

“健康中原行·大医献爱心” 乡村振兴志愿服务专项行动暨“安全营养 膳食健康”活动鄢陵站

主办：河南省卫生健康委、河南省文明办、河南省爱卫办、河南省老龄办、河南省教育厅、河南省乡村振兴局、河南省民政厅、河南省体育局、河南省科学技术协会
协办：许昌市卫生健康委、许昌市文明办、许昌市爱卫办、许昌市健康推进委员会办公室、许昌市教育局、许昌市乡村振兴局、许昌市市场监管局、许昌市体育局、许昌市科学技术协会
承办：中共鄢陵县委、鄢陵县人民政府、河南省疾控中心、河南省疾病预防控制中心、河南省疾病预防控制中心、河南省疾病预防控制中心

河南省卫生健康委官微 河南省疾控中心官微



【扫码关注】

【扫码关注】



讲科普 献爱心

——“健康中原行·大医献爱心”走进宝丰和鄢陵

本报记者 高玉元 文/图



调研指导

演出现场要求加演 科普知识覆盖六大人群

“再来一个，再来一个。”7月27日晚，在宝丰站健康晚会专场，河南知名戏曲演出团队的艺术师们给观众送上了一场既有娱乐性又有知识性的戏曲盛宴。观众听了戏曲家的演出后不尽兴，要求再来一出。“宝丰县的群众喜欢听越调，让戏曲家返场也是对我们工作的认可。”演员感受到了群众的热情。

“来，大家跟我做几个动作。首先，我们要保持下半身不动，先向下弯腰，接着身体向左右旋转，再向侧方拉伸，如果感到活动不受限，就可以放心地运动了……”在宝丰站科普现场，河南省体育科技中心的科普专家唐洪渊做起了示范。“运动有益健康，但盲目运动可能会适得其反。”唐洪渊说，老年人在运动

前需要排除一些风险因素，包括心脑血管病风险、肌肉骨骼系统风险以及运动本身的风险等。同时一定要把握好运动方式、运动时长、运动强度和间歇时间。焦作市疾病预防控制中心健康教育所所长张绍均推荐老年人学习太极拳、五禽戏、八段锦等运动项目。这些运动项目尤其适合老年人、身体虚弱者以及慢性病患者等。结合太极拳的原理和技巧，张绍均总结出了一套颇具特色的“康养太极”运动项目，并在现场与大家频频互动。

“其实，有很多疾病是吃出来的。”说起因不良生活方式导致的疾病，来自联勤保障部队第九八九医院的科普专家王文平分享了这样一个病例：46岁的王先生平日应酬多，经常不吃早餐，晚餐却吃得很丰盛，时间一

长，不仅变得肥胖，糖尿病、痛风也找上门来。“如今，因不良生活方式导致的肥胖、尿酸高、痛风等很普遍，以中年男性群体居多。这其实就是典型的‘吃动失衡’。对于这种情况，可以通过合理饮食加适当运动来改善，不需要进行药物治疗。”王文平说。不少患者因为缺乏医学常识或者不在意，血糖控制得很不好，出现了很多并发症。这也是靳素梅这些年坚持参加科普活动的原因，她认为改变患者的观念更重要。在科普现场，老年人听完科普讲座后十分感慨：“靳老师给我们带来了‘及时雨’，对我们很有启发，让我们知道自己的很多生活习惯和饮食习惯不合理，需要改变。”

来自郑州大学第一附属医院的科普专家李江琳、漯河市第

六人民医院的科普专家杨忠志在校大学生开展了题为《青少年健康素养》的健康科普讲座。针对妇幼人群、老年人群和职业人群等重点群体，来自信阳市妇幼保健

系，不断提升老年人健康素养。鄢陵站的主题是“安全营养 膳食健康”。张若石说，按照国家部署，我省陆续制订国民营养计划实施方案等系列规划性文件，科学开展风险监测，有序推进合理膳食行动，引导群众从“吃得安全”向“吃得健康”转变，提升人民幸福感。“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动在宝丰县、鄢陵县通过健康知识讲座、科普技能培训、专家义诊等系列志愿服务活动，传递健康理念，传播健康科普知识，营造关注健康的氛围，推动解决群众健康素养提升、便捷看病就医等重要民生问题。

本次“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动宝丰站的主题是“老年健康宣传周”。张若石在启动仪式上说，河南是人口大省，没有健康老龄化就难以实现河南现代化。近年来，河南省卫生健康委坚持以健康为中心，以预防为主，建立健全老年健康服务体

