

## 昌吉州79家基层医疗机构建成中医馆

**本报讯** 记者王薇、通讯员骆庆华报道：2月10日，在昌吉市人民医院总院六工镇分院中医馆，新庄村村民阿山·玉山正在接受中医特色治疗。谈及疗效，他满脸欣慰地说：“连续做了两天扎针、药敷，肩周炎减轻了很多，胳膊也能抬起来了。”

阿山·玉山患有肩周炎，平日劳作时常疼痛难忍，甚至抬臂都很困难。“以前去市里的医院治疗，不仅路途远，还得排长队，既费时又费力。”他感慨地说，“现在好了，镇上就有中医馆，

能做艾灸、推拿，不仅省钱省事，治疗效果也好。”

如今，昌吉市人民医院总院六工镇分院中医馆的服务已延伸至各个村，不仅开设了浮针刀、肚灸、火龙灸等16个中医特色项目，涵盖5类25种常用中医药治疗技术，还在辖区的东五工村、西五工村等4个行政村设立了中医阁，所有乡村医生均具备中医全科医师资质，村民足不出村就能享受规范、便捷的中医药服务。

昌吉州卫生健康委员会党组成员、

副主任邹渤介绍，目前，全州79个乡镇卫生院（社区卫生服务中心）都已完成中医馆建设，还建成了12个“旗舰中医馆”；村卫生室（社区卫生服务站）中医阁建设覆盖率达21.7%，中医药“简、便、验、廉”的优势得到全面体现，并且惠及千家万户。

作为国家中医药传承创新发展试验区，近年来昌吉州立足定位、多点发力、精准施策，聚焦基层中医药服务可及性和优质度提升，在全州各乡镇卫生院及社区卫生服务中心开设小儿推拿、

中医骨科等特色服务项目，在更好地传承和弘扬传统中医药文化的同时，也极大地满足了人民群众多层次、多样化的健康需求。

为持续夯实基层中医药服务根基，昌吉州着力统一服务标准，推动县级中医医院全面推进“两专科一中心”建设，筑牢县域中医药服务核心枢纽。其中，乡镇中医馆普遍掌握6类12项以上中医适宜技术，村卫生室中医阁普遍掌握4类8项以上中医适宜技术，确保为群众提供规范、安全、有效的中医药服务。

同时，昌吉州还积极推动中医药资源下沉与多领域融合发展，积极探索“中医适宜技术+”服务模式，推动中医药服务延伸至妇幼、养老等领域，切实提升群众幸福感和获得感。

“按照规划，我州计划到‘十五五’末，将村卫生室（社区卫生服务站）中医阁覆盖率提升至50%以上，持续推动中医药服务向基层延伸、向末梢扎根，让更多群众在家门口就能享受到优质、便捷、高效的中医药服务。”邹勃表示。

## 健康快讯

新医大一附院昌吉分院

## 健康服务进企业

**本报讯** 通讯员曾涵、尔丽菊报道：近日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院组织多学科专家团队，走进特变电工集团有限公司昌吉电气分公司，开展“健康护航 守护匠心”健康服务活动。

活动中，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院呼吸与危重症医学科/老年医学科/高血压科/心脏起搏电生理科/眼耳鼻喉头颈外科/急诊医学科等专家团队结合电力设备制造行业职业特点，针对性开展健康科普与实操培训。医务人员重点讲解粉尘防护、尘肺预防及肺部健康管理要点；结合行业快节奏、高压力的特性，解读高血压的成因与防治，强调慢病综合管理的重要性；分享糖尿病防控知识；借助模拟人教具手把手指导职工练习胸外按压、人工呼吸，掌握自动体外除颤器使用方法。

