

新医大一附院昌吉分院  
举办肺结节诊治  
新进展学习班

本报讯 通讯员马晓蕊、马锐报道：近日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院举办肺结节诊治新进展学习班，院内外多学科医学专家联合授课，昌吉及周边市县的200余名学员参加学习。

此次学习班的举办，是该院“立足昌吉 辐射周边”战略的延伸，以新疆医科大学第一附属医院优质医疗资源为依托，推动昌吉区域医疗同质化发展，为患者提供更加规范化、个性化的诊疗方案，让昌吉地区广大患者受益。

昌吉市人民医院  
产科获评昌吉州  
临床重点专科

本报讯 通讯员王浙报道：7月28日，昌吉市人民医院产科获评昌吉州2024年临床重点专科。

该院产科作为昌吉市危重孕产妇救治中心及爱婴医院，整合预防保健、高危妊娠管理、舒适化分娩、新生儿护理、科研教学五大核心板块，构建“一站式”孕产妇服务体系。该院率先在全市开展臀位外倒转术、自制宫腔止血球囊、产钳助产及子痫前期风险预测技术等，显著降低剖宫产率及产后出血风险。同时，该院建立高危妊娠多学科协作机制，针对羊水栓塞、产妇产后大出血等患者，产科联合麻醉科、儿科、重症医学科等科室快速响应，实现“黄金10分钟”高效救治。近3年危重症抢救成功率100%。

近五年来，该院产科聚焦高危妊娠预警、基因预测和产后出血等前沿领域，成功申报并举办自治区级继续医学教育项目4项。获批住院医师规范化培训项目1项，获得自治区总工会“五小”群众性优秀创新成果奖。获昌吉州科研项目6项，昌吉市科研项目1项。

## 阜康市医共体总医院

## 开展暖心义诊活动

本报讯 通讯员张海燕、马乐彤报道：8月4日，阜康市医共体总医院的医务人员走进阜康市社会福利中心和九运街镇黄土梁南中心村，开展义诊活动。

此次活动旨在为老年人提供专业医疗服务，帮助他们及时了解自身健康状况。活动现场，医务人员为前来就诊的老人进行检查，包括量血压、测血糖、心肺听诊等基础项目。医生还结合当地常见疾病和老人身体状况，为他们制定个性化的健康管理方案。

中医科医生还充分发挥中医特色优势，为受睡眠障碍困扰的老人实施耳穴按压治疗。医务人员围绕老年人高发的高血压、糖尿病、心血管疾病等，进行全方位科普，引导大家养成良好的生活习惯，增强自我保健意识。

本次义诊活动不仅为老人们送去了健康关怀，也进一步弘扬了尊老、敬老、爱老的传统美德。阜康市医共体总医院市人民医院院副院长许江龙表示，医院将继续组织此类公益活动，不断加大特殊群体的医疗帮扶力度。

呼图壁县将颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、急性腰扭伤、肩周炎、膝关节炎6种疾病治疗纳入医保报销范围

## 中医适宜技术进医保 村民治疗少花钱

本报讯 通讯员吾拉恩·巴合提努尔、马丽报道：7月21日，在呼图壁县总医院园户村分院，前来就诊的村民络绎不绝。村民安童慧刚做完刮痧治疗，60元的费用医保报销了50元。“没想到在家门口就能享受中医治疗，还能报销，真是省心省钱又方便。”安童慧高兴地说。

这一变化得益于昌吉州今年推行的中医适宜技术门诊治疗医保支付政策。自6月5日起，呼图壁县将针刺、灸法、推拿等中医治疗纳入医保报销范围，村民在基层卫生院治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、急性腰扭伤、肩周炎、膝关节炎6种疾病时，单日可报销50元，每年最多可享受3个疗程、每疗程7天的医保补贴。

“以前村民觉得中医见效慢，现在

政策支持、设备齐全，大家越来越认可了。”呼图壁县总医院园户村分院执行院长代苗苗介绍，近年来，呼图壁县总医院为基层医生开展了系统化中医技术培训，并配备了火罐、艾灸仪等设备，中医诊疗质量明显提升。

呼图壁县医疗保障局将全力保障此项政策顺利实施，进一步加强定点医疗机构的医保监管，规范中医适宜技术的诊疗行为，确保医保基金安全。同时，鼓励医疗机构开展中医适宜技术服务，为群众提供多元化、个性化的医疗服务，让中医更好地造福群众。

