

昌吉州中医药文化服务月活动启动

让传统医学智慧融入群众日常生活

本报讯 记者付小芳、通讯员赵黎声报道:5月12日上午,昌吉州中医药文化服务月活动在昌吉市塔城路带状公园启动,现场通过文艺演出、健康义诊、文化体验等形式,全方位展现中医药的历史底蕴与当代价值。

中医药文化源远流长,是中华民族瑰宝。本次活动由昌吉州卫生健康委员会主办,昌吉市卫生健康委员会、昌吉州中医医院承办,以“精彩中医药·健康惠万家”为主题,旨在弘扬中医药文化精髓,推动传统医学融入现代健康生活,为群众提供多元化的中医药健康服务。

启动仪式现场,昌吉州太极拳协会与昌吉州中医医院为大家带来了精彩的太极拳、八段锦表演,刚柔兼济、行云流水的动作示范诠释了“动静相宜”的

养生理念。新疆医科大学第一附属医院昌吉分院、昌吉市人民医院的医务工作者为大家带来歌曲《杏林长歌·大医精诚》、快板《银针妙手“瘦”乾坤》等节目,以艺术表演的形式展现了中医药文化的内涵与魅力,赢得观众的阵阵掌声。

活动现场还专门设置了专家义诊、花茶展示体验、膏方展示体验、中药展示等多个互动体验展示区。在医务人员引导下,群众踊跃参与活动,亲身感受中医“望闻问切”的诊疗方法,了解经络穴位的奥秘,领悟“治未病”的健康理念,感受中医药文化的魅力。此外,医务工作者还邀请群众品尝了花茶和膏方产品,向群众普及中医药知识。同时,主办方还邀请20位资深中医专家现场坐诊,免费为群众提供健康咨询和指导服务。

昌吉市民张淑霞说:“今天的活动非常意义,专家现场为我把脉,给予我健康指导,我还学到了很多中医药知识和养生方法。”

据了解,昌吉州中医药文化服务月期间,昌吉州将组织相关医疗机构广泛开展中医药文化宣传、中医药技术展示、学术交流与培训等活动,通过丰富多彩、形式多样的活动,让更多人了解中医药知识,感受中医药文化的魅力。

昌吉州卫生健康委员会副主任邹渤说:“我们将以此次活动为契机,进一步整合资源、创新形式,持续推动中医药文化的传播与发展,提升中医药服务能力与水平,打造具有昌吉特色的中医药文化品牌,让传统医学智慧真正融入群众日常生活,增进我州各族群众健康福祉。”



5月12日,昌吉州中医药文化服务月活动启动仪式现场,昌吉州太极拳协会与昌吉州中医医院表演太极拳和八段锦。
□本报记者 付小芳摄

“福康工程”巡回服务
工作队走进木垒县

本报讯 通讯员刘瑞报道:5月12日,自治区“福康工程”巡回服务工作队走进木垒县老年活动中心,为困难残疾人开展摸底筛查和康复评估,通过免费适配假肢、轮椅、助听器为辅具及个性化康复服务,助力他们改善生活质量,切实感受助残惠民政策温暖。

筛查现场,医疗专家为每位残疾人进行细致身体检查和功能评估,根据结果制定“一人一策”服务方案。符合条件者将免费获得康复辅助器具适配,并可接受针对性康复训练,进一步提升自理能力和社会融入度。照壁山乡村民贺莉带着家人申请助听器,她说:“党和政府的好政策解决了我们的大难题,免费检查还能匹配最需要的辅具,太贴心了。”

作为自治区重点助残项目,“福康工程”聚焦低保、特困、福利机构供养等困难残疾人群体,通过免费配置辅具、手术矫治、康复训练等举措,精准破解“康复难、负担重”问题,既帮助残疾人增强生活信心,又减轻家庭经济压力。项目实施以来,已惠及数千名困难残障人士,成为传递党和政府关怀的“暖心桥”。

