



医讯速递

新区家庭医生签约 服务案例获省级奖项

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,山东省基层卫生协会公布了2025年家庭医生签约服务高质量发展基层优秀实践案例获奖名单。其中,西海岸新区卫生健康局报送的《以家庭医生签约为抓手推动“三高慢”医防融合健康服务提质增效》案例脱颖而出,获评“县域优秀案例”,展现了新区在家庭医生签约服务领域的创新实践与突出成效。

近年来,新区积极探索家庭医生签约服务新模式,以“三高慢”(高血压、高血脂、高血糖及慢性阻塞性肺疾病等慢性病)人群为重点,创新构建医防融合健康服务体系。家庭医生签约服务作为推动“三高慢”医防融合健康服务体系构建的重要手段,对于提高居民健康水平、缓解医疗卫生资源供需矛盾具有重要意义。通过建立完善的签约服务团队、开展个性化的健康评估、加强健康教育与宣传、实施精细化的疾病管理等措施,能够有效提升“三高慢”疾病的防治效果。

北医三院名医工作室 落户区中心医院

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,北京大学第三医院刘振龙教授名医工作室在西海岸新区中心医院揭牌成立。该工作室的成立是惠及新区居民健康福祉的重要举措,标志着国家级顶尖运动医学专家资源正式进驻区中心医院,将推动医院运动医学发展迈上新台阶,让新区居民在家门口即可享受到国内顶尖专家的诊疗服务。

据悉,刘振龙尤其擅长肩、膝、踝等关节运动损伤修复及软骨再生技术。他的工作室将帮助区中心医院建立从微创手术到术后康复的全流程管理体系,显著提升手术精细化、安全性水平及患者功能恢复速度,助力医院打造新区百姓信赖的“健康堡垒”。

深化医教协同 培养临床人才

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,在滨州医学院举办的中医临床教学技能大赛中,西海岸新区中医医院骨伤二科医师李振东荣获实习小讲座初级组二等奖,产科医师刘晓燕荣获实习小讲座高级组二等奖,脑病科主治医师徐美玲荣获临床教学查房组二等奖,医院则以优异表现荣膺综合成绩团体银奖。

优异成绩的背后,是区中医医院打造的“以赛育师”系统化培育机制。依托医院“菖蒲启思杯”教学竞赛选拔种子选手,通过专家指导、模拟演练等环节,开展一课多磨专项特训。参赛选手兼顾临床工作与备赛任务,利用业余时间反复打磨课件逻辑、优化教学流程、模拟赛场场景,充分展现了他们精益求精的职业精神。

做好这几点,轻松度炎夏

夏至养生注意啥?专家来支招



□本报记者 龚鹏

6月21日,迎来二十四节气中的夏至。夏至是盛夏的起点,此时尽管天气炎热,可大自然的阴气已开始生长,故此阶段养生保健既要注意保护阳气,也要静心养阴,更要顺应阴阳的变化特点,使阴阳两气相顺接。

在中医专家看来,夏至不仅是重要的时令节点,更是养生的黄金时机。夏至时节养生有哪些需要注意的地方?记者就此采访了西海岸新区中医医院治未病科主任张永雷,请他来为我们支招。

饮食调理 多吃绿豆、冬瓜,水果冷饮勿贪多

“进入夏至,热浪裹挟着湿气扑面而来,人体的脾胃往往首当其冲。”张永雷告诉记者,此时的饮食,要以清淡、易消化为准则,帮脾胃驱散暑湿,注入活力。

“这时候我建议多吃点绿豆、薏仁、冬瓜这些清热祛湿的食物。”张永雷说,“绿豆汤可是老一辈人传下来的消暑宝,煮一锅绿豆汤,放凉后喝上一口,暑气一下子

就被驱散不少。还有薏仁,别看它小小的,它具备利水渗湿、健脾的功效,煮碗薏仁粥,早餐来上一碗,一上午都神清气爽。冬瓜更是好东西,它性寒,能清热化痰、利尿,不管是炖汤还是清炒,都能给身体带来清清爽爽的感觉。”

