

## 昌吉市持续推进“健康昌吉”建设

## “家门口”的中医馆 服务群众“最后一公里”

本报讯 通讯员张楼、张圆报道：近年来，昌吉市持续推进“健康昌吉”建设，以全面推进医共体建设为支撑，不断加强中医馆和中医阁建设，全市16个乡镇卫生院和社区卫生服务中心全部建有中医馆，在全疆率先完成了基层医疗机构规范化中医馆建设；全市超过20%的社区卫生室和社区卫生服务站建成中医阁，配有提供中医药服务的场所和设施设备，让各族群众享受到更优质、更贴心的服务，有效畅通中医药服务基层群众的“最后一公里”。

昌吉市人民医院总院六工镇分院中医馆在开展针灸、推拿等项目的基础上，于2024年下半年增加了艾灸、火龙灸等新项目，目前开设16个中医诊疗项目，还提供中草药代煎服务。在六工镇，镇卫生院建有中医馆，东五工村、西五工村、新庄村、下六工村建成了中医阁，所有乡村医生均具备中医全科医师资质。目前，中医馆

和中医阁已应用五类25种以上的中医药治疗技术为患者服务，以中医馆和中医阁医师为主导的家庭医师服务团队，还常年进村入户、进厂入企、进学校开展诊疗服务。

昌吉市人民医院总院六工镇分院院长杨亮说：“2025年，我们计划在剩余4个行政村的卫生室建设标准化中医阁，更好地服务辖区群众。”

昌吉市宁边路社区卫生服务中心是自治区医养结合服务中心，这里的

中医馆与医养结合服务中心同步一体建设，可以提供拔罐、刮痧、中频治疗、沙疗、空气波压力治疗等8类17项中医诊疗服务，满足了辖区居民尤其是老年人护理、康复治疗以及中医药服务等需求。该中心中医科医生昌晓丹说：“附近居民经常来我们中医馆就诊，我们要不断提升业务水平，引进先进的设备，更好地为大家提供中医诊疗服务。”

据了解，昌吉市建成了涵盖医疗、

预防、保健、康复、养生和健康教育“六位一体”功能的中医药医疗卫生服务体系。该体系以10个乡镇卫生院、6个社区卫生服务中心、69个社区卫生服务站及63个村卫生室为基础，以社会力量开办的中医医疗机构为补充。2024年，昌吉市两家公立医共体总医院中医门诊共接诊59990人次，住院患者4653人次；基层医疗机构中医门诊共接诊150182人次，住院患者1038人次，中医门诊接诊人数明显提升。

## 健康视点

## 以水为脉 滋养健康

——探寻昌吉人的冬季饮水养生之道

本报记者 王昱晔

## 昌吉市人民医院

## 援疆专家团队妙手为两位患者“补心”

本报讯 通讯员贾若艺报道：2024年12月24日，福建省泉州市第一医院副院长郑理玲心血管病“小团队”援疆团队专家来到昌吉市人民医院，成功为两位心脏病患者“补心”。

接受手术的首位患者56岁，房间隔缺损多年，加之患有冠心病和高血压，手术难度很大。援疆专家、福建省泉州市第一医院副院长郑理玲和郑理玲的心血管疾病“小团队”援疆团队专家决定为患者实施经食道超声引导下的房间隔缺损封堵术。手术中，郑理玲穿刺右侧股静脉建立导线入路，扩张皮肤后置入鞘管，导入单弯导管准确通过房间隔缺损处至左心房，随后交换超导线，沿导线将输送鞘管经房间隔缺损处送至左心房……封堵是手术最关键的一步，郑理玲娴熟地连接好封堵器，通过输送鞘管经房间隔缺损处送至左心房，寻找最佳位置释放封堵伞。在心脏不停跳状态下释放封堵伞，且释放后的封堵伞与心脏周边组织要严丝合缝，既考验主刀医生的技术水平，又考验团队成员的默契配合能力。郑理玲与助手紧盯超声屏幕，寻找合适的角度和放置位置。通过1个小时的紧张操作，这例超声引导下的房间隔缺损封堵术顺利完成。

随后，郑理玲和团队成员顾不上休息，为第二位房间隔缺损患者张女士进行手术。张女士患有先天性房间隔缺损，近期频繁出现胸闷、气短才到医院就诊。这台手术仅用了半小时就顺利完成。