此次活动是院企合作关爱职工健康的常态化实践，彰显了医院服务社会的责任担当与企业以人为本的文化理念。今后，双方将持续深化合作，共同为职工健康和企业发展保驾护航。

昌吉市人民医院

## 兵地同心送医上门

**本报讯** 通讯员刘威康报道：近日，昌吉市人民医院联合兵团医疗系统在兵团第十二师五一农场怡丰园南社区、北社区开展了以“‘身入’基层 ‘心到’基层 送健康到基层”为主题的大型义诊活动。

活动中，昌吉市人民医院内分泌/肾病科副主任医师刘慧凭借丰富的临床经验，一边为社区居民测量血压血糖，一边提供专业的内分泌和肾病方面的建议及用药指导；中医针灸科住院医师党帅运用传统中医针灸疗法，为有需要的居民缓解病痛，并通过现场号脉提供中医诊疗与养生指导；康复医学科主管技师韩艳为居民开展科学康复训练，帮助他们恢复身体机能；消化内科副主任医师陈慧仔细排查居民的消化系统疾病，并普及科学饮食的重要性；老年医学科副主任医师杨欣宇针对老年居民易患的糖尿病、高血压等慢性病，提供了个性化的健康管理建议。

据统计，此次义诊共惠及居民140余人次，免费测量血压血糖80余人次，发放宣传手册百余份。

昌吉市晶彩城社区

## 义诊暖心又便民

**本报讯** 通讯员朱梦琪报道：2月25日，昌吉市建国路街道晶彩城社区联合新疆医科大学第一附属医院昌吉分院骨科科普团队，面向辖区居民及社区干部开展暖心义诊活动。

活动现场，医护团队通过亲身示范、细致讲解，系统传授心肺复苏与海姆立克急救法，用通俗易懂的方式拆解操作要点，让居民直观掌握关键急救技能。针对骨科常见疾病，医护人员同步开展健康科普，详细讲解预防知识与养护要点，并带领大家练习科学保健动作，将健康理念融入生活细节。

此次义诊还提供一对一健康咨询服务，医护人员耐心解答居民疑问，并给出专业建议，切实解决居民的健康困扰。“在家门口就能看上专家号，还能学到实用的急救知识，这样的义诊活动真是办到了我们心坎里！”居民王斌对活动赞不绝口。昌吉市建国路街道晶彩城社区党委书记晓荣表示，春节后开展暖心义诊，旨在把便捷、专业的健康服务送到居民身边，提升大家的健康防护意识与自救互救能力。

## 健康视点

## 节后疲惫心慌如何调整？

新医大一附院昌吉分院专家支招科学调整身心状态

□本报实习记者 马军

点，赵鸿雁提出了“阶梯式复位法”。

“不要跟身体硬刚，我们要给身体一个缓冲期。”赵鸿雁建议，复工第一周内，可以每天比前一天早睡20分钟—30分钟，早起也相应提前20分钟—30分钟。这样做的好处是身体不会因为突然的作息改变而产生抵触情绪。

善用光照。早晨起床后，第一件事是拉开窗帘，或者到阳台，户外晒10分钟—15分钟太阳。阳光能有效抑制褪黑素，帮助大脑快速清醒，重置生物钟。

睡前仪式。睡前一小时尽量远离手机等电子产品，蓝光会干扰睡眠。可以用热水泡脚15分钟，听一段舒缓的轻音乐，或者做几次缓慢的腹式呼吸，帮助身体进入待机状态。

午间充电。中午可以进行15分钟—20分钟左右的午休，但尽量不要超过30分钟，避免进入深度睡眠后产生的昏沉感，影响下午的工作效率和夜间睡眠。

## 认识“节后综合征”

“医生，我这几天一想到上班就心慌，晚上睡不着，白天没精神，我该怎么调整。”在赵鸿雁的诊室里，这样的咨询不在少数。

赵鸿雁介绍，节后综合征并非一种器质性疾病，而是一种身心在适应节奏切换时发出的正常信号。

从生理学角度看，经过漫长的假期，人们习惯了晚睡晚起、饮食无度、缺乏运动。一旦突然恢复紧张的工作或学习状态，身体的生物钟、内分泌系统、消化系统都需要一个重新校准的过程，从而容易出现失眠、肠胃不适、头晕乏力等症状。从心理学角度看，从高度自由、愉悦的假期状态回到充满规则和压力的工作环境，心理上会产生一种戒断反应，表现为焦虑、注意力不集中、情绪低落等。