在夏季,寒凉之物虽然诱人,但温热性的姜、葱、蒜等食物同样重要。“姜可是暖胃的高手,做菜

时放几片姜,就像给脾胃添了一把小火,能温中散寒,这就是温热食材的功劳。”张永雷说,另外,水果也是夏日餐桌必不可少的,“西瓜、葡萄、桃子,这些水果汁水饱满,吃上一口,甜津津的汁水在嘴里爆开,生津止渴。但也不要贪多,吃太多冷饮、冰镇水果,肠胃容易闹脾气,腹痛、腹泻就找上门了。”

起居调整 最好中午眯一会儿,吹空调勿贪凉

夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节。张永雷认为,人们的起居也要随之做出调整,以顺应自然界阳盛阴衰的变化。

“晚上可以稍微晚点睡,但不要超过11点,早起应控制在5点到6点,这可不是随便说说,而是有科学依据的。”张永雷翻开一本医书,指着上面的内容说道,“中医讲顺应四时,夏至之时阳气旺盛,晚睡能让阳气更好地宣发,早起则有助于阳气的升发。你看那些早起的鸟儿,精神抖擞地觅食,咱

们人也一样,早起活动活动筋骨,一整天都精力充沛。”

夏至阳气旺盛,适当午休可缓解午间阳气过亢对身体的消耗。“午休20到30分钟就行。”张永雷说,“但是很多上班族习惯趴在办公桌上睡,这样可不好,可以准备一张折叠床,既便捷又舒适。午休的时候最好盖个小毯子,还要注意别让空调直吹,这样睡醒后可以精神一下午。”另外,张永雷分享了一个小妙招,“午休时在腰下垫个枕头,膝盖下也可以垫

一个,这样身体更放松,睡眠质量更高。”

张永雷还提醒:“出门要避免正午最热的时候,如果必须外出,要做好防晒措施,比如戴帽子、打遮阳伞,防止中暑。回家后不要马上用冷水冲头冲脚,应用温水冲个澡,再喝点温水,让身体慢慢适应室温。开空调别太贪凉,一般设置在26℃左右,每隔2-3小时开窗通风一次。晚上睡觉前泡泡脚,水里加点艾叶、生姜,能够促进血液循环、提升睡眠质量。”

调节情绪 听听音乐读读书,摆脱心烦气躁

夏至过后,气温持续升高,不少市民会出现心烦气躁的症状。张永雷建议,可以在空闲时听听轻柔的音乐,或者翻开一本喜欢的书,让自己沉浸在故事里,忘掉外面的燥热。“还可以试试冥想,找块草地坐下,闭上眼,把杂念都抛开,深呼吸几次,只感受风和阳光,心一静,身体也能跟着放松。

另外,去郊外走走,呼吸新鲜空气也是不错的选择。”张永雷说。

对于工作压力大的人群,张永雷建议进行一些放松训练,“比如渐进性肌肉松弛法,先收紧一组肌肉,比如手臂,保持几秒钟,然后突然放松,感受肌肉紧张和放松的差异,再依次放松全身各

组肌肉,能有效缓解身体的紧张和焦虑情绪。”

社交活动也是调节情绪的好方式,张永雷说:“参加一些兴趣小组,比如摄影、绘画、书法等,和志同道合的朋友一起交流心得、分享快乐,转移对高温的注意力,让心情在社交互动中得到舒缓。”

安然度夏 按摩穴位揉肚子,小动作管大用

养生不止靠吃和休息,身体的“小零件”也要仔细呵护。“早晨和晚上,以肚脐为中心,先顺时针揉30圈,再逆时针揉30圈,别小瞧这简单动作,能促进消化,让肠胃活力满满。”张永雷说。同时他还分享了按摩穴位的小技巧:“足三里、内关这些穴

位,平常可以多按按。足三里在膝盖下方,常按能增强抵抗力;内关在手腕内侧,按一按能够缓解心慌、失眠等。”

另外,张永雷表示艾灸也是个养生的好法子,他说:“对神阙穴(肚脐)、关元穴这些穴位进行艾灸,祛湿又壮阳。不过,艾灸有

讲究,最好让专业人士帮忙,别烫着自己。”

“夏至养生要兼顾饮食、起居、情绪等多方面。”张永雷最后提醒,希望广大市民朋友做到内外兼修、阴阳平衡,不仅能安然度夏,还能为秋冬季节的健康打下坚实基础。