随着基层中医药服务能力提升，越来越多的村民选择就近就医，“小病不出村，大病不出县”的就医格局正逐步形成，真正让群众在家门口享受到医保政策红利。



右图：7月21日，在呼图壁县总医院园户村分院，医生为腰椎间盘突出患者推拿。  
□吾拉恩·巴合提努尔摄

昌吉市人民医院  
中医心理门诊开诊

本报讯 通讯员左明明报道：8月1日，经过一年多的筹备，昌吉市人民医院中医心理门诊正式开诊。该门诊将传统中医理论与现代心理治疗理念相结合，致力于为患者提供科学、系统、个性化的“身心共治”服务，助力构建更加完善的精神心理疾病防治体系，切实提升昌吉地区居民心理健康水平。

开诊当天，浙江中医药大学研究生导师、浙江省立同德医院睡眠医学中心主任张震中莅临指导，并在中医心理门诊坐诊，为30余位患者进行辨证施治。

## 出诊医师简介

蔺小珍，女，硕士研究生学历，毕业于甘肃中医药大学针灸推拿学专业。2024年3月—2025年3月赴自治区人民医院进修心理专业1年。

**擅长：**采用经颅磁刺激、脑反射、经皮神经电刺激生物反馈等物理治疗以及心理干预、药物治疗等综合疗法治疗心理疾病。

**门诊地点：**昌吉市人民医院门诊四楼中医针灸科

**开诊时间：**每周一至周五  
9:30—13:50, 16:00—19:00  
如需预约或咨询，请拨打：  
0994—8162692

## 阜康市

“行走的医院”  
把健康送到群众家

本报讯 通讯员张海燕报道：8月4日，阜康市“行走的医院”全科医生助诊包发放暨培训班开班仪式在阜康市医共体总医院市人民医院院区举行。

活动中，与会人员共同观看了“行走的医院”项目宣传片，并通过专题PPT深入了解该项目的具体情况。

此次培训共有65人参加，培训人员主要为阜康市乡镇分院、社区卫生服务站及村卫生室等项目专干。培训围绕全科医生助诊包的使用方法展开，专家进行实操指导，帮助基层医生熟练掌握助诊包内的彩超、心电图机等设备的使用方法。

“行走的医院”全科医生助诊包功能强大，包括24项生化免疫分析、超声检查、心电图检查以及血压、血糖、血脂、尿酸、血酮、尿常规等多种检测功能。同时，通过“全科医生工作站”可连线北京、上海等地知名三甲医院的专家，每日为阜康市免费协调开通100个远程专家门诊号源，让群众在“家门口”就能享受到大医院专家的医疗服务，构建起覆盖县乡村三级的智慧医疗网络。

项目已同步在阜康市医共体总医院建设了“行走的医院”健康180指挥中心，当辖区群众有就医需求时，可通过公众号小程序一键呼叫，医生就能携带助诊包及时上门服务，真正打通群众就诊的“最后一公里”。

“行走的医院”项目是阜康市提升基层医疗服务水平的关键举措，对有效解决群众“看病难”问题具有重大意义。“行走的医院”项目致力于解决基层医生普遍面临的设备短缺、技术薄弱和动力不足等难题，是推动优质医疗资源下沉的创新举措。其核心在于通过配备智能化助诊包，搭建远程诊疗平台，构建起“互联网+远程诊疗”的创新模式。项目有效整合了全国知名三甲医院的优质专家资源，精准发力于县(市)医共体总医院、乡镇分院(社区卫生服务中心)、村卫生室三个关键环节，助力提升基层医疗服务能力，推动实现“大病不出县，小病不出村”的目标。

最受好评的“中草药小课堂”上，药师准备了薄荷、艾草、桑葚等药材，让孩子们

## 健康视点

## 全民健身热潮下，如何科学锻炼？

新医大一附院昌吉分院专家为各年龄段支招

□本报实习生 马军 通讯员 路晓丽

今年8月8日，是我国第17个“全民健身日”。近年来，随着健康观念的普及，越来越多的人开始关注自身健康，积极投身到健身活动中。然而，在全民健身的热潮下，如何科学健身成为大家关注的焦点。近日，记者就此采访了新疆医科大学第一附属医院昌吉分院健康管理中心健康体检科主任张欣。

