

安阳市中医院锦旗背后的故事

医患同心传佳话 真情守护保安康

——记发生在市中医院外一科的医患暖心故事



范大妈送锦旗表示感谢(医院供图)



胡先生的家人送来锦旗(医院供图)

□本报记者 张武杰

“医德高尚 医术精湛”，这是两个家庭不约而同献上的由衷赞誉。日前，家住文峰区的范大妈和家住殷都区的胡先生怀着无比诚挚的感激之情，先后将饱含心意的锦旗送至市中医院外一科副主任、主任医师刘学军及医护人员手中。锦旗上的鎏金大字熠熠生辉，既饱含了患者及家属对医护人员精湛医术、贴心服务的高度认可，更书写了医患同心、温暖相伴的暖心佳话。

年过七旬的范大妈是一位胆囊肿结石伴胆囊炎患者，反复发作的剧烈疼痛让她夜不能寐、食不知味，长期承受着身心的双重折磨。为了摆脱疾病的困扰，她拖着孱弱的身躯辗转多家医疗机构求医，可每次都因身体状况太差且合并多种基础疾病，被婉拒给予手术治疗。“老人有高血压、糖尿病、脑梗死等病史，心、肺、脑功能均孱弱不堪……每一步的治疗都可谓如履薄冰。”4月28日，谈及范大妈的病情，刘学军记忆犹新。

看着老人痛苦的神情，刘学军没有丝毫犹豫，着手为范大妈完善检查，细致梳理每一项病情指标。药物治疗杯水车薪，进行手术风险又极高，为了尽全力守护老人的生命安全，帮助他彻底挣脱病痛枷锁，刘学军迅速安排MDT(多学科会诊)，召集本科室及心病科、肺病科、脑病科、麻醉科专家齐聚一堂，详细会诊、评估，建立详尽的治疗和监护方案。会诊结束后，刘学军又与团队成员展开研讨，反复推敲每一个治疗细节，不放过任何一个可能出现的风险点。

在严密的监护下，刘学军和同事凭借精湛的医术和丰富的临床经验，顺利为范大妈实施了腹腔镜下胆囊切除术。术后，外一科医护团队更是将“细心、耐心、暖心”刻进每一个护理细节。他们用温柔的话语缓解范大妈的不安，用专业的护理为其康复保驾护航。功夫不负有心人，曾经被病痛折磨得愁眉不展的范大妈顺利出院。前不久，她特意来医院送上锦旗表示感谢：“多亏了你们帮助我重获健康，真心感谢大家！”

如果说范大妈的康复是一场关于高风险痛痛的“攻坚战”，那么胡先生的经历则是一场兼顾身体与心灵的“双向治愈”。与范大妈不同，胡先生的病痛根源在于其长期的不良生活习惯。之前，他曾多次因为饮酒引发急性胰腺炎，每次都腹痛腹胀、痛苦难忍，虽经治疗好转，却是治标不治本。此次，胡先生因重症胰腺炎又一次陷入了痛苦之中，在家附近医疗机构治疗无好转，遂慕名来到市中医院外一科寻求帮助。

接诊后，通过细致检查和耐心沟通，刘学军很快便找准了胡先生病情反复的“症结”——长期酗酒早已让他的胰腺不堪重负。“想要根治顽疾，必先戒掉酒瘾，解开心里的疙瘩。”刘学军深知，单纯的药物治疗无法从根源上杜绝病情复发。治疗期间，他一边为胡先生制订个性化治疗方案，精准用药、对症调理，逐步缓解其反复腹痛不适；一边以“老大哥”的身份耐心倾听胡先生长期酗酒的缘由与内心苦闷，结合病情深入浅出地讲解酗酒诱发重症胰腺炎、危及生命健康的严重危害，让患

者明白戒酒不仅是治病需要，更是对自身健康、家庭幸福负责。

日复一日的暖心陪伴与耐心疏导，像一束光照亮了胡先生低落的内心，也让他渐渐放下抵触，逐步坚定长期戒酒、健康生活的决心。随着规范治疗持续推进，胡先生的身体日渐康复。出院后，胡先生的可喜转变家人看在眼里、暖在心头：“以前无论我们怎么说，他都听不进去，现在确实和以前不一样了，自律性很强，刘医生可真是帮了我们大忙！”