呼图壁县举办中医药
方剂与调剂技能竞赛

本报讯 通讯员宋凯琪报道:近日,呼图壁县卫健委联合县总院中医院分院举办中医药方剂学与调剂技能比赛,来自全县卫健系统的6支队伍、18名选手同场竞技,以专业比拼推动中医药文化传承与基层服务能力提升。

比赛现场设置闭卷答题、中药饮片辨识、抢答题、风险题等多个环节,选手们通过精准辨认药材、快速规范作答、团队协作应战,充分展现了扎实的中医理论功底与实践操作能力。

呼图壁县大丰镇卫生院副院长孙秋芳说:“竞赛不仅检验了我们的专业能力,而且激励我们在基层诊疗中更好地运用传统医学智慧。”

昌吉市人民医院援疆
专家团队开展义诊

本报讯 通讯员毛洁报道:近日,昌吉市人民医院援疆专家团队走进昌吉国家高新技术产业开发区卫生服务中心,开展“泉医聚力 泉心为民”主题健康义诊活动,17名医护人员通过多学科联合诊疗,为当地企业职工提供便捷优质的医疗服务。

此次义诊由医院副院长、口腔医学科主任、援疆专家蔡巧棉带队,超声科、功能科、内分泌/肾病科、神经科等科室专家及“南丁格尔志愿者服务队”护理人员共同参与。活动现场,援疆专家、中医针灸科副主任涂银勇为一名患颈椎病多年的职工进行针灸治疗,当场缓解了患者颈部疼痛。

为提升服务实效,医护人员携带专业设备,现场为职工开展超声检查和心电图检测,南丁格尔护理志愿者们同步提供免费测血压、血糖服务,并发放健康宣传资料。

此次义诊通过整合多学科医疗资源,精准对接高新区职工就医需求,有效解决了“看病远、排队久”的实际问题,让优质医疗服务切实惠及基层群众。

健康视点

炎炎夏日,这份“清凉处方”请收好

□本报实习记者 保娜 文/图



5月15日,昌吉州中医医院,群众品尝该院准备的夏季养生茶。

夏季是一年中医气最旺盛的季节,人体也进入了新陈代谢较快的阶段,阳气在外,伏阴于内,人们常常感到烦躁、胃口不佳、乏力、多汗。为帮助群众健康度夏,5月15日,记者专访了昌吉州中医医院治未病科主治医师、援疆医生邹春燕,她从饮食、起居、运动、情志等多方面为大家开出了“清凉处方”。

规律起居 科学避暑

邹春燕告诉记者,新疆夏季气候炎热干燥,日照时间长,昼夜温差大,养生需顺应自然规律,做到“夜卧早起,避暑防寒”。傍晚后,气温下降明显,需适时增添衣物,避免受凉。尤其老人、儿童及体质虚弱者,夜间可加盖薄被,防止感冒。建议早晨6—7时起床,晚上11时前入睡,以顺应阳盛阴衰的节气特点。中午可适当午休15—30分钟,既能缓解疲劳,又能养护心阳,尤其适合高血压、心脏病患者,符合中医“子午觉”的养生原则。

邹春燕建议大家日常多喝温水,避免过度依赖冷饮,保持室内空气流通,以平衡暑热与寒邪的影响。使用空调时,建议温度保持在26摄氏度以上,避免直吹,并开启除湿功能,减少湿邪侵袭。切勿贪凉睡地板或彻夜吹风扇,以免风寒入体,引发头痛、肌肉酸痛。

白天紫外线强,易损伤眼睛及皮肤,外出时应戴遮阳帽或使用遮阳伞,穿着宽松透气的棉、麻、丝质衣物,颜色以浅色为宜,以减少热量吸收。可随身携带薄荷精油或清凉油,涂抹于太阳穴或内关穴(腕横纹上2寸),帮助提神醒脑,预防中暑。通过合理作息、科学防暑、适时保暖,可有效适应夏季气候,保持身体健康,安然度夏。