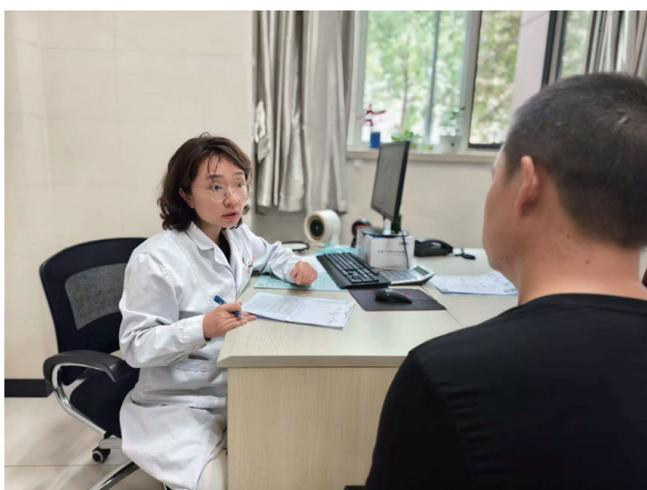
## 健身益处多

张欣介绍，健身对身体健康有着诸多重要意义。从生理层面来看，首先能提高心肺功能，有氧运动可增强心肺功能，降低患心血管疾病和呼吸系统疾病的风险。比如常见的跑步、游泳等运动，能让心脏更有力地泵血，肺部更高效地进行气体交换。其次，力量训练可以增强肌肉和骨骼，减少骨质疏松和骨折的风险。同时，适量运动可以帮助改善睡眠质量，提高入睡速度和深度。从心理层面而言，运动可以释放身体内的内啡肽，有助于缓解压力和焦虑。

## 为何要重视健身

“在临床上，我们能明显看到缺乏运动带来的健康问题。”张欣说，很多人因为工作原因，长时间坐着，缺乏身体活动。这种生活方式导致肥胖人群增加，而肥胖又会引发一系列代谢性疾病，如糖尿病、高血脂等。同时，心血管疾病的发病年龄也逐渐趋于年轻化，这与缺乏运动、不良的生活习惯密切相关。

以糖尿病为例，有研究显示，每周坚持150分钟中等强度的运动，糖尿病的发生率可降低26%，心血管疾病风险降低33%。运动是糖尿病防治的“五驾马车”（饮食、运动、药物、自我检测、教育）之一。对于心血管疾病，每天增加1小时轻度体力活动，心血管风险可降低10%。而在康复医学领域，运动是治疗抑郁症、老年肌少症、运动损伤的最有效方式。在肿瘤治疗上，运动可通过促进人体释放抗癌因子抑制肿瘤生长，降低多种癌症的发病风险和死亡率。



新医大一附院昌吉分院健康体检科医生刘佳为体检人员解读报告。□路晓丽摄

“运动不仅是一种积极的生活方式，更是‘花钱最少、防病最多’的治疗方式。”张欣强调，医学界和体育界都一致认为，运动作为一种疗法，可以发挥更为积极的防治作用。个人通过运动主动增强自身体质，达到防病、治病目的，其医学价值并不低于药物和手术治疗，可成为继药物和手术之后的第三大健康促进与医疗手段。

那么，如何科学健身？张欣针对各年龄段给出以下建议。

**老年人：安全第一 循序渐进**

随着年龄的增长，老年人身体机能逐渐衰退。张欣建议，老年人适合的运动类型，首先是有氧运动。如散步，每天坚持30分钟以上，步伐适中，既能活动全身关节，又不会给身体造成太大负担；快走是散步基础上适当提速，多数老年人也能轻松驾驭；游泳借助水的浮力减轻关节压力，尤其适合膝关节、腕关节不好的人群，还能锻炼全身肌肉。

其次是力量训练，可延缓肌肉流失。如靠墙静蹲，背靠墙壁，双脚与肩同宽，下蹲至大腿与地面平行并保持，能锻炼腿部肌肉；使用小重量哑铃进行手臂训练，如坐姿哑铃弯举、哑铃侧平举等，可锻炼手臂和肩部肌肉；弹力带也可用于全身多部位的拉伸练习。

