

携手赋能中医发展 产业融合共筑安康

市中医院与市健康医疗产业投资集团达成深度合作

本报讯(记者 郭凡)初夏启新程,岐黄续华章。5月15日,市中医院与市健康医疗产业投资集团战略合作协议签约仪式在市中医院行政楼四楼会议室举行。此次签约是落实国家中医药传承创新发展战略,贯彻市委、市政府关于国有资产资本化运营、推动健康产业高质量发展部署的务实举措,标志着我市中医药事业与健康产业正式迈入深度融合、协同共赢的全新发展阶段。

依托此次合作,双方将立足医产协同、资源共享、优势互补,建立全面、深度、长期的战略合作伙伴关系,开启互利共赢、提质赋能的崭新篇章。市中医院领导班子、市国控集团、市健康医疗产业投资集团相关领导,以及双方相关科室负责人、企业代表共同见证这一重要时刻。

市中医院副院长张克清表示,将通过此次合作,主动融入全市中药材产业链建设布局,聚焦非医疗核心业务整体托管、院内制剂与药食同源产品市场化、中医药融合新形态等重点内容。在康养领域,将整合医疗与平台优势,打造融中药种植、养生功法、膳食调养、文化熏陶于一体的综合康养服务模式。通过“资源整合”产生“规模效益”,进而实现降本增效,惠及百姓。



签约仪式现场(本报记者 郭凡 摄)

市国控集团总经理郭剑波对此次战略合作寄予厚望,他表示,市健康医疗产业投资集团是市国控集团贯彻落实市委、市政府深化医疗改革、统筹全市医疗系统后勤保障的重要平台,承担着服务医疗、赋能发展的重要职责。此次双方成功携手,不仅是落实中医药现

代化、产业化战略的实际行动,也是推动我市中医药强市建设的关键一步。市国控集团将全力统筹资源、赋能合作落地,全力支持市中医院降本增效、拓展服务,真正实现资源互补、协同发展,全面提升全市医疗保障与健康产业发展水平,守护群众健康福祉。

市中医院党委书记姚晓峰表示,此次战略合作,是贯彻落实市委、市政府推进中医药事业产业转型发展,建设中医药强市决策部署的务实举措。双方将聚焦“推动非医疗核心业务整体托管、主动融入全市中药材产业链建设布局、加速院内制剂、儿科散剂与药食同源产品市场化、着力构建中医药融合新形态”等重点内容,通过资源共享、优势互补,构建“产学研用”深度融合的创新发展模式,释放医院沉淀资源潜力、服务更广泛群众健康需求。市中医院将以本次签约为全新起点,全力推动合作项目落地见效,通过双方的真诚合作与共同努力,携手打造医疗、科研、康养、产业一体化的健康生态闭环,培育一批极具竞争力的中医药健康服务品牌,探索公立医院与国有平台协同发展的新路径,力争打造全省中医药产业一体化运营示范标杆,为我市健康事业高质量发展注入强劲中医药动能。

此次政企战略合作的成功签约,实现了公立医院专业医疗资源与国有平台市场化运营能力的精准对接、高效融合。未来,双方将持续深化全方位、多层次合作,以改革破局、以创新赋能,深耕中医药传承创新与健康产业提质升级赛道,全力书写新时代安阳中医药事业发展、民生健康保障的崭新篇章。

乐享健身 舞动古都

2026年北关区全民健身月启动仪式



启动仪式现场(贺彬 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵泽铭)5月14日上午,2026年北关区全民健身月启动仪式在洹水公园中心广场顺利举行,掀起辖区全民健身热潮。

本次活动由北关区文化广电体育旅游局、北关区老年人体育协会主办,北关区解放路街道办事处、安阳市洹水公园管理站、北关区体育总会协办,北关区老年人健身操舞、柔力球、太极拳剑、户外健身、空竹鞭陀专委会联合承办。

全民健身是民生工程、健康工程。8时,启动仪式在雄壮的国歌声中拉开帷幕,活动旨在搭建群众健身交流平台,进一步弘扬健康生活理念,推动全区全民健身事业走深走实,不断提升群众幸福感。

启动仪式后,精彩的健身展演次第登场,各专委会表演者精神抖擞、尽显风采。空竹鞭陀专委会带来《龙飞凤舞空竹翱翔》及鞭陀组合表演,空竹灵动翻飞、鞭陀组合表演,空竹灵动翻飞、鞭陀组合表演,空竹灵动翻飞、鞭陀组合表演,空竹灵动翻飞、鞭陀组合表演。

次展演《32式太极拳》《太极藤球》,动作舒缓、刚柔并济,尽显太极传统文化底蕴;柔力球专委会献上《为今天喝彩》《阳光年华》,动作轻盈优雅、韵律十足;健身操舞专委会的手杖操、非洲鼓、主题舞蹈节奏明快、热情奔放;户外健身专委会带来热身操、持杖操、舞蹈等节目,形式多样、氛围热烈。一个个精心编排的节目精彩纷呈,充分展现了辖区群众健康向上、活力满满的精神风貌。活动现场吸引大批群众驻足观看,大家纷纷拿出手机拍摄记录精彩瞬间,现场掌声、欢呼声不断,处处洋溢着欢乐和谐的健身氛围。