适度运动 护津养气

邹春燕推荐在清晨7—9时或傍晚8—10时锻炼。她表示,由于夏季人体能量消耗较大,运动时应避免强度过大,以防身体过度疲劳。建议选择散步、慢跑、瑜伽等中低强度的运动方式,根据个人体能状况,适当调整运动时间,每次运动时间不宜过长,以30分钟到1个小时为宜。运动后,身体需要一定时

间进行恢复和放松,可以进行一些轻度的拉伸运动或按摩,帮助肌肉放松,促进血液循环。同时,也要注意保持良好的睡眠和休息,以便身体更好恢复。运动过程中,身体会大量出汗,血液浓缩,易发生栓塞等疾病,可多进稀食,如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。

健脾祛湿 生津润燥

《黄帝内经》提出“脾主长夏”,春夏阳气升浮,造成内里脾阳相对虚弱,且暑多夹湿,湿易困脾,使得脾气不升,脾运不展。所以,夏季人们经常感觉胃口不好,容易出现脘腹胀满、精神疲乏、肢体困重或腹泻等现象。

邹春燕表示,夏令养生,宜采取清补结合的原则。饮食调养宜选用新鲜可口、性质平和、易于消化、补而不膩的各类食品,如山药、南瓜、小米、苦瓜、莴笋、莲子等。夏季人体消化功能相对薄弱,应少食油腻厚味食物,宜吃清淡易消化的食物,以助阳长;宜多食辛味食物,以养胃气。对于本身脾胃虚弱的人,应及时调理好饮食,营养清淡充足

又不增加脾胃负担,建议少食多餐。夏季炎热,饮水量增多,但要注意不可在饭前大量饮水,更不能喝大量冷饮,否则极易损伤脾胃,导致慢性脾胃疾病。此外,按摩、艾灸相应的穴位可以起到一定程度的保健祛病的作用,如点按、熏灸中脘穴可以健脾化湿、促进消化。

夏季养生以养心为先

中医认为“夏气与心气相通”,夏季属于火,与心气相通,故夏季养生以养心为先。邹春燕说:“立夏以后,自然界中阳气渐长,阴气转弱,气温逐渐走高,人体心气也逐渐旺盛,体内新陈代谢加快。蓄养心阳、通调血脉是这个节气的养生重点。养心本质上是养神,养神亦是整个养生的灵魂。人们应尽量保持心平气和,不过喜也不过忧;清心寡欲,节制嗜欲,以保养心神;少思虑,理性地分析处理事务,避免无谓的伤神之虑;调情志,保持乐观愉悦、平和宁静的精神状态,化解不良情绪。”

养神的方法有很多。日常可闭目养神,闭上双眼排除外界对自己的干扰,有助于解除疲惫;睡眠养神,使大脑处于休息状态,减少身体负荷,积蓄精力,恢复体质,老年人每天睡6—8个小时,就可以

保证一天的正常活动,达到养神目的;娱乐养神,发展个人兴趣,多与人交流,比如可以下棋、钓鱼、跳舞等,调动某些不常运作的神经代替操劳疲惫的神经工作,充分调节各路神经的积极性,达到养神目的。

特殊人群更应多注意

邹春燕介绍,老年是生命周期的衰老期,有三个特殊生理特点:其一,脏腑虚弱;其二,代谢减慢;其三,适应下降。老年人适应环境及自我调控的能力低下,若遇不良环境和刺激因素,易于诱发多种疾病,较难恢复。受特殊生理特点影响,老年人更易受风、寒、暑、湿、燥,火的六淫之邪的侵袭,受邪之后症状也会更重,更难恢复。因此,在以暑邪为主的三伏天更该多加注意,合理调摄。

小儿的特殊生理特点可总结为纯阳之体、脏腑娇嫩。基于这一体质特点,小儿阳气旺盛且生长迅速,脏腑、气血津液及功能尚不完善,抵抗力差,受邪后更易转化为热病,在夏天更容易中暑。因此,小儿更该避暑。