系，不断提升老年人健康素养。鄢陵站的主题是“安全营养 膳食健康”。张若石说，按照国家部署，我省陆续制订国民营养计划实施方案等系列规划性文件，科学开展风险监测，有序推进合理膳食行动，引导群众从“吃得安全”向“吃得健康”转变，提升人民幸福感。“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动在宝丰县、鄢陵县通过健康知识讲座、科普技能培训、专家义诊等系列志愿服务活动，传递健康理念，传播健康科普知识，营造关注健康的氛围，推动解决群众健康素养提升、便捷看病就医等重要民生问题。

在宝丰站和鄢陵站的启动仪式上，医药卫生报社向宝丰县和鄢陵县分别捐赠了4万份科普报纸，河南省疾病预防控制中心分别向宝丰县和鄢陵县捐赠了《健康素养66条》科普画册等。与会领导为健康科普专家团队代表、医疗小分队专家代表授旗。



捐赠报纸

省级专家走基层 深入乡镇开展义诊

除科普讲座外，来自郑州大学第五附属医院、阜外华中心血管病医院、河南大学第一附属医院、平顶山市第一人民医院等医疗机构的医务人员还深入宝丰县和鄢陵县的各个乡镇、社区、机关、学校和医疗单位，开展对口帮扶、入户随访、乡村医生健康技能培训和义诊活动。

在鄢陵站，为了准时到达对口帮扶地点，由省级健康科普专家组成的健康科普志愿服务队伍及由河南省肿瘤医院、河南中医药大学第一附属医院医疗专家组成的义诊服务队提前出发，兵分几路深入鄢陵县各乡镇、社区、机关、学校和医疗单位。到

达柏梁镇卫生院时，一名70多岁的老太太扶着左胳膊说疼得厉害。来自河南中医药大学第一附属医院的护理专家费景兰连忙为其进行耳穴压豆、脊柱转动正位等治疗。一会儿工夫，老太太便感觉舒服多了。一旁的医务人员赞叹不已。

作为省级医院的心血管病专家，阜外华中心血管病医院副院长高传玉在活动当天深入宝丰县人民医院、闹店镇卫生院、肖营村卫生室和两名患者家中。

高传玉很看重基层胸痛救治单元的作用。“救治单元要打消顾虑，积极溶栓治疗，发现患

者血管堵塞后，立刻将患者送往县医院是对的，但是还不够完美，要大胆溶栓，为患者争取时间。”高传玉举例说，大多数患者都是发病了一段时间才来村卫生室和乡镇卫生院就诊，到医生作出诊断又需要一段时间，再往县医院送，这中间几个环节会浪费大量时间，而黄金抢救时间才120分钟。在村卫生室，高传玉通过现场提问的方式指导村医看懂心电图。

在患者家中，发现患者做了支架手术后没有按要求定期复诊，高传玉叮嘱其一定要重视复诊，并对其进行用药指导。

宝丰县人民医院心内科医

生朱亚军全程陪同，省、县、乡、村四级医疗人员一起沟通，相互了解不同医疗机构同行的想法。朱亚军说：“这次活动不仅对我们进行了技术指导，还给我们未来的学科发展指明了方向。省级专家到患者床旁、家中，对患者进行用药指导，对我们基层医生是一次言传身教，让我们收获满满。”

“你不用担心，你不会猝死的。”阜外华中心血管病医院心内科专家杨宏辉在义诊时给一个患者耐心解释。杨宏辉介绍，这个患者患了非梗阻性肥厚型心肌病，天天担心自己会猝死。上约40万人，义诊咨询的群众杨宏辉给他详细地介绍了这个

疾病的转归，让他安心。另一个患者做了支架植入手术后，受基因检测的影响，总担心药物效果差，擅自加大剂量服用，4个月内出现两次消化道出血。“在门诊是接诊患者，下来做义诊的好处是可以阻止患者的错误做法，提前干预，这就是‘治未病’。”

两站活动共有25名科普专家、80名义诊专家参与，还邀请到“中国好医生”高传玉及费景兰等3名“中国好护士”参与县级医院的技术帮扶和入户义诊。在此次活动中，参加线下科普活动的受众约6000人，线上科普活动的受众约960人。



业务帮扶



科普现场



讲座现场



义诊现场



指导村医