

吉木萨尔县医企联合团队斩获全国药膳大赛特金奖

本报讯 通讯员汪露报道：近日，2025年全国首届药食同源发展大会暨第五届中华药膳烹饪大赛在福建省厦门市召开。由吉木萨尔县总医院中医医院院区联合吉木萨尔县亨盛远酒店共同组建的参赛团队，凭借对“药食同源”理念的深刻诠释，匠心打造特色药膳作品

《芙蓉羹扒饭》《北庭芪料炖羊煲》，在众多实力强劲的参赛队伍中脱颖而出，成功摘得特金奖。

本次活动由福建援疆厦门分指挥部沟通协调，为赛事参与者搭建桥梁。比赛中，吉木萨尔县总医院中医医院院区联合吉木萨尔县亨盛远酒

店联合组建了包含中医师、中药师、营养师及厨师的跨界团队，实现“医、药、养、厨”深度协同。中医师深耕辨证施膳理念，结合地域气候与养生需求精准配伍；中药师严把食材药性关，确保食材的道地性与安全性；营养师科学测算营养配比，兼顾健康与

口感平衡；厨师以精湛厨艺为载体，将药理、营养与烹饪深度融合，打造出兼具养生价值与味觉美感的新疆特色药膳。参赛作品既传承了“药食同源”的中医传统智慧，又融入现代健康饮食理念，彰显了中医药膳领域的专业实力与创新思维。

吉木萨尔县中医医院院区将以此大赛为契机，持续深化与企业的合作，深耕新疆特色药膳研发与推广，把比赛成果转化到临床服务与健康科普的实际成效，让中医药膳这一瑰宝惠及更多群众，为中医药事业高质量发展与全民健康保驾护航。

健康视点

昌吉市绿洲路社区卫生服务中心
获评“社区医院”

昌吉市绿洲路街道社区卫生服务中心医护人员给患者做治疗。

□姜 欢摄

本报讯 通讯员王明慧报道：近日，历经机构申报自评、县(市、区)审核、地(州、市)复核及自治区验收评估等多轮严格考核，昌吉市绿洲路街道社区卫生服务中心(昌吉市人民医院总医院绿洲路分院)获评“社区医院”。

社区医院建设是实施“优质服务基层行”活动和社区医院建设三年行动的核心目标。在创建过程中，该院对照社区医院建设标准补短板、强弱项。在服务能力提升方面，强化医疗质量管理制度落实，建立健全医疗质量责任管理体系，同步深耕中医药特色服务，开展针刺、推拿、中药贴敷等多项中医适宜技术，依托昌吉市中医适宜技术门诊医保支付政策红利，已为2000余名辖区群众减轻就医负担，医保基金支付超15万元；在规划建设方面，优化诊疗空间布局，完善基础设施配置，打造便捷高

效的就诊环境；在医共体协同方面，依托昌吉市人民医院总医院派驻的多学科专家团队长期深入帮扶，带动学科建设提质增效；在安全管理方面，全面落实安全生产全员培训，常态化开展多维度安全排查，守牢医疗服务安全底线。

此次昌吉市绿洲路街道社区卫生服务中心达到“社区医院”评审标准，既是对该中心在医疗服务、公共卫生、健康管理等工作的充分肯定，更是对其深化基层医疗服务体系建设的有力激励。

下一步，昌吉市人民医院总医院将以此为契机，对标自治区卫生健康委关于社区医院建设的四项要求，持续深化紧密型医共体建设成效，通过优化资源配置，推动优质医疗资源精准下沉，不断完善中医药服务、慢病服务等一体化管理体系，让各族群众在家门口即可享受到更优质、公平、可及的医疗卫生服务。

呼图壁县举办第九期
中医适宜技术推广培训班

本报讯 通讯员冯紫卫、周婧报道：11月27日，呼图壁县卫健系统举办第九期中医适宜技术推广培训班。邀请福建省第二批柔性援疆专家与县中医医院医生共同授课，全县各级医疗机构80余名中医药专业技术人员参加了培训。

培训中，来自福建龙岩援疆专家团队的三名医生分别作专题授课。黄文宝以《皮下松解止痛新思路》为题，系统解析浮针疗法的机理，并现场演示操作要领；虞露长围绕“导气通络针法治疗听力障碍”，结合临床病例介绍了该技术在耳疾治疗中的创新应用；沈煜则介绍了超声技术在颈腰痛精准诊疗中的实操方法。县中医医院的两名医生也分别就慢性软组织疼痛的诊疗和中医体质辨识在临床中的应用进行讲解。参训人员认真观摩记录，并就操作技术要点展开交流。

