

聚焦民生办实事 守护健康促成长

2025年全市中小学生“明眸皓齿强脊”健康筛查工程超额完成

本报讯（记者 张武杰）“明眸”工程已开展视力筛查70456人次，完成率109.07%；“皓齿”工程已开展口腔筛查66801人次，完成率101.72%；“强脊”工程已开展脊柱侧弯筛查71026人次，完成率109.95%……6月17日，记者从市卫生健康委了解到，截至目前，2025年全市中小学生“明眸皓齿强脊”健康筛查工程已初步完成筛查工程目标任务数，筛查扫尾工作预计在6月底前完成，全力为我市中小学生健康保驾护航。

近年来，视力、口腔和脊柱健康已成为影响中小学生身心健康的突出公共卫生问题。为促进我市儿童青少年健康成长，2024年，我市将中小学生“明眸皓齿强脊”健康筛查工程列入安阳市十项重点民生实事项目。在市委、市政府的高度重视和统筹部署下，市卫生健康委联合市教育局、市财政局等部门精心组织、高效推进，高质量完成全年筛查任务，赢得社会各界广泛好评。为进一步提高中小学生健康管理水平，2025年，我市继续将该项目纳入全市重点民生实事，惠及我市中小学生超20万名。

在今年的全市中小学生“明眸皓齿强脊”健康筛查工程中，“明眸”工程是对全市小学三年级学生开展1次



医务人员为学生进行“皓齿”健康筛查(资料图)

裸眼远视力检查、屈光状态检测等视力筛查；“皓齿”工程是对全市小学二年级学生进行1次儿童龋病、眼炎等口腔健康筛查；“强脊”工程是对全市小学三年级学生进行1次脊柱弯曲异常筛查，确保在校学生实现“应筛尽筛”。

为确保此次筛查工程顺利实施，市政府专门成立了专项工作领导小组

组，并由相关市领导任组长，市卫生健康委、市教育局等部门协同推进，各县(市、区)同步成立工作专班，形成上下联动、齐抓共管的工作格局。其间，市卫生健康委与教育部门紧密协作，科学制订筛查计划，优化工作流程，创新服务模式，形成“政府主导、部门联动、学校配合、家长支持”的良好局面。同时，我市充

分借鉴2024年成功经验，提前将学生信息录入筛查系统，建立学生档案，以“一人一码”的形式实现筛查结果现场录入、实时统计，采用信息化管理手段，确保筛查工作更加精准高效。

我市还组建了市级技术指导专家组，深入各县(市、区)开展现场技术指导和培训，统一标准、规范操作，同时依托信息化平台动态监测筛查数据，定期抽查、考核，发现问题及时整改，确保筛查结果科学准确。

预防大于治疗，筛查只是起点，健康管理才是关键。为更好守护中小学生健康，我市还为筛查指标异常学生建立了健康档案，开展个性化随访和干预指导，确保早发现、早治疗。为此，筛查工程的市级牵头医院开发了微信随访小程序，可以为学生提供远程健康自查、康复训练指导和科普宣教等服务，构建起“筛查—宣教—治疗—康复—随访”全链条健康管理闭环，真正将民生实事办实办好。

“下一步，我们将持续巩固筛查成果，完善长效机制，推动中小学生健康管理工作的提质增效，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实健康基础，为健康安阳建设贡献卫健力量！”市卫生健康委党组书记、主任张金文说。

切磋球技享乐趣 增进友谊展风采

安阳市第十五届老年人体育健身大会台球交流活动在内黄县举办

本报讯（记者 张武杰 通讯员 郑婕妤）6月17日，安阳市第十五届老年人体育健身大会台球交流活动在内黄县老干部教育活动中心举办。来自全市5支队伍的领队、教练员、运动员共60余人参