两面锦旗，两份沉甸甸的信任，承载着同样温暖的医患深情。“作为医务工作者，能得到患者和家属的认可与信任，对我们来说是莫大的荣幸，更是我们前行路上不竭的动力。医者仁心，不止治病，更要疗心。今后，我们将继续立足岗位，深耕医术、精益求精，不断提升自身专业能力，以更精湛的医术、更贴心的服务、更真挚的爱心，守护好每一位患者的生命健康，用实际行动践行医者使命，不负患者及家属的信任与托付，让医患温情在守护中传递。”刘学军坚定地说。

健康义诊进社区 惠民服务暖人心

北关曙光路街道盘东社区开展骨骼健康公益义诊活动



义诊现场(薄靖宇 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 薄靖宇)为切实关注社区居民骨骼健康，普及骨质疏松防治知识，增强居民健康意识，将便民医疗服务送到居民家门口，4月29日，北关曙光路街道盘东社区联合辖区卫生健康服务中心开展了骨骼健康公益义诊活动，以贴心、专业的医疗服务为社区居民的骨骼健康保驾护航。

活动前期，该社区通过微信群、公告栏、上门通知等多种形式，向居民宣传义诊活动信息，重点提醒中老年居民、长期久坐人群等积极参与。活动当天，社区工作人员与医护人员早早抵达现场，布置检测场地，摆放医疗设备，引导居民有序排队、登记信息，整个现场秩序井然、氛围温馨。

此次义诊以骨密度免费筛查为核心，医护人员使用专业超声骨密度检测仪为居民逐一进行骨骼健康检测，精准排查骨量流失、骨质疏松等问题。针对检测结果，医护人员耐心细致地为每一位居民讲解，清晰告知其骨密度数值、骨骼健康状况，并结

合居民年龄、生活习惯、身体基础情况，给出个性化的养护建议。同时，现场设置健康咨询专区，医护人员围绕骨质疏松的发病原因、早期症状、日常预防、饮食调理、科学运动等内容，用通俗易懂的语言开展科普宣讲，提醒居民日常多摄入钙质、维生素D，坚持适度户外锻炼，定期进行骨骼健康检查，做到早发现、早预防、早干预。

“一直想去医院查骨密度，又嫌麻烦，现在社区把义诊搬到家门口，不用花钱，不用跑腿，真是太方便了！”参与活动的张阿姨说。大家纷纷表示，通过此次义诊，不仅了解了自身骨骼健康状况，还学到了实用的骨骼养护知识，收获满满。

下一步，盘东社区将持续聚焦居民健康需求，常态化开展各类健康义诊、科普宣讲、便民服务等活动，不断丰富服务内容、提升服务质量，用实际行动践行为民服务初心，筑牢社区居民健康防线，切实提升居民的幸福感、获得感与安全感。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

中年免疫危机应对指南

人到中年，处于上有老、下有小的阶段，最担心的就是身体免疫力突然“掉链子”。频繁感冒，小伤口迟迟难以愈合，整日精神萎靡、浑身乏力……这些看似不起眼的小状况，其实都是中年免疫危机发出的预警信号，值得每一位中年人高度重视。

生理与生活的双重消耗

随着年龄的增长，人体免疫细胞的数量会逐渐减少、活性逐步降低，这是不可避免的正常生理规律。而对于大多数中年人来说，长期高压的生活状态、不规律的作息习惯、频繁熬夜，再加上日常饮食偏重盐重油的外卖、长期久坐缺乏运动，这些不良生活方式都在对免疫力进行着无形的消耗，让本就随年龄衰退的免疫系统在超负荷状态下艰难维持身体的正常运转。

4个预警信号自测是否陷入免疫危机

1. 疲劳感难以缓解：即便每天保证7小时左右的睡眠，白天依旧昏昏沉沉、精力匮乏，稍微进行一点活动就感到疲惫不堪，休息后也很难快速恢复。
2. 生病频率明显增高：肠胃紊乱、呼吸道感染、泌尿系统炎症等小毛病反复找上门，一年之内感冒次数超过3次，且每次感冒病程都超过一周，迟迟难以痊愈。
3. 伤口愈合速度变慢：日常的划伤、擦伤等小伤口，正常情况下3天至5天即可结痂，而免疫力低下时，往往需要5天至7天甚至更久，还容易出现伤口红肿、化脓等感染情况。
4. 过敏症状突然出现：原本对花粉、尘螨、宠物毛发等不过敏，现