再者是柔韧性训练，有助于提高关节活动范围，减少因关节僵硬导致的摔倒风险。如太极拳，动作缓慢、柔和，注重身体协调性与呼吸配合，不仅能增强柔韧性，还能修身养性，缓解精神压力。另外，八段锦、五禽戏等中国传统身心运动也很适合老年人，其动作平缓，柔中带刚，可以提高老年人的心肺功能和平衡能力。

在锻炼时，老年人要循序渐进，把控强度，从低强度、短时间的运动开始，随着身体适应能力提升，再逐步增加强度和时长。运动时要密切关注心率，一般来说，运动心率不宜超过110次/分钟。若出现呼吸急促、头晕、胸痛等不适症状，应立即停止运动，并及时就医。同时，重视热身与放松，选择合适的运动装备，定期体检，遵医嘱运动。

**中年人：全面锻炼 注重平衡**

中年人通常工作和生活压力较大，但仍需重视健身。张欣表示，中年人进行健身，一方面能缓解压力，改善心理状态；另一方面能预防慢性疾病的发生。在运动方式上，中年人应追求全面

锻炼。有氧运动方面，可选择跑步、骑自行车、有氧操等，每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，能有效提升心肺功能，降低心血管疾病风险。力量训练也不可或缺，可使用器械进行全身肌肉的锻炼，包括胸、背、腹、腿等部位，有助于增加肌肉量，提高基础代谢率，预防肌肉流失和肥胖。同时，不要忽视柔韧性训练，如瑜伽、普拉提等，能帮助保持关节的灵活性，减少肌肉拉伤的风险。

此外，中年人在健身时要注意合理安排时间，避免过度疲劳。由于工作繁忙，可利用碎片化时间进行锻炼。如在办公室进行简单的伸展运动，下班后进行30分钟至1小时的集中锻炼。

在学校，学生应积极参与体育课和课间活动，如课间操、跑步等。体育课上，通过各项体育项目的学习，如篮球、足球、排球等球类运动，锻炼学生的团队协作能力和身体素质；田径项目如短跑、长跑、跳远等，有助于提高学生的速度、耐力和爆发力。放学后，学生可根据自己的兴趣爱好选择运动方式，如跳绳、踢毽子、骑自行车等。

需要注意的是，学生在运动时要做好防护措施，避免运动损伤。家长和教师要引导学生养成良好的运动习惯，保证每周有足够的运动时间。同时，要关注学生的身体反应，如出现疲劳、疼痛等不适症状，应适当调整运动强度和方式。

张欣最后强调，全民健身是一项长期的事业，需要每个人的积极参与。在健身过程中，大家要遵循科学的方法，根据自身年龄、身体状况选择合适的运动方式和强度，才能真正享受到运动带来的健康和快乐。

## 识百草 认穴位 做香囊

## 阜康萌娃变身“小郎中” 开启中医药探索之旅

本报讯 通讯员蒲悦报道：近日，阜康市医共体总医院中医院院区迎来了一批特殊的“小探险家”——来自当地小学的二年级学生。一场别开生面的中医药文化体验活动在这里展开，孩子们通过看、闻、摸、做等多种方式，近距离感受中医药文化的独特魅力。

“大家看，我们的手背上有能让胳膊更有力的‘合谷穴’，就像给手臂装了一节小电池。”在“身体小开关”趣味课堂上，医生用生动的比喻向孩子们讲解穴位知识。孩子们兴致勃勃地在自己和同伴的手背上摸索，不时发出“我找到了”的欢呼声。

通过感官认识中药。“这是薄荷，闻一闻是不是像嘴里含了冰块？”“这束艾草可是能赶走小虫子的‘天然卫士’！”药师不断地向孩子们介绍中医药智慧。

动手环节将活动推向高潮。一些孩子精心制作中药香囊，把艾草、丁香等药材装进彩布袋；一些孩子兴致勃勃地缠制养生锤，用彩绳系出漂亮的花纹。

活动结束后，孩子们带着亲手制作的香囊、养生锤，以及满脑子的中医药知识依依不舍地离开。

此次活动让孩子们能听懂、愿参与的方式，把中医药文化的种子悄悄播进心田。孩子们不仅认识了草药、学会了简单的养生小技巧，更在动手实践中感受到了中华优秀传统文化的魅力。



医生向孩子们讲解穴位知识。

□蒲悦摄