加活动。台球运动作为一项兼具竞技性与娱乐性的体育项目，不仅能够锻炼手眼协调能力、专注力和身体柔韧性，还能有效增强大脑的思维能力，近年来深受广大老年朋友的喜

爱。在此次活动中，参赛选手秉持“友谊第一、比赛第二”的原则，以饱满的热情、昂扬的斗志充分展现了安阳台球爱好者的精湛技艺和良好精神风貌。

活动中，老年朋友们充分享受思

考的乐趣，感受竞技的魅力，在相互切磋中增进友谊，丰富精神文化生活。

如今，台球运动在我市老年群体中的影响力日益增强，已成为我市老年体育活动的重要组成部分。

舞动球拍 健康同行

北关区彰东街道举办柔力球教学活动

本报讯（记者 张武杰 通讯员 侯若岚）6月14日上午，北关区彰东街道老年体协办公室在社区广场组织了一场别开生面的柔力球教学活动，吸引了众多居民积极参与。

柔力球团队的老师首先向居民介绍了柔力球的基本规则和技巧，然后进行了现场演示。大家在老师的指导下，手持球拍，学习如何控制球的力度和方向。

老师耐心细致地指导每一位居民，从基本的握拍姿势到球的控制技巧都进行了详细的讲解和示范。

此次活动不仅丰富了居民的业余生活，还增强了他们的身体素质，

促进了社区和谐发展。彰东街道老年体协办公室将继续组织类似的活动，推广更多的健身运动，提高居民的健身意识，为建设健康和谐的社区贡献力量。

安阳市中医院锦旗背后的故事

医者仁心暖人心 锦旗致谢传真情

——记发生在市中医院心病一科的一则暖心故事

□本报记者 张武杰

心血管疾病通常比较严重。作为心血管疾病患者的知“心”人，市中医院心病一科团队争分夺秒，为一位又一位患者托起“心”的希望。日前，该科的医护人员收到了一份特别的“礼物”——一面印有“医德高尚医术精 关爱病患暖人心”字样的锦旗。这面由患者路先生家人敬赠的锦旗，承载着一段医患之间守望相助、温暖人心的动人故事。

“一个多月前，患者因突发胸痛被紧急送往我们医院。当时，他面色苍白、大汗淋漓，心电图检查提示急性心肌梗死，情况危急。”6月16日，回忆当初接诊时的情形，市中医院心病一科副主任路超仍记忆犹新。见此情况，他立刻启动急救绿色通道，带领团队迅速投入抢救，建立静脉通路、完成负荷量药物口服……然而，正当他与患者家属进行术前谈话时，监护仪突然发出刺耳的警报声，屏幕上赫然显示室颤波形，众人的心一下子都提到了嗓子眼。

凭借多年临床经验，路超沉着指挥团队展开心肺复苏。经过数分钟紧张抢救，患者的心律终于恢复窦性。随后，医疗团队无缝衔接



市中医院心病一科团队为患者开展介入手术(医院供图)

联系导管室，为患者实施急诊手术。术中，医疗团队以精准的操作开通了闭塞血管，成功挽救了患者濒临坏死的心肌细胞。当传来手术顺利的消息时，患者女儿的泪水夺眶而出。

“那一刻，我们全家悬着的心放了下来。路医生和他的同事们救回了我的父亲。”患者女儿感激地说。在她看来，路超和同事们全

力以赴与时间赛跑，跑赢了病魔，靠的是整个团队的过硬本领。他们精心施治，悉心照顾，让患者一家感受到了无比的安心。

在后续治疗中，路超和同事们为患者制订了个性化康复方案。从抗凝治疗到心脏康复指导，从每日详细的病情评估到耐心解答家属疑虑，医护人员用专业与温情构筑起患者的康复防线。护理团队

的关怀同样无微不至。责任护士每日根据患者病情调整饮食清单，讲解术后卧床的注意事项；夜班护士定时巡视病房，协助患者翻身，监测生命体征。“有一天凌晨，我看见护士站的灯还亮着，一位护士正在仔细核对我父亲的用药剂量，那一刻真的特别感动。”患者女儿说。

出院当日，患者一家将锦旗郑重地送到市中医院心病一科医护人员手中。鲜红的锦旗上，金色字迹熠熠生辉，既凝聚着患者家属的感恩之情，更承载着对医护工作的高度认可。“这面锦旗是荣誉更是责任，它时刻提醒我们，医生的职责不仅是治愈疾病，更要成为患者生命希望的守护者。”路超接过锦旗时感慨地说。

作为河南省中医重点专科，市中医院心病一科团队在科主任贾海莲和副主任路超的带领下，始终秉持“患者至上、生命至上”的理念，以高尚的医德和精湛的医术守护着每一位患者的健康。如今，在该科室的医护办公室，由一面面锦旗组成的“感恩墙”格外醒目，它们既是医患深情的见证，更是科室传承医者初心的生动注脚。未来，这个团队将继续以仁心护佑生命，用真情传递温暖，在守护心血管健康的道路上砥砺前行。

