

中医生活化 健康惠万家

■通讯员 王碧辉

为推动中医药融入居民日常生活,践行“中医生活化”发展理念,普及中医药健康知识,近日,由济宁市卫生健康委主办,中国中医科学院西苑医院济宁医院、太白湖新区管委会联合承办,太白湖新区许庄街道办事处协办的“活力中医药、健康惠万家”中医药文化夜市大型活动在太白湖新区吾悦广场温情举办,为市民打造了一场沉浸式中医药健康体验,赢得现场5000余名群众广泛赞誉。

活动汇聚义诊服务、趣味互动、古法养生、文化科普等内容,让市民在休闲之余真切领略中医药健康服务、养生方式与文化底蕴,推动中医药文化走进寻常百姓家。

名医坐诊 守护健康零距离

“大咖”齐聚,义诊惠民。活动现场,“一号难求”的北京资深专家亲临现场,中国中医科学院西苑医院派驻肝病专家赵兰才主任、皮肤病专家陶以成主任、心血管病专家尚清华副院长、周围血管病专家李志娟副主任,以及西苑医院济宁医院省名中医等专家团队,现场一对一为市民把脉问诊、答疑解惑,细致分析身体状况,定制健康调理方案,用专业医术为百姓健康保驾护航,让优质医疗资源直达民生一线,切实缓解“看病难”的需求。

趣味互动 解锁中医药多元魅力

寓教于乐,“玩转”中医。在互动体验区,灵动的机器人跳舞、舒缓雅致的中医养生功法展演直观展现了中医养生智慧。现场同步开展中医药养生科普知识宣讲,让市民在

玩乐中学习中医养生知识,老少皆宜。急救技能宣教区干货满满,专业人员现场演示心肺复苏术、海姆立克急救法,手把手教学实用急救技巧,帮助市民筑牢生命安全防线。

古法理疗 沉浸式体验中医技术

指尖传承中医技艺,古法疗愈舒缓身心。针灸推拿疗法体验区名医云集,山东省名中医、西苑医院济宁医院针灸科带头人王乐荣副院长领衔,针灸科、推拿科、康复科、治未病、儿科等科室资深专家现场免费为市民提供针灸、推拿、脊柱侧弯筛查、整脊正骨等特色服务。

西苑医院派驻护理专家及西苑医院济宁医院护理专家让广大居民畅享中药贴敷、耳压豆、刮痧、艾灸、火龙罐、棍针拔筋术等传统中医疗法,多样古法理疗适配不同人群康养需求,在温热舒缓之间,让市民亲身感受了传统医术的魅力。

智能筛查 精准把控身体状况

科技赋能,精准守护健康。检查体验区配备专业医疗设备,西苑医院超声医学专家赵梦婷主任亲临现场,免费为市民开展颈动脉超声检测。中医四诊仪、骨密度检测仪等智能化设备同步启用,专业医师精准评估市民骨密度及身体机能状况,科技赋能让健康监测更便捷、诊疗判断更精准,为市民健康提供了科学参考。

惠民福利 专属健康礼遇暖心派送

健康加码,福利不停。健康管理惠民区重磅推出多重

惠民福利,现场发放体检优惠券,专业医师一对一指导市民定制个性化体检套餐。内分泌病科医师限量派送免费体质监测卡、穴位埋线5折体验卡、中药膏膜砭石热熨疗法5折体验卡,切实让利于民。同时提供体重评估、健康管理咨询等专属服务,科学指导市民管控体重,养成健康生活习惯,用实实在在的福利温暖民心。

本草雅韵 感受中式养生烟火

寻味本草,感受中医生活化魅力。中医生活化展示区氛围感拉满,济宁特色地道药材“运河之都十二味”亮相,直观展现了本土中医药资源特色。

西苑医院济宁医院“明星”中药制剂、养生药膳、中药饼干琳琅满目,多款养生代茶饮供市民免费品尝,让大家在舌尖上感受中医药的养生魅力。医院自制生发发育膏、美白养颜皂等中医生活化好物悉数展出,更有中药香囊、艾条手工制作体验,让市民亲手感受中药匠心,把本草安康带回家。

