异、大小不一的胆石样本,让市民直观认识结石的特征。专家们结合实物展示,生动讲解结石形成原因、危害,以及科学的饮食搭配、生活习惯调理等知识,有效提

升了群众的结石防治意识。“不用跑远路,在家门口就能看到外地专家,还能学到这么多实用的护胆知识,真是太方便了!”现场参与活动的市民由衷感慨道。

活动同步开展手术带教、手术直播、结石治疗演示、学术交流等专业技术培训及健康科普展示,全方位推动医疗、教学、科研、科普四轮驱动发展模式落地。东莞市肝胆医院党总支书记、主任医师王三贵表示,此次活动旨在交流前沿医疗技术,重点将微创胆取石技术推广至基层,让安阳群众在家门口就能享受优质、精准的医疗服务,通过开展微创技术带教与手术直播,把先进医疗知识传递给当地医务人员,助力区域医疗技术水平共同进步。

市第三人民医院普外科主任、主任医师王建表示,此次与东莞市肝胆医院合作开展系列活动,对提升科室专科诊疗能力、服务当地百姓具有重要意义。同时,两院还将携手建设专科防治协同共建单位,搭建起长期医疗协作平台,常态化开通肝胆外科手术诊疗预约通道,为患者量身定制个性化诊疗方案,持续为我市群众的肝胆健康保驾护航,推动两地医疗协作走深走实。

激发锻炼热情 享受多彩晚年

北关区老年人文化体育大学堂乒乓球班开班



培训现场(侯永亮 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 杨艳菊)为丰富辖区老年人精神文化生活,推动老年体育事业蓬勃发展,3月24日下午,北关区老年人文化体育大学堂乒乓球班开班仪式在文博社区举行。北关区老年体协及大学堂相关领导、乒乓球授课教师团队及首批参训学员共同出席仪式,见证这一惠及老年群体的重要时刻。

北关区高度重视老年文化体育建设,老年人文化体育大学堂是区委、区政府为老年群体办实事的重要举措,旨在搭建集学习、健身、交友于一体的优质平台。此次乒乓球班的开班,不仅为老年朋友们提供了专业的指导与交流空间,更进一步激发了辖区老年人参与体育锻炼的热情,助力大家乐享健康晚年。

开班仪式结束后,首堂教学课正式开展。教师团队通过生动讲解、细致示范,带领学员们从握拍、站姿等基础动作练起,耐心纠正每一个细节。乒乓球台旁,学员们精神抖擞、认真练习,不时传来欢快的笑声与加油声,现场氛围热烈而温馨。

北关区老年人文化体育大学堂乒乓球班的开班,是该区完善老年公共文化服务体系的生动实践。下一步,北关区老年人文化体育大学堂将持续丰富老年人文化体育课程体系,增设更多群众喜爱、安全的运动项目,不断提升辖区老年人的获得感、幸福感与归属感,让更多老年人在运动中强健体魄、收获友谊、享受多彩晚年。

警惕心源性猝死 科学防护享安康

——市中医院急诊科医生李松泽分享护心攻略

□本报记者 张武杰

近日,心源性猝死相关新闻频频引发公众关注,这种发病急、进展快、死亡率高的疾病,让人们直呼“可怕”。在不少人的认知中,心源性猝死毫无征兆、无法预防,尤其是随着人们生活节奏加快,过度劳累、熬夜、情绪波动等不良状态,都可能成为诱发悲剧的导火索。针对这一公众高度关切的健康热点,3月26日,记者采访了市中医院急诊科医生李松泽,请他结合临床经验,为大家科普心源性猝死的相关知识,分享中西医结合的科学防护方法,帮助大家筑牢心脏健康防线。

“心源性猝死,是由心脏问题引发的短时间内突然死亡的疾病,绝大多数患者在出现症状后1小时内离世,抢救窗口极短。”李松泽介绍,心源性猝死的核心诱因是心脏电活动紊乱、心肌梗死、恶性心律失常等心脏疾病,导致心脏瞬间停止跳动,全身供氧中断,进而引发器官衰竭,很多人甚至来不及反应就陷入危险。