体验传统技艺 传承优秀文化

北关区信德社会工作服务中心开展“‘漆’乐无穷‘扇’韵悠悠”主题活动

本报讯（记者 张武杰 通讯员 王乐平）为丰富社区老年人的文化生活，提升艺术修养，6月12日下午，北关区信德社会工作服务中心联合安阳市民政局、纱厂南社区开展了“‘漆’乐无穷‘扇’韵悠悠”主题活动，让更多居民了解漆扇的制作工艺，感受中华优秀传统文化的魅力。

社工首先带领居民跳全民健身操，不仅活跃了现场气氛，也为居民带来了实际的健身体验。随后，社工介绍了漆扇的历史渊源、文化内涵以及制作工艺和技巧，激发了大家参与制

作的浓厚兴趣。

活动现场，大家手持小扇，转动扇面并轻轻浸入水中，让漆料附着其上，当扇子被轻轻提起，一把把或浓墨重彩或清新淡雅的漆扇便呈现在眼前。大家纷纷展示着自己的作品，脸上洋溢着自豪和满足的笑容。

此次活动旨在关爱老年人，让他们在亲身实践中发挥创造力和想象力，让更多的人了解、体验传统技艺，共同为中华优秀传统文化的传承与发展贡献力量。



活动现场(王乐平 摄)

重点疾病 防控专栏

健康体重的意义和标准

□张爽

《肥胖症诊疗指南(2024年版)》指出，我国超重和肥胖率超过50%且呈持续上升趋势，相当于每两人中就有一人面临体重异常问题。由此带来的心脑血管疾病、慢性疾病等不仅给人民健康带来了巨大挑战，还加重医疗负担，肥胖相关慢性病的医疗费用预计到2030年将突破4000亿元，占医疗总支出的21.5%。这场全民健康保卫战早已不是个人的身材焦虑，而是关乎国家医疗体系可持续发展的战略选择。

为此，2025年3月，国家卫生健康委联合16部门正式启动“体重管理年”三年行动，提出将健康体重管理行动纳入健康中国行动，以健康体重管理为切入点，实现关口前移，锚定“全民参与、人人受益”的社会预期，进一步强调健康促进、医防融合，将健康融入各行各业、融入群众日常生活，动员

群众广泛参与，营造支持性环境。那健康体重的标准是什么呢？

体重指数(Body Mass Index, BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准，其计算方式是体重(kg)除以身高(m)的平方。依据现行《成人体重判定》(WS/T428-2013)行业标准，我国成年人BMI的正常范围为18.5kg/m²≤BMI<24.0kg/m²，BMI<18.5kg/m²为低体重，24.0kg/m²≤BMI<28.0kg/m²为超重，BMI≥28.0kg/m²为肥胖。

除了BMI外，健康体重还应该把内脏脂肪纳入参考范围，腰围是内脏脂肪的直观反映。我国一般认为成年男性腰围大于90cm、成年女性腰围大于85cm为中心型肥胖，成年男性腰围在85cm到90cm之间、成年女性腰围在80cm到85cm之间属于中心型肥胖前期。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

夏至养生助您安然度夏

夏至是盛夏的起点，此时阳气盛于外，阴气始生，养生需遵循“阴阳平衡”原则。以下是中医推荐的夏至养生要点，助您安然度夏。

1. 泡脚除湿

古人云“长夏多生湿病”。夏至节气，可在每天睡前1小时用热水泡脚20分钟，使身体微微出汗。热水泡脚可以改善湿邪致病导致的气机受阻，起到行气祛湿、温经利水、缓解疲劳的作用。

2. 喝绿豆饮

绿豆可谓夏季消暑解毒的养生佳品，夏至后喝绿豆饮最解暑。注意服用中药期间喝绿豆饮要控制好饮用量，防止发生药物相互作用，干扰药效。

3. 多吃瓜类

夏季饮食应少荤多素，宜多食蔬果谷物类，在果蔬中尤其推荐“瓜

族”，如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等，不但能清热解暑、除烦止渴，还能利尿。当然，也不能一次性吃太多，大量进食这类食物会损伤脾胃之阳，进而导致湿病产生。

4. 按大椎穴

大椎穴为低头时颈部后侧正中线最突出的骨性突起即第七颈椎棘突下方凹陷处。按揉时可行指揉法，将食指或中指置于穴位上，以适度力度按揉，觉微酸胀及皮肤稍稍潮红为度，每次操作约10分钟，每日可按揉多次。

5. 充足睡眠

夏至起居要顺应自然界阳盛阴衰的变化，尽量保持每天7小时左右的睡眠时间。此外，午睡是夏季养生保健的重要方法，既能补偿夜间睡眠的不足，又能顺应人体生理特点的养护需要。

(本报记者 张武杰 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