本次公益活动的圆满举办,是西苑医院济宁医院深耕中医药惠民工作、推动优质医疗资源下沉的生动实践。活动现场,市民可观、可感、可尝、可学、可体验,沉浸式解锁了中医药康养奥秘,进一步提升了对中医药文化的认知度和认同感,让中医智慧真正融入日常生活。

作为国家区域医疗中心建设项目,西苑医院济宁医院始终将传承发展中医药文化、践行惠民初心作为常态化工作,每年常态化组织中医药夜市(集市)、义诊等各类惠民活动60余次。通过形式多样、贴近群众的惠民活动,让传统中医药文化走出诊室、走进社区、融入居民日常生活,持续为“中医生活化”建设注入新活力,让中医药之花在济宁大地绽放更绚丽的光彩。

济宁医学院附属医院 儿科移植团队再创生命奇迹

本报济宁讯(通讯员 高爽 郑文博)“妈妈,我可以回家了!”一声稚嫩又喜悦的话语,温暖了整个病房,也为一场跨越数月的生命保卫战画上圆满句号。近日,济宁医学院附属医院儿科医疗团队凭借精湛技术与多学科协作,成功为7岁急性髓系白血病患儿欣欣(化名)实施脐带血造血干细胞移植,助她勇闯五道危重关卡,顺利康复出院。

2025年底,欣欣确诊急性髓系白血病,经两个疗程诱导缓解化疗后,病情一度完全缓解,但第三疗程后白血病微小残留病灶转阳,提示高危复发倾向,生命岌岌可危。面对凶险病情,儿科移植团队迅速评估、科学决策,为患儿制定脐带血造血干细胞移植方案,并在外省脐血库成功配型,为幼小生命点燃重生希望。

移植之路充满艰险,欣欣先后历经预处理化疗、脐带血干细胞回输、败血症、细胞因子释放综合征、病毒性肺炎五道危重关卡,病情多次危急。由黄宗宣、胡田田、王缙医师领衔的移植团队24小时坚守一线,联合多学科协同作战,全程实施个体化、精准化救治,动态调整治疗方案,全力应对各类高危并发症,用专业与坚守为生命保驾护航。

救治过程中,家人不离不弃、日夜陪伴,医护人员悉心照料、温暖守护,医术与爱心相融,责任与担当并行,共同为患儿筑起坚固的生命防线。历经数月艰苦奋战,欣欣各项指标稳步恢复,顺利渡过所有难关,成功康复出院。家人热泪盈眶,对医疗团队的精湛医术与暖心关怀深表感谢。

此次成功救治,是该院儿科在造血干细胞移植领域技术实力与危重症综合救治能力的有力彰显,更是多学科协作攻坚的生动实践。以医为刃,守护生命;以爱为光,点亮希望。该院儿科移植团队将始终坚守医者初心,以过硬技术、人文关怀,为更多血液病患者带去重生希望,用仁心仁术续写更多生命奇迹。

任城区妇幼保健院

护航“婚育健康第一课”

■通讯员 张珂双

在5月20日这个被赋予美好寓意的日子,任城区妇幼保健院保健部孕妇学校走进该院太白园院区婚检项目办,与新人们的健康同行,共同探讨文明、科学、健康的婚育观,为新人们揭秘婚嫁家庭幸福密码。

活动现场,婚检项目办李霞主任为100余对预约登记的新人带来《免费孕前优生健康检查服务》专题宣讲,详细解读了免费婚检、优生优育知识、孕前优生检查及叶酸增补等健康知识。她用通俗易懂的语言,帮助新人们全面了解婚前保健和孕前保健的重要性,引导大家树立“健康婚育、科学备孕”的观念,为幸福婚姻生活打下坚实基础。

孕妇产科徐娜校长围绕国家免费“两癌”筛查项目进行了深入宣讲。她耐心细致地讲解了乳腺癌、宫颈癌筛查的重要意义、免费政策及参与流程,提醒新人们关注自身健康,做到早发现、早治疗。

“以前觉得婚检就是走个过场,今天听了医生们的讲解才明白,原来科学备孕和疾病预防有这么大学问,真是受益匪浅!”刚刚领完证的新人张先生和李女士感慨道。不少新人表示,在人生最重要的日子里收到这样一份“健康礼包”,既暖心又实用。