在接触后会频繁打喷嚏、皮肤起红疹，过敏反应莫名加重。

坚持6个行动稳住免疫力

1. 科学饮食：保持三餐规律，荤素合理搭配，每餐吃七八分饱即可，日常足量饮用温水。多吃新鲜蔬菜水果补充维生素，搭配鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾等优质蛋白，让免疫细胞获得充足营养。
 2. 规律作息：每天尽量在23时前进入睡眠，睡前1小时远离手机、电脑等电子产品，保证每晚7小时至8小时的优质睡眠，让免疫系统在夜间完成自我修复与更新。
 3. 适度运动：每周坚持5次、每次30分钟以上的中等强度运动，比如快走、慢跑、骑行、瑜伽等，同时避免久坐，每工作一小时就起身活动5分钟，让免疫细胞“动起来”，提升活性。
 4. 学会减压：每天留出10分钟的专属放空时间，通过喝茶、养花、听音乐、和朋友聊天等方式放松心情，放下焦虑，减少精神内耗，给紧绷的免疫系统“松绑”。
 5. 戒掉陋习：戒烟限酒，杜绝酗酒，远离烟草和酒精对免疫细胞的直接伤害，守护免疫系统健康。
 6. 主动防护：每年按时接种流感疫苗，根据自身年龄、身体状况选择性接种HPV疫苗、带状疱疹疫苗、肺炎疫苗等，借助疫苗为免疫系统“增添外援”，降低患病风险。
- 人过40岁，健康才是人生最宝贵的财富。不必追求极端的养生方式，把这些简单的小事融入日常生活，长期坚持，免疫力自然能保持“在线”，为自己和家人撑起健康的“保护伞”。

(本报记者 郭凡 整理)

老将挥拍展风采 奋勇拼搏载誉归

我市老年乒乓球代表队在“龙兴杯”2026年濮阳市豫北五市老干部乒乓球邀请赛上获佳绩

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)4月29日，安阳市老年体协副主席储旭光、安阳市体育发展服务中心副主任叶玮带领安阳市老年体协一队、二队参加“龙兴杯”2026年濮阳市豫北五市老干部乒乓球邀请赛。我市参赛队员凭借精湛球技与顽强斗志，一路奋勇拼搏、过关斩将，喜获佳绩，充分展现了安阳老年体育爱好者老当益壮、昂扬奋进的精神风貌。

本次赛事由中共濮阳市老干部局、濮阳市老年体育协会主办，来自濮阳、安阳、鹤壁、新乡、焦作五市的8支代表队参赛。

赛场上，我市参赛队员精神矍铄、身姿矫健、沉稳应战。选手们发球刁钻多变、搓球细腻稳健、扣杀干脆利



比赛现场(市老年体协供图)

落，一次次精彩对拉、一回回漂亮反击，一场场紧张拉锯，引得现场观众掌声连连、喝彩不断。

比赛过程中，我市参赛队员凝心聚力、相互鼓劲，不畏强敌、敢打敢拼。经过多轮激烈角逐，安阳市老年体协一队荣获团体赛第一名、二队斩获团体赛第三名，交出了一份亮眼出彩的优异答卷。

这份荣誉来之不易，是刻苦训练换来的硕果，更是安阳市老年体育事业蓬勃发展的生动缩影。我市将以此次赛事为新起点，常态化开展训练，提高竞技水平，带动更多老年朋友走出家门、参与健身、乐享生活，为建设健康安阳、活力安阳贡献银发力量。

图说新闻

4月30日上午，市委老干部局银龄志愿服务队走进北关曙光路街道轻机南社区，与社区党总支联合开展“载歌载舞庆五一 同心同行暖邻里”文艺演出活动。舞蹈、戏曲清唱、器乐合奏等十多个节目轮番登场，为辖区居民送上了一场精彩的文化盛宴。

(本报记者 张武杰 摄)



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