



我国实施儿童青少年“五健”促进行动

本报综合消息 近日,国家卫生健康委、国家疾控局、中央网信办、国家发展改革委、教育部等13部门联合印发《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》(简称《行动计划》),旨在加强儿童青少年肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常和龋齿等防治,促进儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康,不断提升儿童青少年健康水平,推动人口高质量发展。

《行动计划》围绕体重、视力、心理、骨骼、口腔5个方面部署开展儿童青少年健康促进工作。

一是围绕儿童青少年肥胖,实施健康体重促进行动。通过加强孕期、0-6岁儿童、中小学生学习管理,强化儿童青少年体育锻炼,使儿童青少

年肥胖得到有效干预,推动实现到2030年中小学生体质健康标准达标优良率达到60%以上的目标。

二是围绕儿童青少年近视,实施视力健康促进行动。强化0-6岁儿童眼保健和视力检查,加强学校视力监测,提升家庭科学用眼意识,营造良好视觉环境,推动儿童青少年近视率持续下降。

三是围绕儿童青少年心理行为异常,实施心理健康促进行动。开展学龄前儿童心理行为发育监测与健康指导。强化中小学生学习心理健康服务,中小学校每学期至少开展一次心理健康讲座或相关教育活动,到2030年实现学校配备专(兼)职心理健康教育教师全覆盖。加强妇幼保健等医疗机构儿童心理保健专科建

设,强化服务网络。

四是围绕儿童青少年脊柱弯曲异常,实施骨骼健康促进行动。指导学校、家长引导儿童加强体育锻炼,减轻课业负担,保持良好体态。推动中小学脊柱弯曲异常筛查普遍开展,加强评估和干预。

五是围绕儿童青少年龋齿,实施口腔健康促进行动。强化龋齿防治健康促进,指导家长督促儿童青少年养成良好护齿习惯。做好儿童青少年口腔健康服务,妇幼保健等医疗机构结合0-6岁儿童健康管理服务开展儿童口腔健康检查,协助中小学校每年为在校学生开展1次常规口腔检查。积极推广适宜技术,促进儿童青少年患龋得到有效干预。

为保障各项行动顺利开展,《行

动计划》提出4个方面政策举措。一是建立完善工作机制。加强政策支持,推动建立部门分工负责、相关机构密切协作、全社会共同参与的工作机制,促进卫体融合,推进家校共育,强化社会共治。二是健全巩固服务网络。进一步完善防、筛、诊、治、康一体化服务网络,系统落实三级预防综合干预措施。三是推进多病同防共管。针对儿童青少年健康问题相关危险因素,采取多病同防共管策略。四是保障工作落地见效。切实落实儿童青少年健康相关政策,按规定用好国家基本公共卫生服务补助资金、学校学生健康体检经费等,支持开展儿童青少年健康教育、筛查、评估和随访服务,鼓励通过政府购买服务等方式提升经费使用效率。(记者 李鹤 整理)

聚势启新 守护健康

本报讯(记者 史书杰)2025年12月26日,周口市城区诊所卫生室工作者协会换届会议顺利举行。来自全市百余家诊所、卫生室的代表齐聚一堂,共同谋划基层医疗卫生服务事业发展新篇章。

会议指出,五年来,协会始终秉持“服务会员、规范发展、提升能力、保障权益”的宗旨,紧密围绕基层医疗机构实际需求,着力为会员单位解决实际问题。未来,协会将继续在周口市卫生健康委的指导下,强化政策宣传贯彻,加强业务培训,引导规范执业,助力基层医疗卫生事业健康发展。

会议依照程序,选举产生了新一届协会顾问、名誉会长、会长、副会长及秘书长,为协会未来发展注入了新的力量。

会议强调,城区诊所和卫生室作为全市医疗服务体系的“网底”和“前哨”,地位重要。新一届协会领导班子要继续开创新局面,团结带领全体会员,进一步提升服务质量与管理水平。

在学术交流环节,周口淮海医院医生朱东亮就“中枢性偏瘫的外科手术治疗”作了专题讲解。周口惠济康复医院医生刘献雨分享了医疗行业数字化变革的实践与思考。周口惠济康复医院董事长王希振也参与了交流,并对行业未来发展表达了看法。

此次换届标志着周口市城区诊所卫生室工作者协会进入了新的发展阶段。新一届协会将承载各方期望,着力提升基层医疗机构综合服务能力,为筑牢周口市医疗卫生服务网底贡献力量。

年会凝共识 培训提效能

本报讯(记者 李鹤)2025年12月27日至28日,周口市医学会全科医学分会学术年会暨全科医生核心能力提升培训会在周口市中心医院文昌路院区举行。会议由周口市医学会主办,周口市中心医院承办。全市400余名全科医学及相关专业医护人员参加会议。

