



弘扬爱卫传统 共建健康盐城

# 我市举行健康促进技能竞赛

□记者 姜璇

“今天你‘吃动平衡’了吗?”“如何进行心肺复苏?”“什么是‘三减三健’?”……日前,盐城市健康促进(爱国卫生)技能竞赛在市疾病预防控制中心成功举办,从全市各地卫生健康机构和医疗单位脱颖而出的36名选手登台参赛。

“为什么要开展这次技能竞赛?”市卫健委党委委员、市中医药管理局副局长张国强说,本次活动旨在以实际行动贯彻落实党的二十大精神,广泛开展健康中国行动和爱国卫生运动,深入推进健康盐城建设。这是爱国卫生工作性质的要求,也是落实上级工作部署和我市爱国卫生工作发展的要求。开展本次技能竞赛活动的初衷,就是发动各地、各单位的健康教育专业人员提升自身业务能力和理论水平,激励医务人员向群众提供健康科普服务,为全面营造爱国卫生氛围奠定良好基础。这既是我市健康教育技能的比武,也是为省级技能竞赛的练兵。2020年我市参与全省健康促进(爱国卫生)技能竞赛,取得了团体第一的优秀成绩。此次竞赛结束,我市将遴选出优胜选手参加省级竞赛。

今年是爱国卫生运动70周年。近年来,我市通过广泛开展全民爱国卫生运动,健康促进工作取得了积极成效。我市蝉联全国健康城市建设样板市,顺利通过国家卫生城市复审,继续保持荣誉称号。累计创建国家卫生城市1个,国家卫生县5个,省级以上卫生镇覆盖率77%,建成健康江苏建设示范点2个,国家健康县1个,省健康县4个。通过组织开展各项健康教育活动,强化健康科普宣传,逐步推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为。充分利用传统媒体和新媒体,以“爱国卫生月”及各类卫生宣传日为契机,组织开展健康教育宣传活动,引导群众自觉保持疫情时期养成的良好卫生习惯。

“这次技能竞赛赛什么?”张国强表示,要与健康促进相结合,希望通过今天的竞赛,选拔出一批在健康教育和健康促进领域具有较强业务能力的专业人才,为



活动现场 龚骏 摄

健康盐城建设奠定坚实基础;要与提高健康素养水平相结合,以本次技能竞赛为契机,鼓励更多的医疗卫生系统工作人员投入到健康科普宣传中来,充分激发各级健康教育专兼职人员积极主动学习的热情,并将专业技能运用到普及健康知识、促进居民养成健康生活方式,真正做到“以赛促学、学以致用、学用结合”。同时,要与日常工作相结合,以赛促学,以赛促干,通过这次竞赛把我市健康教育水平提高至一个新水平。

活动当天,来自全市各地市直属医疗卫生单位的10支代表队共36名参赛选手,用通俗易懂的语言,为公众带来了丰盛的知识大餐。比赛现场,按照抽签序号先后登台进行健康科普的选手们激情飞扬自信满满、倾情演绎气场全开,他们紧紧围绕“营养膳食、运动健身、口腔健康、精神卫生、如何预防脑卒中”等群众普遍关注的话题进行健康科普,将看似枯燥的卫生健康知识通过PPT演示、道具展示、举例说明等方式深入浅出地进行了生动演绎。

36名选手的演讲聚焦医疗、健康、爱国卫生领域热点话题,既有保健知识,也有急救常识,还有各类疾病的防治知识,

演讲内容丰富多样、生动活泼。台上选手还通过模型讲解、角色互动等方式,将健康知识演绎得声情并茂,台下观众听得聚精会神,不时响起阵阵热烈的掌声。

经过一天的紧张角逐,市疾控中心代表队获得团体一等奖,射阳县、大丰区代表队获得团体二等奖,东台市、滨海县、盐都区代表队获得团体三等奖,响水县、亭湖区、阜宁县、建湖县代表队获得优秀组织奖,另有12名参赛选手个人综合得分前12名并获得市卫健委授予的“盐城市健康促进与健康教育岗位能手”称号。

为表扬先进、促进工作,市卫健委、市总工会决定对获奖的相珊等12名选手以及获得团体一等奖、二等奖、三等奖和优秀组织奖的单位予以表扬,从而进一步发挥典型示范引领作用,并带动更多的医疗卫生机构和医务人员主动提供健康科普服务,不断加强理论学习及技能实践,持续提升专业水平和服务能力,奋力推进全市健康促进与健康教育工作再上新台阶,为推进健康盐城建设、保障阜盐人民身体健康作出新的贡献。



参赛选手演绎



扫一扫 看视频 视频制作 王先圣

## 新闻速递

### 市卫生监督所

#### 开展抗(抑)菌制剂专项监督检查

本报讯(孙晓薇)为进一步加强我市抗(抑)菌制剂监督管理工作,严肃查处违法违规行为,今年7月至10月底,市卫生监督所开展了抗(抑)菌制剂专项监督检查。检查中,市县两级卫生监督机构强化监管责任,积极履行职责,做到“线下”“线上”同时排查,“生产”“经营”“使用”单位共同监督,不留死角、不留盲区。本次专项监督检查生产企业