此次活动的举办,不仅丰富了群众的精神文化生活,更营造了全民参与、全民健身的良好氛围。下一步,北关区将以此次全民健身月为契机,持续开展各类特色健身活动,完善全民健身服务体系,推动全民健身与健康深度融合,让健康健身理念深入人心,助力全区体育事业高质量发展。

专家话健康

以营养守护健康,科学膳食赋能健康家庭

□何其栋

家是最温暖的港湾,如果说客厅装着一家人的情谊,那么餐桌则盛着一日三餐的烟火气与百味情感。

回家吃饭,首先能改善膳食质量,降低慢病风险。科学研究表明,长期家庭用餐有助于改善心脏代谢健康指标,例如肥胖和2型糖尿病的风险因素。一项前瞻性研究显示:与每周在家吃晚餐0次~2次的人相比,每周在家吃晚餐5次~7次的人,2型糖尿病发病风险降低15%。

回家吃饭,还能让孩子吃得更健康、成长更安心。国外研究发现,每周与父母一起吃三次以上晚餐的孩子,肥胖风险明显降低,不健康食物的摄入量减少,

患上厌食症、暴食症等进食紊乱性疾病的风险也明显下降。更重要的是,餐桌是父母与孩子交流的绝佳场合。听听孩子的校园趣事,聊聊家人的琐碎烦恼,一顿饭下来,彼此的距离更近。

回家吃饭,同时降低了在外就餐的健康风险。餐馆的菜看往往油、盐含量较高,人们又常常免不了饮酒。把饭菜端回自家餐桌,油、盐、糖的分量由自己掌控,健康的主动权也牢牢握在自己手中。

正因如此,2026年第十二届全民营养周以“营养餐桌 家庭健康”为传播主题,以“好营养、好家庭”为倡导,号召大家了解我国饮食文化、学习烹饪知识、丰富餐桌营养,鼓励以家庭为单位,科学搭配日常膳食、养成文明健康饮食习惯,以家庭健康筑牢全民健康基石。不妨从今天开始,重拾在家做饭的习惯,用科学的方法给家人做好每一顿饭。科学膳食有准则,八条法则要牢记:食物多样,合理搭配;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;规律进餐,足量饮水;会烹会选,会看标签;公筷分餐,杜绝浪费。

尤其需要重点关注家庭厨房中的用油问题。我国居民一半以上的膳食脂肪来自烹调用油,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天烹调用油量为25克至30克。家庭烹饪可首选带刻度的控油壶,按量倒油,心里有数;减少油炸、红烧和爆炒,多尝试蒸、煮、炖、凉拌等低油烹饪法;不同种类的烹调用油替使用,如橄榄油、茶油、玉米油、亚麻籽油等轮换着吃。

在2026年全民营养周期间,让我们共同号召——从今天做起,少点一次外卖,多走进厨房,和家人一起买菜、择菜、洗菜、炒菜,在锅碗瓢盆的碰撞声中感受亲情,在营养搭配的巧思中守护全家健康。要知道,一顿丰盛而健康的家庭美食,从来不只是补充能量,更是家人之间情感纽带的维系、家风的传承。

替使用,如橄榄油、茶油、玉米油、亚麻籽油等轮换着吃。

在2026年全民营养周期间,让我们共同号召——从今天做起,少点一次外卖,多走进厨房,和家人一起买菜、择菜、洗菜、炒菜,在锅碗瓢盆的碰撞声中感受亲情,在营养搭配的巧思中守护全家健康。要知道,一顿丰盛而健康的家庭美食,从来不只是补充能量,更是家人之间情感纽带的维系、家风的传承。

(作者系安阳市疾病预防控制中心营养与食品卫生副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

告别负重 科学瘦身 轻松解锁健康好体态

如今,肥胖已然成为全球性公共健康问题,我国更是将肥胖防控纳入国家健康发展战略,全面推进“体重管理年”专项行动。摒弃盲目减脂误区,树立科学体重管理理念,已成为全民健康新风尚。

很多人误以为肥胖只是影响外在形象,实则它是威胁身体健康的隐形杀手。肥胖不仅引发身材焦虑,更是多种慢性疾病的重要诱因,与糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝等疾病密切相关,还会大幅提升多种癌症患病风险,严重损害脏器功能,危害身心健康。

想要做好体重管理,首先要学会科学评判自身体重状态。医学上以BMI指数与腰围作为核心判定标准,BMI数值(BMI=体重÷身高²)处于18.5至23.9为正常范围,24至27.9属于超重,数值超过28即为肥胖;男性腰围超90厘米、女性腰围超85厘米,便是内脏脂肪堆积的中心性肥胖。同时,大家要认清误区,减脂绝非单纯减重,盲目快速掉秤极易流失肌肉,而肌肉是提升身体基础代谢、助力燃脂的关键。