会议总结了2025年分会工作成效,明确2026年将围绕“强基层、提质量、促融合”的核心思路,规范基层常见病标准化诊疗路径,搭建高水平学术交流平台,完善协同工作机制。

培训期间,中华医学会全科医学分会副主任委员王留义解读《中国心力衰竭基层诊疗与管理指南》,华中科技大学教授陈梁凯分享临床科研思维,河南省人民医院副主任医师李

兵讲解慢性心脏病家庭与自我管理,周口市中心医院副主任医师孔娟等本地专家围绕高尿酸血症诊疗、AI助力住培教案书写、创伤急救技能等内容开展专题授课。课程涵盖临床指南解读、科研教学能力提升、慢病管理、急症处置等核心领域,既有前沿理论引领,又有实操技能指导,精准对接基层诊疗需求。

“全科医生是居民健康的‘守门人’,是医疗卫生服务体系的重要基石。”周口市卫生健康委党组成员、副主任张磊表示,近年来,我市将全科医生队伍建设摆在突出位置,构建了“5+3”“3+2”多元化培养体系。我市已连续四届获得河南省全科医生技能竞赛团体二等奖。

市中医院

助双胞胎孕妇舒适顺产

本报讯(记者 李鹤)近日,周口市中医院产科、新生儿科、麻醉科等多学科团队通力协作,成功帮助一位双胞胎妊娠孕妇实现“无痛顺产”。

分娩前,医护团队为该孕妇制订了周密预案,并持续开展心理疏导,有效缓解其焦虑情绪。分娩过程中,团队为其量身定制了分娩镇痛方案,在保障安全的前提下最大程度提升其分娩舒适度。产房内灵活运用自由体位等现代产科技术,结合穴位按摩、五音疗法(中医音乐疗法)等中医适宜技术,为产程顺利推

进创造了有利条件。在关键的接产环节,团队严格遵循最大限度降低创伤的原则,实施精细操作,最终帮助孕妇实现“无痛顺产”的理想分娩结果。

该案例是周口市中医院多学科团队高效协作的缩影,也彰显了中医药特色技术在现代围产医学领域的独特价值。该院产科相关负责人表示,将继续秉持“技术”与“人文”并重的理念,融合现代医学技术与中医智慧,为更多孕产妇提供安全、舒适、有温度的医疗服务,全力护航母婴健康。

市第六人民医院

助患者摆脱酒精依赖

本报讯(记者 刘伟)近日,28岁的王先生到周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)物质依赖科就诊。他三年来饮酒量逐渐增大,饮酒后恶心呕吐,戒酒又总是失败,只得到医院寻求帮助。

“不喝酒就烦躁,坐立不安,一喝就喝多,然后吐得两三天吃不下饭。”王先生自述。物质依赖科主任段杰接诊后,根据检查结果和现阶段的症状,以“使用酒精引起的戒断状态”将王先生收治入院,并制订了详细诊疗方案。经过一段时间的治疗,王先生的酒瘾下降了。

段杰介绍,饮酒后恶心呕吐是

身体发出的重要警报。这表明乙醇等有害物质正在体内积聚。此时,应立即停止饮酒,侧卧休息。之后应饮用温水、补液盐、运动饮料或蜂蜜水,小口慢饮,补充电解质,加速酒精代谢。若呕吐得厉害,可喝姜茶或含姜糖止吐,吃几片苏打饼干、白面包等清淡食物吸收胃酸和酒精,也可用毛巾冷敷前额和颈部缓解不适。

段杰提醒,若出现以下情况,要及时就医:意识不清,无法唤醒;呕吐物带血,或带有黄色胆汁;剧烈腹痛、腹胀;呼吸缓慢(每分钟少于8次)或不规则;皮肤苍白或发紫;持续抽搐;误吸呕吐物,出现剧烈咳嗽、呼吸困难。