呼图壁县石梯子哈萨克族乡卫生院院长云贵花说：“培训中学习的新技术都是我们以往未曾接触过的新的适宜技术。回去后我会认真实践，多向专家请教，更好地服务群众。”

福建省第九批援疆干部虞露长说：“希望通过这次培训，能帮助呼图壁县的医疗人员掌握相关技术，为当地群众解决耳鸣、耳聋等听力障碍问题，同时也进一步促进福建与呼图壁两地医务人员之间的交流。”

据了解，呼图壁县已连续九年定期举办中医适宜技术推广培训。本期培训围绕基层中医药服务需求，开设五大核心课程，重点涵盖疼痛管理、康复治疗、治未病等内容，旨在推动中医适宜技术在基层规范化应用，促进县域中医药事业高质量发展，加强基层中医药人才队伍建设。

阜康市人民医院
开展“中国心梗救治日”义诊活动

本报讯 通讯员张海燕、郑瑞报道：近日，阜康市人民医院心血管内科医护团队，在医院门诊大厅开展以“心梗拨打120，胸痛中心快救命”为主题的义诊活动，将专业医疗服务与健康科普送到群众身边。

活动现场，医务人员耐心接待每一位咨询群众，免费为他们测量血压、心率，细致询问身体状况，还对患有高血压、冠心病、糖尿病等心梗高危疾病患

者，进行用药指导和饮食运动干预，引导群众树立“未病先防”理念，鼓励群众养成健康作息、合理膳食的良好生活习惯，实现心梗疾病“早预防、早发现、早救治”。

阜康市人民医院心血管内科主任杜刚说：“此次义诊活动，不仅为群众提供了便捷的医疗服务，更重要的是搭建了一个心梗防治知识普及的平台，让更多人了解心梗、重视心梗、学会应对心梗。”

健康视点

中医护航，让残疾人健康生活更有质感

□本报实习记者 马军

12月3日是第34个国际残疾人日，今年的主题是“促进残疾包容性社会，推动社会进步”。在这个充满关怀与反思的日子里，公众将目光聚焦于如何切实提升残疾人的生活品质。近日，记者采访了昌吉州中医医院医务部主任杨春红，她针对不同类型残疾人的生理特点，从饮食调养、生活护理、康复训练、心理调适等方面提供了系统的健康指导，提高残疾人的生活品质。

精准施策：六类残疾人群
个性化保健方案

残疾人因残疾类型、身体状况存在显著差异，保健方案需突出“定制化”特点。杨春红根据我国残疾人分类标准，逐一拆解各类群体的保健重点，将中医“药食同源”“经络调理”理念融入日常照护细节。

视力残疾：作为我国残疾人中规模最大的类别，视力残疾者的保健核心在于保护残余视力、延缓眼部功能衰退。杨春红强调，中医认为“肾开窍于目”，视力健康与肝肾亏虚密切相关，因此饮食调理需以滋补肝肾、滋养明目为核心。她建议日常多摄入富含维生素A和叶黄素的食物，如动物肝脏、胡萝卜、菠菜、玉米等，其中维生素A是视网膜感光物质的重要组成，叶黄素则能过滤蓝光保护视网膜；同时需避免高糖、高盐、高脂饮食，防止眼部血管病变加重视力损伤。

听力语言残疾：听力语言残疾者的保健需围绕“保护听觉功能、改善语言表达”展开。杨春红介绍，中医认为“肾开窍于耳”，耳部健康与肾精充盈息息相关，因此饮食中应注重补充蛋白质、维生素A、C、E及锌元素。肉类、豆类、蛋类等优质蛋白能维护耳部毛细胞功能，新鲜蔬果中的维生素可保护听神经，牡蛎、牛肉、坚果等富含的锌元素则能增强听力防护能力。

肢体残疾：肢体残疾者因运动系统功能障碍，易出现肌痛、关节疼痛、肌肉萎缩等问题，保健重点在于预防并发症与功能代偿。饮食方面，需保证蛋白质与维生素摄入，瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白能促进肌肉修复，柑橘类水果、西兰花中的维生素可助力组织愈合；对于活动量较少的群体，需控制热量摄入，多吃低热量、高纤维的蔬菜，