以及各类经营、使用单位295家,抽查各类产品651个,对生产、销售标签说明书不规范、抽检产品不合格的33家单位进行依法查处,共罚款8.72万元。

市卫生监督所将严格执法,进一步规范消毒产品生产企业、经营和使用单位的生产经营行为,净化消毒产品生产经营市场,切实维护广大消费者的健康权益。

### 市医保中心盐都分中心

#### 做好年终零星医疗费用结报工作

本报讯(王林)为贯彻落实市年终零星医疗费用结报工作有关要求,稳步有序开展2022年度年终零星医疗费用结报工作,10月29日上午,市医保中心盐都分中心专题部署2022年度年终零星医疗费用结报工作,辖区14个镇(区、街道)医保经办服务人员参加了会议。

会上,下发了《关于规范市内就医结算事项的告知书》《市外就医人员待遇经办情况一览表》,对零星医疗费用智能审核OCR系统进行了详细的

操作培训,并从零星医疗费用结报范围、受理时间、申报材料以及报销地点等方面对2022年度年终零星医疗费用结报工作进行安排。

各基层医保经办服务人员要提高思想认识,加强业务学习,熟练掌握医保政策业务经办规程,要加强市外就医政策宣传,引导参保人员持卡就诊结算。要改进服务质量,提升服务质效,切实做好年终零星医疗费用结报工作。

### 黄海街道社区卫生服务中心

#### 党建引领强根铸魂

本报讯(宋传峰 蔡长伯)今年以来,盐南高新区黄海街道社区卫生服务中心以党建引领创新为导向,以“党建+”为引领,从日常工作入手,从作风建设着手,在疫情防控、高质量发展、保障服务民生、人才培养、社会公益等方面充分发挥党建引领作用,助推中心高质量发展,为基层群众提供更加合理、科学、规范、满意的医疗服务,增强人民群众的健康获得感。

加强联动,提高医疗技术水平。该中心依托市第三人民医院医疗技术优势,加强上下联动,促进医疗资源共享,让群众在家门口就能享受到上级医院的优质医疗服务。

该中心大力推进针灸特色专科

建设,提升中医药服务能力并在住院病区开展艾箱灸、艾条灸、耳针(耳穴压豆)等项目,基本满足辖区内居民中医药需求。

该中心始终坚持党管人才原则,规范选拔流程,突出政治标准,坚持能力导向,加强人才队伍建设,提升医疗机构的服务能力。深化“三服务”,贴心帮助群众解决健康难题。近年来,该中心进一步扩大签约服务覆盖面,在完成慢性病患者、残疾人等签约服务任务的基础上,开始着重开展0至6岁儿童、孕产妇等其他重点人群的签约服务工作,并对签约对象进行基本医疗、双向转诊、诊间随访健康管理以及开设家庭病床等个性化服务。

## 市中医院举行中医药文化科普进校园活动

# 让孩子们近距离感受中医药魅力

□赵达

岐黄薪火代代传  
市中医院儿科主任陈光明通过科

普讲座,讲述影响儿童身高的因素及对策,让大家明白了影响儿童身高的因素有遗传、营养、母孕情况、环境因素、生理、疾病等,在告诉孩子们要养成良好生活习惯的同时,他还带领孩子们领略了祖国中医药传统文化的博大精深。

陈光明建议,首先要吃得好。多吃谷类食物,如大米、玉米、大麦、燕麦等;水果多样化;多吃蔬菜,如胡萝卜、西红柿、莴苣等;蛋白类的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼、虾、松子、芝麻等。尽量少吃不吃保健品、零食、饮料、油炸食品等。孩子们闪烁着好奇懵懂的大眼睛,伸着脖子,

感受着中医药科普知识带来的新鲜感。

### 医德仁厚润童心

省“医德之星”、市中医院儿科副主任袁洋以“小儿为什么会积食?”的提问开场,通过“若要小儿安,三分饥与寒”的实例具体讲述了小儿积食的种种表现及应对方案。他生动讲解了积食的状态表现、积食的危害、积食后的处置方法等,用幽默的语言让讲座通俗易懂且富有趣味性、实用性。现场互动提问时,小朋友们积极抢答,很快便融入传统中医药文化的世界里。

随后,儿科副主任中医师王林林为孩子们讲解了小儿推拿的知识、小儿推拿的适应症以及小儿中医推拿的基本手法等。现场邀请小朋友参与小儿推拿互动体验。简单易懂的动作、生动有趣的讲解、手把手指导……原本对小朋友们来说晦涩难懂的中医穴位知识顿时变得鲜活起来,孩子们争先恐后地要求参与体验。

护士长李桂香在“冬春季节儿童如何预防流感”的讲座上提到,冬春季节是流感高发季节,儿童如何预防,需要做到以下几点:生活起居上要勤洗手、勤换洗,养成良好的卫生习惯;饮食调理上适当补充蛋白质、B族维生素、总脂肪,多喝水,以粗纤维谷物为基础平衡膳食。倘若发现流感,需注意:管理传染源,早发现、早隔离、早治疗;切断传播途径,戴口罩,加强通风;保护易感人群,接种疫苗。她为大家深入浅出地讲解了有效的预防方法,让孩子们明白了积极增强体质的重要性。