“我们医院接诊的情况显示，约有60%—70%的复工群体或多或少都会出现一两种相关症状。”赵鸿雁引用临床观察数据表示，“这不可怕，关键在于主动调节，而不是被动着陆”。

## 给生物钟一个“软着陆”

长假期间，熬夜守岁、追剧补番、通宵聚会打乱了很多人的生物钟。节后猛然要求自己晚上10点睡觉、早上7点起床，往往适得其反。针对这一

## 让肠胃也“歇口气”

春节期间，大鱼大肉、觥筹交错是常态，肠胃往往处于高负荷运转状态。节后出现的食欲不振、腹胀、消化不良等症状，其实是肠胃在发出抗议。

赵鸿雁指出，节后饮食调理的核心不是粗暴节食或辟谷清肠，应是均衡与清淡。

“很多年轻人一过完节就开始吃水煮菜，甚至断食。”赵鸿雁提醒，过度节食会导致精力不足，反而加重疲惫感。

正确的做法是三餐定时，尽快恢复规律的进餐时间，让消化系统恢复到正常的节律。结构调整，在复工初期，多吃一些清淡易消化的食物。早餐可以选择小米粥、水煮蛋；午餐可以选择杂粮饭和大量的清炒时蔬，搭配适量的瘦肉或鱼肉；晚餐则可以适当喝点汤面或吃蒸蛋羹。多喝水，少喝“快

乐水”，每天保证1500毫升—1700毫升的饮水量，可以喝淡茶水、大麦茶等，提高身体新陈代谢，同时减少奶茶、碳酸饮料和酒精的摄入。如果感觉胃胀，可以适当吃一点山楂或喝点陈皮茶，帮助理气消食。

假期里“宅”和“躺”是主旋律，肌肉长期松弛，突然上班久坐，容易导致肩颈酸痛、浑身乏力。赵鸿雁建议，此时最适合进行中低强度的有氧运动，来唤醒身体。

“不要一上来就去健身房举铁，那样反而容易受伤。”赵鸿雁强调，节后运动的关键在于激活而非透支。对于上班族来说，可以利用碎片时间，比如早晨做10分钟的全身拉伸；工作每隔45分钟—60分钟，站起来做3分钟—5分钟的靠墙站立、踮脚尖或者肩颈环绕动作，缓解久坐带来的僵硬；下班后，可以选择快走或慢跑，每天坚持20分钟—30分钟，走到身体微微出汗即可。这些运动能有效促进多巴胺分泌，缓解焦虑情绪，让身体找回轻盈感。

## “小目标”积累“大成就”

坐在办公桌前，面对堆积如山的文件和待办清单，许多人会感到莫名的烦躁和无力感，甚至出现拖延，这就是典型的心理抵触期。

对此，有着多年临床心理辅导经验的赵鸿雁给出了“心理缓冲剂”方案：

接纳“慢启动”。不要逼迫自己在复工第一天就进入“战斗状态”。“我们要允许自己有3天至5天的适应期。这段时间不追求高效率，只追求‘在状态’。”赵鸿雁表示。

任务拆解法。面对复杂的任务，不要硬啃，可以拿出一张纸，列出所有待办事项，然后找出其中最“不起眼”的一件小事开始做，比如整理桌面、回复一封积压的邮件、填写一份简单的报表。通过完成这些小任务，积累成就感，从而打破