避免体重超标加重身体负担。

智力残疾：智力残疾者的保健需兼顾营养供给与生活能力培养。饮食上，应保证营养均衡，若存在吞咽困难，需将食物切碎、煮烂，方便进食；日常多摄入富含蛋白质、维生素的食物，为身体发育与大脑功能提供支持。生活习惯方面，需建立规律的作息时间，创造安静舒适的睡眠环境，帮助其形成稳定的生物钟。

精神残疾：精神残疾者的保健核心在于情绪管理与身心调理。中医认为，精神障碍与肝气郁结、脾肾亏虚密切相关，因此饮食上应多摄入富含维生素的食物，如全麦面包、燕麦、深海鱼、核桃等，滋养大脑神经；避免高糖、高脂、高盐饮食，以防加重情绪波动。

杨春红强调，心理关怀是精神残疾者保健的关键：“要多给予陪伴与鼓励，帮助其融入家庭与社会，避免社交隔离；可通过音乐疗法、冥想等方式疏肝理气，必要时结合中医情志调节，保持心态平和。”

多重残疾：多重残疾者因同时存在两种或以上残疾类型，保健方案需进行综合评估。杨春红建议，首先明确各类残疾的主次关系，优先解决危及健康的核心问题，如肢体残疾合并视力残疾者，需先做好压疮预防与视力保护，再逐步开展康复训练。饮食与作息需兼顾各类残疾的特殊需求，如吞咽困难合并肢体残疾者，既要调整食物质地，又要保证营养充足；康复训练需在专业医师指导下进行，避免因训练不当加重身体负担。

中医智慧：辨证施治，为残疾人
健康添助力

“中医讲求‘正气存内，邪不可干’，残疾人因身体机能较弱，更需注重脏腑调理与经络疏通。”杨春红结合昌吉州中医医院的临床经验，分享了残疾人中医保健的核心方法。她指出，残疾人常见的体质问题多与肝、脾、肾三脏相关，调理需针对性施策，健脾可选用党参、白术、山药等中药，或四君子丸等中成药，配合足三里、三阴交穴位按摩；疏肝可采用柴胡、香附等中药，或柴胡疏肝散，按摩期门、太冲穴位；补肾方面，推荐使用枸杞子、杜仲等中药，或六味地黄丸、金匮肾气片，同时搭配太溪、关元穴位进行调理。

“中医保健需遵循‘辨证论治’原则，一人一方，不可盲目用药或照搬穴位按摩方法。”杨春红特别提醒，残疾人若需中医调理，应先到正规医院进行体质辨识，在中医师指导下制定调理方

案。此外，药食同源的食疗方也可融入日常，如杜仲骨碎补煲汤强筋壮骨、枸杞山药粥双补脾胃，适合长期调理。

预防跌倒也是残疾人中医保健的重要内容。杨春红结合临床案例指出，残疾人跌倒后易引发骨折、筋伤等，加剧其功能障碍，形成恶性循环。她建议，残疾人应熟悉生活环境，善用助残设备与无障碍设施；根据自身情况选用适配的支具辅具，提升身体稳定性；定期检测骨密度，通过饮食补充钙质与维生素D。配合中医健脾补肾强骨调理，降低骨折风险。“摔倒后切勿急于起身，应先感受身体状况，判断有无骨折，再寻求帮助，避免二次伤害。”杨春红说。

身心同护：构建全方位
健康保障体系

“残疾人的健康不仅是生理层面的无病无痛，更包括心理状态的积极向上与社会参与的融入感。”杨春红强调，长期的身体残疾易导致残疾人产生自卑、焦虑、孤独等心理问题，而心理状态又会反过来影响身体健康，形成恶性循环。因此，保健工作需做到“身心同护”。在心理调适方面，她建议残疾人主动培养兴趣爱好，发掘自身潜能，通过持续学习提升自我价值；积极参与社交活动，打破隔离感，感受社会关怀；照护者与社会各界应给予更多理解与尊重，避免歧视与偏见，为残疾人营造包容的环境。昌吉州中医医院也通过开展健康讲座、爱心义诊等活动，为残疾人提供一对一健康咨询与心理疏导，帮助其树立积极乐观的生活态度。