此次活动共服务新人100余对,发放各类健康宣传资料200余份,现场解答咨询50余人次。通过孕妇学校与婚检项目办的紧密联动,任城区妇幼保健院将婚育健康宣教关口前移至婚检登记环节,实现了“领证即开课、新婚即指导”的服务模式,有效提升了新人对国家公卫项目的知晓率和参与度。

廉心药语

中医药文化“治未病”的智慧与廉洁文化“防微杜渐”的要求有异曲同工之妙。济宁日报社、济宁市卫生健康委、中国中医科学院西苑医院济宁医院联合推出《廉心药语》栏目,充分挖掘优秀中医药文化中的廉洁基因,正心修身,固本培元,让“中药香”更有“廉洁味”,真正实现“以药香涵养廉香,以廉心守护初心”,积极推进清廉文化建设。

甘草·调和诸药 润物无声

甘草
调和诸药 润物无声
功效主治

甘草,味甘,性平;归心、肺、脾、胃经。具有补脾益气、清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛、调和诸药的功效。甘草在中药中以“国老”之称,李时珍在《本草纲目》中所释:“诸药中甘草为君,治七十二种乳石毒,解一千二百草木毒,调和众药有功,故有‘国老’之号。”宋朝梅尧臣曾有诗赞美甘草:美草将为杖,孤生马岭危。难从荷钓史,宁入化龙坡。去与秦人采,来扶楚客衰。药中称国老,我懒岂能医。

廉洁寓意

无甘草不成方,甘草在方剂配伍中既可为主药之用,清热解毒,涵养正气,又可作辅药缓解猛药之毒,调和诸药疗效。隐居先生陶弘景曾说过:“此草为众药之主,经方少有不用者。是以能安和草石,而解诸毒也。”药之甘草就如国之栋梁,具有味甘性平调百味,不计名利守廉洁的清廉内涵。

廉洁提醒

工作中党员干部要发挥大局观念与担当意识,忠于职守、甘做绿叶,像甘草一样与诸药“共为力而不争”,坚守平凡而不碌碌无为,勇敢担当而不拈轻怕重,奋力进取而不沽名钓誉,心甘情愿地做个“甘草”官。



微山县人民医院口腔科

口腔健康进校园



近日,微山县人民医院口腔科医护团队走进魏城镇实验小学,为四、五、六年级的近300名小学生送上“口腔健康进校园”公益义诊活动。

活动现场,医护人员为孩子们逐一进行口腔检查,重点排查龋齿问题,同时关注儿童颌面发育情况。检查过程中,医生们一边耐心叮嘱“这颗牙要注意清洁了”“平时少吃甜食哦”,一边手把手教孩子们正确的刷牙方法。除了检查,医护人员还开展了简短实用的健康宣教,讲解日常护牙小技巧、饮食注意事项以及如何纠正吮指、咬唇等不良习惯,帮助孩子们从小树立科学的护齿观念。

■通讯员 焦裕如 宋方茹 摄

全市居民健康素养监测与科普能力提升线上培训举行

本报济宁讯(通讯员 许文青 张凯)为确保2026年居民健康素养监测工作顺利开展,同步提升全市健康科普服务能力,近日,济宁市疾控中心以腾讯会议形式,开展全市居民健康素养监测与科普能力提升培训。各县(市、区)疾控中心科室负责人、业务骨干及相关工作人员参训。

据悉,本次培训安排部署了2026年度全市健康教育重点工作,明确了年度工作目标与任务。特邀了省疾控中心健康教育两名专家,系统讲解2026年居民健康素养监测实施方案、现场调查小程序实操运用、数据统计测算等业务要点及

工作规范与相关工作要求;同时,聚焦健康科普工作专业化建设、规范化管理与传播效能提升,紧扣科普内容创作、宣讲表达技巧、全媒体传播实操、内容审核把关等四大重点方向开展学习培训。

此次培训紧贴工作需求,内容务实、操作性强,有效提升了基层工作人员的业务水平。市疾控中心将以此次培训为抓手,扎实推进健康素养监测,持续强化健康科普队伍建设,不断提升健康传播效能,为提高全市居民健康素养、建设健康济宁提供坚实保障。