科学瘦身无需节食挨饿,合理调整饮食结构便能轻松控重。三餐遵循健康搭配原则,早餐补充优质蛋白、粗粮主食与新鲜果蔬,远离油炸高脂食物;午餐晚餐践行“211”饮食法则,足量蔬菜搭配优质蛋白与杂粮主食,坚持少油少盐清淡饮食。

食。远离奶茶、重口酱料等高热量食物,上班族可尝试八小时限时进食法,精简进食时长,轻松养成健康饮食习惯。

运动瘦身也无需耗费大量时间,巧用碎片化时间即可高效燃脂。日常通勤步行、舍弃电梯攀爬楼梯,工作之余抽空做深蹲、坐姿卷腹等简易运动,日积月累便能达到良好运动效果。减脂塑形期间,每周保证150分钟中等强度运动,想要稳固身材不反弹,可逐步增加运动时长与强度,稳步提升身体代谢水平。

养成良好生活习惯,是减脂不反弹的核心关键。保持三餐规律,拒绝暴饮暴食,坚持早睡不熬夜,避免熬夜造成脂肪堆积;疏导负面情绪,摒弃暴饮解压的不良习惯。坚决远离极端节食、盲目断碳、滥用减肥产品等错误瘦身方式,此类方法极易损伤身体,还会造成体重快速反弹。

健康瘦身从来不必焦虑急躁,不必执着于体重秤上的数字变化,更要关注体脂率、身体状态与精神状态的改变。希望大家以温和、科学的方式调理身体,均衡饮食搭配适度运动,坚守健康生活习惯,慢慢卸下身体多余负担,告别臃肿,以饱满活力、自信从容的姿态拥抱美好生活,收获长久健康,尽享轻盈体态带来的满满益处。

(本报记者 郭凡 整理)

市第三人民医院

红会送医进龙安 博爱健康惠民生

本报讯(记者 张武杰)专家下乡、送医惠民。5月13日上午,龙安区红十字会“红会送医计划”暨红十字送健康项目启动仪式在龙安区卫生健康委举行。本次活动由市红十字会、龙安区卫生健康委、龙安区红十字会、市第三人民医院共同开展,既是深入践行以人民为中心的发展思想、落实以人为本理念的实际行动,更是心系群众、为民办事的务实举措。

“红会送医计划”是红十字系统温暖万家的爱心工程。启动仪式上,与会领导为本次“红会送医计划”志愿服务队授旗。这面旗帜,承载着红十字精神内核,更凝聚着市第三人民医院志愿服务百姓的责任担当,标志着本次活动正式全面铺开。

市第三人民医院党委书记、院长王国辉表示,作为公立医院,传递“人道、博爱、奉献”的红十字精神,守护群众生命健康,是该院全体干部职工始终坚守的初心与使命。此次活动是市第三人民医院红十字志愿服务队首次与龙安区红十字会对接合作,也是该院深耕基层医疗公益,践行医者责任的又一重要征程。其间,医院将聚焦龙安区5家卫生院开展精准化、常态化送医帮扶。坚信在红十字、龙安区红十字会的悉心指导下,在各卫生院的紧密配合下,



启动仪式现场(医院供图)

在全体志愿者的共同努力下,本次红十字会送医活动一定能圆满成功。

据了解,市第三人民医院红十字志愿服务队曾先后走进安阳县、林州市、汤阴县的乡镇、村落,持续开展红会送医志愿服务。累计选派内、外、妇、产科、中医科、康复科等多学科骨干专

家百余人次,开展义诊、慢病筛查、健康宣教等服务,每年惠及基层群众上千人次;围绕基层医疗短板开展实用技术培训、教学查房、疑难病例会诊五十余场,助力基层医疗机构提升诊疗能力,切实为基层群众解决了看病远、看病难的现实问题,收获了当地百姓的广泛认可与

赞誉,让公益医疗的温暖扎根安阳大地。

龙安区卫生健康委党组成员、副主任王宏超表示,市第三人民医院名医荟萃、底蕴深厚,希望涉及的乡镇卫生院能以此次活动为契机,充分发挥主观能动性,学习先进知识和经验,助推龙安区基层医疗卫生服务能力进一步提升,让群众更有“医”靠。

启动仪式结束后,市第三人民医院神经内科、心内科、骨科的专家们还为当地医务工作者开展了精彩的健康知识专题讲座。专家们结合临床常见疑难问题与参会人员深入交流、互动答疑,既分享了前沿医学知识与先进诊疗理念,也为夯实基层医疗基础、提升基层诊疗服务能力注入了强劲动力。

“本次活动中,我院志愿服务队将充分发挥三级医院的专业优势,把优质诊疗服务送到百姓家门口,为老年群体、慢病患者、困难群众提供贴心问诊的同时,聚焦基层卫生院发展需求,通过技术带教、业务指导、经验分享,实现‘输血式’帮扶向‘造血式’赋能转变,真正打造一支‘带不走的医疗队’,让优质医疗资源惠及每一位龙安百姓。”市第三人民医院党委委员、副院长石福宏说。

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