### 科普传扬本草香

在互动环节,市中医院药剂科副主任袁华从“神农尝百草”的小故事讲起,向孩子们进行了中药材料科普展示:许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线,它们既属于中药,有良好的治病疗效,又是大家经常吃的富有营养的可口食品。孩子们通过观察,了解莲子、山楂、枸杞、陈皮、薄荷、大枣等生活中常见的药食同源的中药材,在互动中让中医药知识在小朋友心中逐渐萌芽。

“神农尝百草”,百草是什么味?袁华带着“小神农”现场尝百草,陈皮、薄荷、红花、决明子……每一个中药名称都有一段典故,袁华还讲解了怎么通过

“酸、甜、苦、辣、咸”五味辨识中草药和食药同源的小故事。中医药从来都不曾缺席我们的日常生活,民俗习惯的背后,处处蕴藏着深刻的医学道理,医食同源,大道至简。在辨识“尝百草”的过程中,孩子们惊奇地发现生活中的很多食材、用品都有着中药材的身影;就连端午节的艾草、石菖蒲,以及古诗《登高》中的茱萸,也都有着各自的药用价值和民俗风情。

孩子们说,这还是他们第一次见识到这么多的中草药。原来生活中常见的生姜、红豆、花椒、薏米等不仅是食物,也都是可以入药的药材。现场氛围持续高涨,小朋友们被袁华通俗易懂的语言、生动有趣的表达吸引住,他从“望、触、尝、用”四个方面,引领孩子们走进全新的中医药世界。

### 白衣辉映党旗红

儿科主治医师马海龙以自身援抗疫情经历出发,从新冠肺炎科普小知识、如何预防秋冬季传染病、饮食及保健建议等方面给孩子们作了全面分享。孩子们对帮助患者战胜病魔渡过难关的“白衣战士”敬佩不已,在引人入胜的氛围中不知不觉地学习到很多疫情防控知识。

时间在欢声笑语的课堂中飞逝,孩子们在此次传统文化课上收获颇丰,怀着对中医药知识憧憬探索的乐趣,孩子们与“老师们”依依惜别,相约下次再见。

中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。中医药文化科普进校园,不仅普及中医药知识,有利于儿童身心平衡与健康成长,更有利于将中华优秀传统文化发扬光大,增强青少年儿童中医药文化自信。

本次活动是市中医院“携手共圆梦,中医伴成长”志愿服务品牌项目之一。近年来,该院充分挖掘和弘扬中医药传统文化,逐步打造活动品牌及创新载体,不断推进中医药事业传承创新发展。在系列科普活动中,该院将中医药文化课堂送进社区、学校、企事业单位等,使越来越多市民感受到了中医药的独特魅力。



专家授课



科普进校园 (市中医院供图)

### 建湖县建阳眼科医院提醒:

#### 翼状胬肉或致失明

本报讯(姜新基 严加宏)眼睛上覆盖一层薄薄、透明的“膜”,形状上像“蝉翼”一样,眼科医生称之为翼状胬肉,是眼科常见病和多发病,中医称为“胬肉攀睛”。

建湖县建阳眼科医院眼表与角膜病专家组成员之一、医务科科长孙松海介绍,翼状胬肉不仅会引起眼红、流泪、异物感及影响外观和容貌,而且向角膜中央进展时可引起散光,若遮盖瞳孔则将严重影响视力,肥厚挛缩的胬肉可限制眼球运动。一旦胬肉浸润程度加深,达深基质层,形成瘢痕,即便手术也难以恢复到术前状态,甚至造成不可逆的失明。

家住无锡市锡山区东港镇的杨某患有翼状胬肉,近日特地乘专车来到建阳眼科医院,经检查发现只有手术才能根治,收住入院。第二天下午,孙松海为杨某做了羊膜移植术。

孙松海说,很多患者只实施了胬肉切除术,没有再行羊膜移植术,所以胬肉较容易复发。用羊膜移植于眼表后,促进周边结膜上皮细胞向羊膜移行、增生,使羊膜片成为正常眼表的一部分。羊膜不含血管、淋巴及神经组织,羊膜移植手术后很少有排斥反应的发生。羊膜能促进上皮细胞分化,延长上皮细胞寿命,阻止上皮细胞的凋亡进而降低术后复发率,该手术最大的优势是切除干净,覆盖完好。

预防翼状胬肉,应尽可能避免烟尘、风沙及阳光的刺激,注意眼部卫生,并养成良好的用眼习惯。患沙眼或其他类型结膜炎时,应及时治疗。如果因为翼状胬肉引起眼部不适,炎症反复发作,引起视力下降或影响美观,应该到专业眼科医院进行手术治疗。



10月31日下午,国网滨海供电公司工作人员来到淮河入海水道二期工程张家河闸站工程施工现场,检查电气设备,排查缺陷隐患,保障施工现场安全可靠用电。 周吉成 摄