李松泽表示,从临床接诊情况来看,不少心源性猝死案例看似“突发”,实则身体早已发出预警信号,只是很多人忽略或误判了这些信号。人们如果出现胸痛胸闷,呈压榨性、紧缩性疼痛,持续数分钟不缓解,活动后可能加重;心慌心悸,心跳过快、过慢或节奏紊乱;极度疲劳,无明显诱因且无法通过休息缓解;呼吸困难,安静状态下也喘不上气,甚至夜间憋醒;头晕晕厥,突发头晕、眼前发黑或短暂意识丧失;异常出汗,伴随面色苍白、四肢冰凉和胸口不适等症状,就必须引起高度警惕,尤其是出现多种症状叠加的情况时,要立即休息并拨打120急救电话寻求专业帮助。

那么,哪些人群是心源性猝死的高危群体呢?李松泽表示,当前心源性猝死的发病群体逐渐年轻化,这与现代人群的生活方式密切相关。过度劳累、长期熬夜是主要诱因,长期熬夜、超负荷工作,会让心脏一直处于高负荷状态,破坏心脏正常节律,相当于持续透支心脏健康。除此之外,剧烈运动不当也暗藏风险。运动

本身是好事,但突然进行高强度运动、运动前不热身、身体不适时硬撑,会加重心脏负担,诱发心律失常。同时,情绪大幅波动也会给心脏带来巨大冲击,长期焦虑、压力过大,或是突然的大喜大悲、暴怒急躁,都可能诱发血压骤升,严重刺激心脏;而本身患有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病却不重视,不按时服药、不规律监测,任由病情发展,也极易引发心肌病变,增加猝死风险。另外,长期吸烟、过量饮酒、高油高盐高糖饮食等不良生活习惯,会持续损伤血管,加速动脉粥样硬化,同样是不容忽视的高危因素。

面对心源性猝死这个凶险的“无声杀手”,日常科学预防就显得尤为重要。李松泽建议人们要定期做心脏检查,尤其是30岁以上人群、有心脏病家族史、“三高”人群,每年做心电图、心脏彩超,必要时做冠脉CTA或冠脉造影,排查隐匿性心脏问题。此外,要做到规律作息,拒绝熬夜,保证每天7小时~8小时睡眠,让心脏得到充分休息,避免长期透支;科学运

动,量力而行,选择慢跑、快走、瑜伽等温和运动,运动中如果出现不适立刻停止,绝不逞强;管控情绪,放平心态,学会释放压力,避免过度焦虑,保持情绪稳定;戒掉恶习,健康饮食,低盐低脂饮食,多吃蔬菜水果,戒烟限酒,控制体重。

中医是中国传统文化的瑰宝,博大精深,源远流长。中医认为,心源性猝死多与心气不足、心阳亏虚、痰浊瘀血阻滞心脉相关,预防重在“未病先防、扶正固本”,这与《黄帝内经》推崇的“治未病”思想不谋而合。李松泽表示,人们平时可练习八段锦、太极拳等温和运动,也可在专业医师指导下,用益气养心、温阳活血等药物调理,还可以结合穴位贴敷、艾灸温通心脉,从日常点滴中养护心脏。在此,也提醒大家,心源性猝死虽然凶险,但并非不可预防,关键在于重视身体预警、养成健康习惯、做好科学防护。希望大家能够倾听身体声音,摒弃不良习惯,做好中西医结合防护,更好地守护自己和家人的心脏健康。

关爱老年群体 助力银龄健康

2026年滑县老年人“提升健身技能”系列培训活动全面启动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 林荟琦)为积极应对人口老龄化国家战略,树立健康老龄化理念,提高老年群体健身技能与身体素质,促进老年体育事业持续健康发展,3月25日上午,2026年滑县老年人“提升健身技能”系列培训活动启动仪式暨新时代“银龄行动”奉献志愿服务队授旗仪式举行。

当天下午,滑县老年体协召开专题工作会议,全面部署系列培训各项活动具体工作。会上,滑县老年体协主席段其东传达了2026年老年体育工作要求,并解读了2026年老年人“提升健身技能”系列培训活动有关工作,与会人员围绕方案进行讨论交流。