健康快讯

昌吉市开展
“世界家庭医生日”
主题宣传活动

本报讯 记者付小芳、通讯员王博报道:今年5月19日是第15个“世界家庭医生日”,主题为“签约有感 健康可及”。为进一步普及家庭医生签约服务理念,提升群众对家庭医生的知晓率和满意度,5月14日至15日,昌吉市卫生健康委员会组织新疆医科大学第一附属医院昌吉分院、昌吉市人民医院的医务人员,在昌吉市开展了“世界家庭医生日”主题宣传活动,将便捷、专业的健康服务送到了群众“家门口”。

5月14日17时许,记者在昌吉市滨湖河景区春畅园看到,工作人员通过健康咨询、签约服务展示、发放宣传资料等多种形式,向群众普及家庭医生服务内容,针对常见职业病、多发病进行初步筛查和诊断,并帮助患者建立高血压、糖尿病等慢性病档案,为其量身定制集饮食调理、运动指导、用药提醒以及定期回访于一体的个性化健康管理服务。

“自从有了家庭医生,我们在‘家门口’就能实现疾病筛查、预防和治疗,不用动就去医院了。”享受义诊服务后,昌吉市民王香云感慨道。

家庭医生并非“私人医生”,而是由全科医生、护士、公共卫生医师等组成的专业团队,为签约居民提供长期、连续、综合的健康管理服务,包括建立专属健康档案、慢性病随访、24小时健康咨询、就医转诊指导等多项服务内容。截至目前,昌吉市已组建139个家庭医生团队,配备232名专业家庭医生,一般人群签约总人数22.85万余人,重点人群签约14.9万余人,为65岁以上失能、半失能人员提供入户医疗健康服务1.2万余人次。

昌吉市卫生健康委员会基层卫生健康室副主任王琼宇说:“接下来,昌吉市卫生健康委员会将继续以提升服务质效为目标导向,进一步加强团队建设,增强服务意识,持续开展全科医生、家庭医生相关适宜技术培训,持续开展基层医疗卫生机构提升改造,不断改善诊疗环境,提升签约居民的就医满意度,确保签约服务的质量和效果。”



5月14日,在昌吉市“世界家庭医生日”主题宣传活动现场,家庭医生为群众义诊。
□本报记者 付小芳摄

木垒县人民医院

“小而美”举措撬动就医体验大升级

400例、节约患者费用超9万元,真正实现“一份报告,多家通用”。

“排队半小时,挂号5分钟”曾是门诊常态。50岁的患者殷玉梅通过“木垒县总医院”微信公众号,两分钟就完成了挂号、医保缴费。医院依托“昌吉健康云”平台将20余项服务集成至线上,患者不仅能实时查询报告,就诊结束后系统还自动收集满意度评价。针对老年群体,门诊配备自助机并安排志愿者“一对一”指导,2024年帮助3万余名老人完成智慧就医。

就医全流程的优化同样亮眼:“一

站式服务中心”整合导诊、转诊等功能,让患者“只进一扇门,办结所有事”;“全院一张床”管理打破科室壁垒,住院等待时间平均缩短30%;“日间医疗”模式让患者1—2天内完成诊疗,病床周转率提升20%;医共体双向转诊通道畅通分级诊疗,让优质资源“下沉”基层;“线上问诊+送药到家”全年服务超1.2万人次,慢性病患者足不出户即可续方配药;安宁疗护病房则以温暖照护,为终末期患者点亮生命“最后一公里”。

“线上缴费超5万人次、结算3万余次,数据跑路替代了群众跑腿。”木垒县

人民医院副院长潘多明表示,这些“微改革”看似细小,却精准切中挂号慢、检查重复、住院难等堵点。从跨院互认的“数据互通”到智慧平台的“流程再造”,再到床位、诊疗模式的资源优化,背后是医院“以患者为中心”的服务理念升级。

“医疗服务的温度,藏在细节里。”潘多明介绍,医院将聚焦技术创新与服务扩容,推出更多“小而实”的便民举措,以“绣花功夫”推动服务质量持续提升,让群众在就医过程中感受到更多获得感与幸福感。