术后，两位患者在昌吉市人民医院重症医学科进行常规观察，随后转入普通病房，在医护人员的精心照料下于12月27日出院。

据了解，郑理玲心血管病“小团队”援疆团队实施的经食道超声引导下的结构性心脏病手术是昌吉州首例，填补了昌吉市人民医院结构性心脏病手术的技术空白。

## 昌吉州人民医院

## 成功实施首例

## 肝癌微波消融术

本报讯 通讯员康丽报道：近日，昌吉州人民医院普外一科成功为一名肝癌术后复发患者实施首例CT引导下经皮肝穿刺肝癌微波消融术。

70岁的雍女士4年前查出肝癌，行肝癌切除术。两个月前复查时发现肝癌再次复发，入住昌吉州人民医院普外一科。与之前不同的是，这次不用“开大刀”，而是通过微波消融治疗。

手术当天，普外一科副主任医师迟品伟在新疆医科大学第一附属医院介入治疗中心主任顾俊鹏的指导下，与放疗科医护人员通力合作，通过CT高图像分辨率的实时动态优势确定肿瘤位置，利用微波产生的热效应，精准地“烧毁”了残余的肿瘤细胞。手术整个过程不到1个小时，目前雍女士已康复出院。

普外一科副主任高旭升介绍，微波消融术是治疗肝癌的一种微创介入手术，借助影像设备(CT、彩超、MR)的引导，精准定位肿瘤位置，将热消融针形器具通过皮肤插入到肿瘤的局部，通过微波发射能量，使肿瘤凝固坏死，达到局部灭活肿瘤组织的目的。

在昌吉这片银装素裹的广袤大地上，冬季的寒风虽凛冽刺骨，却吹不散人们追逐美好生活的热情。健康，宛如冬日里的暖阳，始终为昌吉人点亮梦想、支撑拼搏。当晨曦洒落，街头巷尾早餐摊升腾的热气，仿佛是生活的希望在袅袅升腾。而此时，一杯杯清水正悄无声息地融入昌吉人的日常，化作开启健康之旅的密码，串联起从传统到现代、从家庭到社会的养生脉络。

## 晨起喝水的奥秘：唤醒沉睡活力

“每天早上，我一睁眼，不等寒意钻进被窝，就赶紧伸手去床头的恒温水壶里倒一杯温水。等水咕咕咕下肚，身体注入一股热流，立马就精神焕发，连手脚都跟着暖和起来。”家住昌吉市建国路街道的退休教师马玲笑呵呵地向记者分享自己的经验。

2025年1月6日，新医大一附院昌吉分院急诊科主任顾俊鹏耐心地为患者讲解：“漫长的冬夜，人体在睡眠中通过呼吸、皮肤散发，消耗不少水分，血液也变得黏稠，循环减缓。早晨起来喝200—300毫升的温水，就像冬日里的一把火，迅速驱散体内的‘寒意’，补充缺失的水分，让血液欢快地流动起来，唤醒各个器官，活力满满地开启新一天的新陈代谢。”尤其在昌吉这干冷的冬季，室内有暖气烘烤，空气更为干燥，这杯水就如同干涸沙漠里的甘露，滋润着咽喉与呼吸道，缓解口干舌燥，减轻晨起的种种不适。

在昌吉市长宁路经营包子店的刘大叔，天还没亮就得迎着刺骨寒风走进店里，发面揉馅。尽管忙碌，他的桌上却始终稳稳立着一个保温壶，“我每天摸黑起身准备食材，第一件事就是喝口水，全身都热乎了，干活也有劲，还能防火，这对我们在烟火里讨生活的人，是必不可缺的‘热乎劲儿’。”像刘大叔这样，越来越多早起为生活奔波的昌吉人，都深知这杯温水是冬日清晨唤醒活力的神奇密钥。

## 职场饮水的智慧：续航忙碌时光

踏入昌吉市城南青年壹号写



冲泡一壶花果茶，上班族开启一天的工作活力。

本报记者 王硕撰

字楼，暖气与电脑散发的热气交织，让室内暖烘烘的。年轻的上班族们在这里忙得额头冒汗。90后人力资源文员小林整日与各种文件“鏖战”，他的办公桌上，除了那台高速运转的电脑，最为显眼的便是一个2升的大容量水杯。“我们一坐就是一整天，忙起来都忘了喝水，等到口干舌燥、头疼乏力，才发现身体已经在‘抗议’了。后来我给自己定闹钟，每小时至少喝1杯水。你别说，头脑清醒多了，工作的效率都跟着提高，感觉这一冬天都没那么容易疲惫。”

职场如“战场”，压力与忙碌常常令人忽略身体对水分的渴望。昌吉不少企业越发重视员工的健康问题，大力倡导科学饮水。新疆慧尔农业集团股份有限公司特意在办公区精心设置了多个饮水点，配备上既能出热水驱散寒意，又能出常温水解决口渴问题的冷热直饮水机。公司综合中心行政经理皮静枫介绍说：“进入冬季，我们留意到员工养成良好饮水习惯后，感冒、嗓子疼这些冬季常见病少了。喝水这件小事，在冬天可是保障工作高效运转的关键助力。”