焦虑的恶性循环。

番茄工作法。尝试“25+5”工作法，即集中精力工作25分钟，然后强制休息5分钟，这种方法能有效降低启动任务时的心理阻力，帮助涣散的注意力重新聚焦。

除了高强度工作带来的压力，春节假期那些看似平常的瞬间——亲友的催婚、观念的碰撞、离乡的不舍，也可能在节后成为压在心头的一块石头，隐隐作痛。赵鸿雁提醒，在关注身体复工的同时，别忘了给情绪也做个体检。

可以在办公桌旁放一点柑橘类水果或薄荷味的香薰。当感到烦躁时，闭上眼睛深吸几口气，这种清新的气味能够通过嗅觉神经快速传递到大脑，起到舒缓情绪的作用；如果感到失落，不要憋在心里。可以主动和同事聊聊假期趣事，或者给朋友打个电话；每天睡前，可以在手机备忘录里简单记录一件当天发生的“小确幸”，比如喝到了一杯好喝的咖啡，或者看到了美丽的夕阳，这些都有助于抵消负面情绪，让人带着积极的暗示入睡。

虽然节后综合征大多能在一周内自行缓解，但赵鸿雁也给出了郑重提醒：并非所有的疲惫都可以硬扛。如果出现以下情况，且持续时间超过两周，通过自我调节仍无法改善，甚至越来越重，那就需要警惕是否出现了更为严重的焦虑症或抑郁倾向，建议及时前往医院心理科或相关科室就诊；情绪持续低落，对任何事物都提不起兴趣，产生自卑、自责感；严重睡眠障碍，严重的失眠或嗜睡，且伴有心慌、胸闷、头痛等躯体不适；社会功能受损，注意力和记忆力严重下降，无法完成基本工作，甚至出现逃避上班、拒绝社交的行为。

“春节的团圆是为了给日常生活充电，而节后的调适则是为了更好地出发。”赵鸿雁说，“希望大家都能带着假期的温暖，找回属于自己的节奏。”

## 手术台

昌吉州人民医院

## 多学科协作

## 成功摘除腹腔巨大病灶

**本报讯** 通讯员黄梅报道：近日，昌吉州人民医院成功为一名62岁患者切除腹腔内巨大病灶。

1月21日晚，患者肖先生因剧烈腹痛紧急来到昌吉州人民医院急诊科就诊。两年前他曾有腹痛史，但未进行系统治疗。此次发病疼痛加剧，情况危急。急诊检查结果发现，患者腹腔内有一个约10厘米×12厘米的巨大病灶，位于胰腺体尾部。更为棘手的是，这个“庞然大物”已广泛侵犯胃后壁、脾脏及结肠，并压迫脾脏供血血管，导致脾脏梗死。雪上加霜的是，患者还合并有心包积液、肺气肿、高钾血症等多种基础疾病，治疗难度极大。

面对如此棘手的病情，昌吉州人民医院迅速启动多学科协作机制。由急诊外科、麻醉手术科、重症医学科、心内科、呼吸与危重症医学科等专家组成的团队紧急会诊，反复研判后认为必须尽快手术，并制定了周密的个体化方案：决定实施“胃后壁切除修补+胰腺体尾部联合脾脏切除+结肠脾曲切除吻合+回肠造瘘术”。

1月24日，由医院党委副书记、院长、肝胆外科专家徐峰主刀，带领团队在极其有限的操作空间内，先后完成了胃后壁切除修补、胰腺体尾部联合脾脏切除、结肠脾曲切除吻合及回肠十二指肠造瘘等手术。手术历时近10小时，完整切除病灶，全程仅出血约30毫升。术后，患者转入重症医学科密切监护，生命体征平稳，恢复良好。

徐峰表示，这台手术的核心难点在于病灶侵犯范围广，既要彻底切除，又要重建多个器官的功能，对手术团队的精准度和多学科协作能力考验极大。

近年来，昌吉州人民医院积极探索并推行多学科诊疗模式，组建专家团队，针对疑难危重病例组织多学科讨论，制定个体化治疗方案。通过整合医疗资源、优化诊疗流程，为急危重症患者提供有效救治。医院将持续加强化学建设和团队协作，让多学科诊疗成为常态，为保障群众健康提供更加坚实的支撑。