视觉新闻

日前,周口市第六人民医院特邀周口市消防救援支队专业团队开展消防安全培训暨实战演练活动。图为活动现场。 记者 郑伟元 摄



健康周口

筑牢防护墙 远离传染病

近日,气温下降,室内聚集活动增多,流感等传染病高发。公众需采取科学的防护措施,守护自身健康。

高发传染病

呼吸道传染病: 流感、肺炎支原体感染等,主要通过飞沫和接触传播。常见症状包括发热、咳嗽、咽痛等。

肠道传染病: 诸如病毒感染、细菌性食物中毒等,主要通过食物传播。

其他感染风险: 在热带地区旅行时需注意登革热等蚊媒传染病;与动物接触时需警惕狂犬病、禽流感等人

畜共患病。

个人防护措施

科学佩戴口罩: 在人群密集的场所(车站、商场、电影院等)或乘坐公共交通工具时佩戴口罩。如口罩被汗水或唾液浸湿,应及时更换。

勤洗手: 用流动水和肥皂洗手至少20秒,尤其在外归来、准备食物前、餐前便后。外出时,可使用含酒精的免洗洗手液进行手部消毒。

咳嗽礼仪: 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮挡口鼻,用后立即丢弃。在公

共场所,应与有症状者保持1米以上距离。

其他防护策略

聚会时,优先选择通风良好的场所,使用公筷公勺。

外出旅行前, 查询目的地传染病流行情况,并准备口罩、消毒湿巾、体温计、常用药品(如退烧药、止泻药等)。

外出就餐时, 应选择卫生条件良好的餐厅。在家烹饪时,生熟食分开处理,海鲜等食物务必彻底煮熟。不喝生水,规律饮食,避免暴饮暴食。

老人、儿童、孕妇及慢性病患者(如糖尿病患者、心血管疾病患者)等易感人群,应及时接种疫苗等;避免前往人群密集场所。

出现症状如何应对

暂停社交活动: 居家休息,症状较轻时可先观察,适量补水,使用对症药物。

及时就医: 如出现高热不退、呼吸困难、严重脱水、意识模糊等症状,应及时就医,如实告知医生近期行程和接触史,帮助医生准确诊断病情。

(周口市疾病预防控制中心 梁凌霄)

刘振:承百年医脉 守一方安康

□记者 郑伟元 史书杰 文/图

在鹿邑县城区杨园街旁,有一座名为“邵华堂”的两层小楼。楼内整洁明亮,中药香气浓郁,各类理疗设施有序摆放。50岁的刘振已在这里行医20多年。作为家族中医第五代传承人,他承袭祖辈的医学积淀,成为周边百姓信赖的健康守护者。

刘振的中医家学可追溯至清代,到祖父辈时,家族医术已从妇科扩展至全科,形成了采药、制药、行医的完整体系。在耳濡目染之下,刘振初中时便随父亲学习抓药。高中毕业后,他先考入河南医科大学(现郑州大学医学院)学习,打下西医基础,后又赴河南中医学院(现河南中医药大学)深造。1999年,他正式接手家族诊所,延续百年医脉。

“随证加减,标本兼治”是刘振坚守的行医理念。他在临床中总结出“整体调整与局部祛邪相结合”的诊疗思路。针对鼻渊(鼻窦炎),他辨证分型施治:风热犯肺型予银翘散合苍耳子散加减,胆腑郁热型予龙胆泻肝汤加减,肺脾气虚型予参苓白术散加减,脾胃湿浊型则予甘露消毒丹加减。同时,配合鼻腔冲洗,针刺迎香、印堂等穴,并以鼻渊粉纳鼻,疗效显著。



刘振为患者把脉。

在失眠、疼痛等病症的治疗上,刘振逐步形成了自身特色。他注重中医辨证施治与西医神经阻滞技术相结合。曾有一位18岁的柘城县患者,因反复胸闷、心慌、失眠、盗汗,经多地医院检查,疑似心脏病但治疗无效。刘振辨证其为情志失调所致失眠,予柴胡加龙骨牡蛎汤合酸枣仁汤加减,并配合星状神经节阻滞治疗。随访显示,该患者多年来情况良好。

多年来,刘振的医术赢得了乡邻的广泛认可。2025年12月24日,前来就诊的胡女士说:“身体不舒服时,我常来找刘医生。他开的方子既能较快缓解症状,也能

调理体质。”如今,刘振的诊所日均接诊60至70人,约80%的患者通过中医方法治疗取得了良好效果。

传承与发扬是刘振始终牵挂的事。他带教3名亲属,并不定期外出讲授疼痛、鼻炎相关诊疗课程,还与兄长共同编写通俗医学读物,系统整理家族传下来的方剂与诊疗经验。受他影响,儿子也报考了中医专业,立志当好家族第六代传人。“不能让祖辈的宝贵经验丢失。”刘振说。他认为,中西医结合是重要发展方向,急性期病症可借助西医手段快速控制,慢性病、疑难杂症则可通过中医系统调理。基层中医工作者应善用新设备、新技术,筑牢百姓健康的第一道防线。

从杏林初探到薪火相传,刘振用半生坚守诠释着中医的魅力。在“邵华堂”里,他以针药为器,以传承为念,守护着一方百姓的健康,也让基层中医的根基扎得更深、枝叶更加繁茂。



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780
电子信箱:zkrbws@126.com