杨春红呼吁，残疾人保健是一项系统工程，需要医疗、家庭、社会的共同努力。医疗机构应加强残疾人康复服务能力建设，推广中西医结合保健模式；家庭照护者需掌握科学的护理知识与技能，为残疾人提供精细化照护；社会各界应完善无障碍设施，丰富残疾人康复资源，让残疾人在健康保障中感受到温度与尊严。

据了解，昌吉州中医医院长期关注残疾人健康，依托中医特色优势，为残疾人提供针灸、推拿、康复训练、中药调理等一站式服务，多次组织专家团队深入社区、残疾人日间照料中心开展义诊与科普活动，用实际行动为残疾人健康保驾护航。

科普帖

宝妈必看！务必重视
孕期OGTT检查

孕期OGTT检查是产检中一项非常重要的项目，主要用于筛查妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病是指怀孕期间首次发生或发现的不同程度的糖耐量异常。如果管理不当，可能对妈妈和宝宝带来近期健康风险。

为什么要做OGTT？

怀孕后，胎盘会分泌激素(如人胎盘生乳素、雌激素、孕激素等)，这些激素会抵抗胰岛素，导致身体对胰岛素的敏感性下降。为了维持正常血糖，身体需要分泌更多的胰岛素。如果胰腺功能跟不上，血糖就会升高，引发妊娠期糖尿病。

检查时间

常规情况：建议在孕24—28周完成筛查。

高危情况：如存在肥胖、糖尿病家族史等因素，医生可能在首次产检时便建议提前检查。

准备工作与注意事项

为确保结果准确，请务必遵守以下准备事项：

正常饮食至少3天；检查前切勿节食，每日需摄入足量主食(如米饭、面条)，以避免“饥饿性”血糖升高，干扰检查结果。

空腹8—10小时；检查前晚10点后禁食，可少量饮用白开水。

保持身体状态稳定；检查前避免剧烈运动、情绪波动，并保证充足睡眠。

提前告知用药情况；若正在服用可能影响血糖的药物，请提前咨询医生。

检查流程

检查流程(全程约2—2.5小时，建议家人陪同)
空腹抽血：首先抽取静脉血，测量空腹血糖。

服用糖水：在护士指导下，将82.5克葡萄糖粉溶于300毫升水，于5分钟内喝完，并从第一口开始计时。
喝水的技巧：请小口匀速喝完，避免暴饮导致恶心呕吐。若觉得太甜难忍，可提前准备柠檬、挤少许汁入糖水(需先咨询医生)，或在喝前含一口清水。

等待期间请保持安静，尽量静坐，避免剧烈活动。除可少量饮用白开水外，不可进食或吸烟。

建议携带零食，检查结束后及时补充能量。如出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状，请立即联系医护人员。

诊断标准

检查结束后，您会得到三个数值：空腹血糖、服糖后1小时血糖、服糖后2小时血糖。任何一项血糖值达到或超过以下标准，即可诊断为妊娠期糖尿病。
空腹血糖 ≥ 5.1 毫摩尔/升
服糖后1小时 ≥ 10.0 毫摩尔/升
服糖后2小时 ≥ 8.5 毫摩尔/升

科学管理与预防

绝大多数妊娠期糖尿病患者通过科学管理，均可平稳度过孕期，生下健康宝宝。管理主要包括以下五个方面：

医学营养治疗

在营养师指导下制定个性化饮食方案，遵循“少食多餐、粗细搭配、多吃蔬菜、适量蛋白、低糖水果”的原则，在保证营养的同时控制血糖。

合理运动

在医生允许下，保持餐后散步、孕妇瑜伽等适量运动，有助于提高胰岛素敏感性，辅助控糖。

血糖监测

使用可靠血糖仪，定期监测空腹及餐后血糖，并做好记录，供医生评估调整。

健康教育

主动学习妊娠期糖尿病相关知识，掌握科学的饮食、运动及高低血糖应对方法。
药物治疗
若生活方式干预后血糖仍不达标，医生可能会建议使用胰岛素(首选，对胎儿安全)或口服降糖药。
(作者为昌吉市人民医院产科副主任医师史俊俊)

家庭医生签约服务
进机关

近日，吉木萨尔县卫生健康委组织开展“家庭医生签约进机关”便民活动，将优质医疗健康服务送到干部职工身边。图为家庭医生给县农业农村局干部职工测血糖。

□兰 甜摄