不仅如此，一些对养生颇有心得的上班族还巧妙地花果茶、养生茶融入日常饮水之中。昌吉州中医医院的小方护士钟情于泡枸杞菊花茶，“每天对着电脑，眼睛干涩得难受，这茶既能补充水分，又能清肝明目，喝起来还有股淡淡的清香，感觉工作带来的疲惫都被一扫而空了，好像连办公室的干燥空气都

变得湿润起来。”在昌吉，玫瑰花茶、红枣茶等传统茶饮备受大众喜爱，它们承载着古老的养生智慧，为职场人在忙碌奔波中注入温润而坚韧的力量，抵御冬日的干燥与疲惫。

## 运动补水的要点：守护汗水挥洒

清晨，昌吉市各大公园仿若被注入了无限活力，瞬间热闹非凡。跑步爱好者们沿着步道健步如飞，呼出的白气在身后形成一道道“雾柱”；傍晚，广场舞团队伴随着欢快激昂的音乐翩翩起舞，舞者红扑扑的脸上洋溢着热情。对于热爱运动的昌吉市民而言，运动中的补水可是一门不容小觑的必修课，尤其是在这寒冷的冬季。

2025年1月3日晚8时，K50燃脂健身教练馆在新学员的第一节健身课上着重强调：“冬季运动，身体产热加速，出汗不比夏天少，水分和电解质流失更快。运动前30分钟，一定要喝200—300毫升温水，提前给身体‘预热’；运动过程中，每15—20分钟，遵循少量多次的原则，补充100—150毫升加了少许糖或盐的温水，维持电解质平衡，还能补充能量；运动结束后，更要争分夺秒地尽快饮用300—500毫升热水或含有丰富维生素、矿物质的功能性饮品，快速驱散寒意，助力身体恢复元气。”

昌吉市民潘大哥是一位长跑健将，多次参与昌吉马拉松赛事，他向同伴分

享经验时说：“跑马拉松的时候，沿途补给站的水和饮料那可就是我的‘能量源’，严格按照教练教的方法喝，全程跑下来，虽说累得够呛，但身体不会过度透支，恢复起来也快，哪怕是冬天户外跑长距离，也没那么容易感冒。”如今，无论是专业的运动员，还是日常坚持锻炼的普通市民，都深谙冬季运动补水的重要性，让每一滴挥洒的汗水都能得到恰当滋养，牢牢守护运动中的健康，无惧冬日严寒。

## 传统饮水习俗的传承与创新：滋养多元生活

有人说：水不是药，但比药重要；水不是食物，但比食物重要。

2025年1月5日早晨，昌吉市吉祥花园小区居民努尔古丽家里奶茶的香气四溢飘散。努尔古丽热情地向记者介绍说：“我们哈萨克族群众在这冰天雪地的冬天，每天早晨都要煮上一锅热气腾腾的奶茶。新鲜的牛奶、醇厚的砖茶再加上香酥的酥油，煮在一起，那可是营养满满。喝上一口，从头暖到脚，既能解渴，又能充饥，这是祖辈们代代相传的冬日养生法宝。”

随着时代的进步，现代科技也为昌吉人的饮水养生注入了强大动力。在家庭生活中，越来越多的人选择安装净水设备，这些高科技产品能够精准去除水中的杂质、重金属、细菌等有害物质，全方位确保饮用水的纯净与健康。家住昌吉市光明苑小区的叶女士说：“以前烧水，壶里老是结一层厚厚的水垢，心里直犯嘀咕，担心影响家人健康。现在好了，家里装了净水器，喝水放心多了。”

与此同时，不少健康养生机构和社区积极举办各类饮水健康讲座，邀请业内权威专家前来普及科学饮水知识。从水的酸碱度、硬度等专业维度，到日常饮水存在的误区解读，让昌吉人对冬季喝水养生有了更为全面、深入的认知。

水，这一生命之源，在昌吉大地以各种各样的方式融入大家的冬日日常。从清晨到夜晚，从暖和的家里到忙碌的单位，从祖辈传下来的老习俗到时髦的新理念，昌吉人就靠着一杯杯清水，踏踏实实地经营着自己的健康生活。