昌吉市人民医院

## 人工膝关节置换术

## 让老人恢复行走自由

**本报讯** 通讯员王明慧报道：近日，家住昌吉市大西渠镇的范奶奶终于圆了一个盼了十几年的梦——能自己利索地走路了。

在昌吉市人民医院，她刚刚完成第二阶段右侧人工膝关节置换术。手术不仅彻底解除了困扰她多年的双膝顽固性疼痛，连因病变导致的“O型腿”也得到有效矫正。如今，范奶奶行走自如，关节活动顺畅，脸上洋溢着久违的笑容。

十多年来，范奶奶的日子并不好过。双膝反复疼痛，腿部渐渐变形呈“O型”，连日常行走都成了奢望。她长期依赖止痛药，但效果越来越差，生活质量一落千丈。为缓解病痛，2024年12月，范奶奶在家人的陪伴下到昌吉市人民医院就医，骨科团队为其成功实施了左侧人工膝关节置换术，术后左腿功能恢复理想，疼痛基本消失。这让范奶奶对后续治疗重拾信心。

今年1月下旬，为彻底摆脱右膝疼痛的困扰，范奶奶再次来到医院，为确保万无一失，医院骨科牵头，联合内分泌/肾内科、麻醉手术部等科室进行术前讨论，制定了一套周密的个体化治疗方案。1月27日，由骨科副主任任洪进主刀，用时1.5小时，范奶奶的右侧人工膝关节置换术顺利完成。术后，通过系统康复治疗，右膝功能恢复理想。

“煎熬了十几年，总算能自己走路了。感谢所有医护人员！”出院时，范奶奶紧紧握住医生的手，话语里满是感激。

昌吉市人民医院产房护士长青格丽：

## 把爱写进产房 把责任扛在肩上

□本报通讯员 王美娟

让出生充满仪式感；自主制作科普视频，参加自治区护理学会妇产科分会比赛荣获二等奖。

2023年，她主持完成昌吉州科研项目《新产程管理结合自由体位分娩减少阴道并发症发生率的研究与实践》，并顺利结题；2024年，她撰写的护理典型案例在第七届中国护理质量大会上荣获三等奖，展现了基层护理工作的专业高度。

“质量是生命线，安全是底线。”青格丽牵头制定标准化操作流程与应急预案，严格落实安全管理核查制度，持续提升科室护理质量。在她的带领下，昌吉市人民医院产科在区域内综合排名名列前茅，患者满意度连续多年保持在98%以上，收到锦旗数百面。

作为团队“主心骨”，她手机24小时开机，“我住得近”是她常挂嘴边的承诺。无论深夜还是节假日，只要一个电话，她总以最快的速度奔赴产房。12年来，她亲自带教新入职助产士，并培养出9名骨干助产士，打造了一支技术过硬的专业团队。2024年，她所带领的团队在昌吉州新生儿复苏技能大赛中勇夺桂冠，并连续两年获得医院护理部组织的护理质量改善项目典型案例大赛一等奖。

作为一名有着十余年党龄的共产



近日，昌吉市人民医院产房护士长青格丽正在和孕产妇交流。 □王美娟摄

党员，青格丽始终践行“一名党员就是一面旗帜”。她积极参与医院党委“双培养”机制建设，推动党员与业务骨干双向成长。她兼任昌吉职业技术学院护理分院妇产专业建设委员会委员，承担校外授课任务，将临床经验转化为育人

资源。

从青涩助产士到行业标杆，从技术骨干到党员先锋，青格丽用23年时光诠释了“白衣天使”的深刻内涵。如今，她依然穿梭在产房之间，用专业与温情，守护着每一个新生命的第一缕阳光。