汶上县人民医院

ULBD 精准攻克腰椎管狭窄

■通讯员 孙庆飞 陈浩学

长期以来,腰椎管狭窄被认为是中老年人腰腿麻木疼痛的“隐形杀手”。不少患者误将其归咎于腰椎间盘突出,殊不知椎管狭窄、黄韧带肥厚增生同样会严重压迫神经,导致顽固性腰痛和行走困难。为精准攻克腰椎管狭窄病痛,汶上县人民医院骨科一区团队于近期成功开展椎间孔镜下单侧入路双侧椎管扩大减压术(ULBD),以微小创伤换来显著疗效,受到患者高度认可。

明察病因 精准施术

69岁的刘阿姨便是这项技术的受益者。她已被腰背部疼痛困扰5年,双下肢麻木、疼痛持续1年多,近一年病情急剧加重:双腿酸胀麻木、无力发软,间歇性跛行距离仅200米,日常生活严重受限。此前,她尝试过多种保守治疗,效果均微乎其微。

近日,她慕名来到汶上县人民医院骨科一区,王胜利主任团队详细询问病史、细致体格检查、结合影像学结果,全面评估患者病情,明确诊断为腰椎管狭窄、黄韧带肥厚压迫神经,而非单纯的椎间盘突出。团队为其量身定制了椎间孔镜下单侧入路双侧椎管扩大减压术微创治疗方案。

手术中,医生精准定位腰4/5右侧椎间盘间隙,仅切开1厘米微小切口,建立微创工作通道。在椎间孔镜高清视野下,

团队精细去除部分增生椎板与关节突,完整摘除双侧肥厚增生的黄韧带,彻底松解粘连受压的神经根,实现了通过单侧微小切口完成双侧椎管减压的目标。

手术全程创伤小、出血仅10至20毫升,耗时短,最大程度保留脊柱完整性,手术圆满成功。

护理精心 康复加速

手术成功只是第一步,术后精细化护理同样关键。骨科一区护理团队全程密切照护,重点聚焦神经功能与早期康复,动态观察患者情况,及时防范神经水肿等问题。

术后早期指导患者进行四肢屈伸、直腿抬高训练,促进血液循环,预防神经根粘连、肌肉萎缩及下肢静脉血栓,循序渐进指导下床活动,加速肢体功能恢复。

顽疾根除 满怀感恩

在医护团队的精准治疗与悉心护理下,刘阿姨术后恢复十分理想,腰背部及双下肢麻木疼痛感明显缓解,行走无力感完全改善,多年顽疾终得根除,患者及家属对治疗效果表示满意。

医术精于微创,护理始于匠心。此项技术的成功开展,标志着汶上县人民医院在脊柱微创领域迈上新台阶,也为广大腰椎管狭窄患者提供了更加安全、高效、精准的治疗选择。

科普园地

住院不想再“添病”? 跟医生确认这三件事

■济宁市中西医结合医院 高芳

不少住院患者都碰到过这样的糟心事:原本的病症明明在好转,却突然发烧、出现继发感染,不仅多遭罪,还拉长了治疗周期,这就是常见的院内二次感染。住院人群免疫力普遍偏低,想要避免旧病未愈又添新病,要主动和医护人员沟通,做好这三件事至关重要。

手术前后,要主动跟医生确认抗生素如何使用。很多人误以为抗生素用得越多、时间越长,越能预防感染,这种想法完全错误。滥用抗生素会打破身体正常菌群平衡,催生耐药菌,还可能引发二重感染,反而加大患病风险。一定要向医生问清用药原因、使用时长,遵从医嘱合理用药,及时停药,杜绝盲目使用抗生素。

身上留置各类导管时,及时询问护士拔管时间。输液管、导尿管、引流管等,都是细菌入侵体内的主要通道,留置时间越久,感染几率越高。导管留着不一定更安全,只要病情允许,达到拔管指征,就应尽早拔除导管,减少细菌附着入侵的机会,远离导管相关性感染。

家人探病时,严格做好访客管理。住院患者抵抗力弱,感冒、咳嗽、发烧的亲友,千万不要进入病房探视,避免携带病菌造成交叉感染。同时控制探视人数,不扎堆探病,探视者做好洗手、戴口罩等防护措施,守住病房健康防线。

住院康复,防范二次感染是重中之重。患者的主动询问、主动沟通,就是守护自身健康的好“处方”。