会议明确,本次系列培训活动的启动是滑县落实老年健康服务、完善全民健身公共服务体系的重要举

措。旨在通过系统化、专业化、普惠化的健身技能培训,让更多老年人掌握科学健身方法,养成良好健身习惯,切实提升老年人晚年生活幸福感与获得感。

会议对培训活动的核心内容、组织实施、责任分工、安全保障等工作进行了细致部署。此次系列培训活动的启动与工作部署,为滑县2026年老年体育工作奠定了良好基础。下一步,滑县将严格按照会议要求,扎实推进各项培训工作落地见效,持续完善老年健身服务体系,不断壮大老年健身人才队伍,以优质健身服务满足老年群体日益增长的健康需求,让老年朋友们在运动中收获健康、收获快乐,真正实现“老有所乐、老有所健、老有所为”,为建设健康滑县、幸福滑县注入强劲的银发力量。

深耕服务领域 守护百姓健康

安阳道简医院健康管理心脑血管4S康养行动正式启动

本报讯(记者 张武杰)春风送暖,健康护航,大爱同行,情满安阳。3月27日上午,安阳道简医院健康管理心脑血管4S康养行动正式启动,以“大道至简,全心守护”为理念,推出专业康养服务,切实为心脑血管慢病人群送去健康关怀,践行本土企业的社会责任与担当。

心脑血管疾病是影响中老年群体健康的主要慢性病,广大慢性病患者、术后康复人群亟须专业指导。为践行健康中国战略,作为深耕本地的健康管理机构,安阳道简医院立足民生需求,启动此次行动,旨在通过普惠式专业服务,打通健康服务“最后一公里”,提升全民心脑血管健康防护意识,筑牢区域健康防线。

本次活动聚焦50岁~70岁心脑血管慢病人群,参与群众凭身份证及简单健康资料即可报名,免费可享受一次4S级免费康养服务。针对搭桥、支架术后等重点康复人群,主办方将开展专项健康评估,并定制个性化康养方案;对术后困难家庭,更是提供为期3年的康养与健康监测专项救助,



患者在进行康复治疗(本报记者 张武杰 摄)

切实为困难群体纾困解难,让社会关怀温暖人心。

为确保专业水准与服务实效,安阳道简医院秉持“专业康养,科学守

护”原则,精心打造6天全体系4S康养计划,融合健康科普、定制调理、养生指导、科学运动等多维度服务,由专业康养团队全程负责方案制订与落地

实施,帮助民众树立科学康养理念,掌握实用的健康管理方法。康养结束后,还将持续开展跟踪指导,助力群众巩固健康成果。

医疗的本质是守护。此次行动是安阳道简医院践行社会责任的郑重承诺,也是深耕本地、守护百姓健康的坚定行动。“为让此次行动长久落地,我们组建了专业服务团队,建立全流程标准化服务闭环,严控服务质量与成本,确保行动可持续、可复制、可推广。我们将以社区为基础,逐步覆盖安阳及周边区域,把优质康养送到百姓身边,让道简健康管理成为大家放心的健康守护站。”安阳道简医院相关负责人表示。

此次行动是安阳道简医院依托自身专业资源,深耕健康服务领域,践行健康守护初心的生动实践。安阳道简医院将以此次行动为契机,搭建心脑血管慢病康养平台,通过健康筛查、健康科普、免费康养、社区联动等举措,打通健康服务“最后一公里”,提升全民心脑血管健康防护意识,更好守护安阳及周边地区民众健康。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

遇伤别慌! 创伤急救三步走

见伤别腿! 记住“止血—包扎—不瞎搬”七字口诀,你也能化身急救小医生。

第一步:按压止血是王道。看见伤口流血,立刻用干净纱布或毛巾适度压迫! 别迷信撒药粉、捆铁丝。持续按压15分钟以上,90%的出血都能止住。如果血从纱布渗出来,再盖一层继续按,千万别掀开看!

第二步:止血后用绷带包扎,松紧以能伸进一根手指为准。不能用旧衣物、树枝等,小

心破伤风杆菌搭顺风车。

第三步:骨折千万别“公主抱”。怀疑骨折时,乱搬动可能让碎骨头扎伤血管神经。保持伤员原地不动,用硬纸板、杂志简单固定伤处两侧关节,等急救人员来处理。

特别提醒:刺入体内的异物千万别拔,用毛巾卷在两侧固定,立刻送医!

记住:你的冷静比急救技术更重要! 拨打120时说清地点、伤情,保持电话通畅!

(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