## 健康快讯

木垒县总医院  
名医走基层“1+1”  
医疗服务常惠民

本报讯 通讯员张超群、特亚娜报道：近日，由木垒县总医院组织开展的“名医走基层”义诊活动走进雀仁乡。

活动中，木垒县总医院专家、昌吉州中医医院援木专家和福建援疆专家共8人组成专家团队，以骨科、心血管内科、中医内科、妇产科等常见病、多发病预防、诊疗为重点，进行了疾病的咨询、初步筛查、诊断和一般治疗。专家们详细询问患者病情，面对面为群众提供专业的诊疗咨询和健康指导，传授疾病预防知识和技巧，给予合理化治疗建议，开具中西药处方，并进行健康知识宣教，让群众在家门口就享受到了优质的医疗服务。

据了解，木垒县总医院每次到基层开展义诊活动均采取“1+1”模式，即每位专家身边都安排一位当地的医生。这样既有助于专家快速了解患者情况，又是一次生动的现场教学。

“现在，基层医生诊疗越来越规范，基层医疗服务能力得到很大提升，这得益于专家下沉帮扶及各大医院提供的进修学习机会。现在，很多基层医务人员都会前往大医院进修学习。”木垒县卫健委党组书记何培军说。

近年来，木垒县总医院坚持以人民健康为中心，持续深化医疗改革，积极开展“以科包院”“名医走基层”“由患者跑变专家跑”等活动，常态化开展下乡巡回义诊，把健康医疗服务送进群众的家门口，努力为群众提供更加贴心、高效、优质的医疗服务。据统计，2024年，木垒县总医院持续开展28场次“名医走基层”活动，让医疗志愿服务真正做到常下乡、常在乡、常惠民。在新的一年里，木垒县将紧盯18项攻难措施，狠抓紧密型医共体建设，瞄准基层最常见的问题，继续完善志愿服务结对帮扶机制，进一步建立覆盖基层的信息体系，努力提升群众就医体验，让群众的获得感更有成色、幸福感更有份量。

阜康市人民医院  
小儿穿刺有妙招  
血管显像仪来“导航”

本报讯 通讯员张海燕、夏文静报道：近日，阜康市人民医院引进了专门“对付”看不见血管的“神器”——静脉血管显像仪，轻松解决了新生儿、婴幼儿、老年人等的静脉血管穿刺难题。

前不久，4岁的孩子贝贝到阜康市人民医院就诊。儿科医生确诊贝贝是肺炎后，建议贝贝输液缓解病情。贝贝体重37公斤，小手胖得看不见血管，以前输液没少吃苦头。门诊输液室的护士拿出儿科新引入的设备——静脉血管显像仪，将探头轻轻放置在贝贝手臂上方，瞬间，血管的影像清晰地浮现了出来，就像绘制了一幅精准的血管地图。负责穿刺的护士很轻松地根据血管走向一针见血。

静脉血管显像仪利用了血液中血红蛋白对近红外光的吸收强于其他组织的原理，能够实时将血管原位投影在皮肤表面，显示血管的粗细、走向、分布和轮廓，以此辅助医护人员进行静脉穿刺来减少患者的穿刺痛苦，安全无辐射。

## 新医大一附院昌吉分院举办围炉煮茶读书分享会



本报讯 记者阿依加玛丽·列提甫、实习生木尼热·阿不都拉、通讯员宋姚洁报道：2024年12月18日下午，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院(以下简称新医大一附院昌吉分院)举办了“融情冬至 心‘阅’美好”围炉煮茶读书分享会，医院领导、援疆干部及医护人员代表等50余人参加活动。

活动现场，一张方桌，一个炭炉，一把陶壶摆在烤网中间，小火慢煮，茶香四溢。大家围坐在桌前，一边惬意地品茶，一边聆听主持人分享冬至节气的由来及民间习俗。

随后几位医护人员代表依次上台，朗读了经典文学作品和关于冬至的诗歌散文。“我们以书会友，交流心得，既舒缓了平时紧张工作的压力，又增进了同事之间的感情。”新医大一附院昌吉

分院超声医学科医师王晓娟说。

活动现场还准备了热气腾腾的饺子，大家一边吃饺子，一边聊家常，感受着冬日里的温暖。记者了解到，此次活动是新医大一附院昌吉分院第二党支部开展的主题党日活动之一，该党支部采取读书分享会的方式，积极营造爱读书、读好书、善读书的良好氛围，同时以围炉煮茶的活动形式，让医护人员在紧张的工作之余，找到一片宁静的精神港湾，有力提升了团队的凝聚力与文化素养。

“我们计划定期开展多种文化活动，如专业知识讲座和艺术鉴赏等，持续助力医生的全面成长，让大家在丰富的活动中汲取力量，更好地投身医疗事业。”新医大一附院昌吉分院第二党支部宣传委员梁丽霞表示。

图为2024年12月18日下午，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院，大家一边品茶，一边吃饺子。  
本报记者 阿依加玛丽·列提甫撰