



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

10-13

2025.4.25 星期五
责编:李海静

邮箱:sdllbwb@163.com

全市乡村医疗卫生服务能力提质提效三年行动推进会议召开

□晚报记者 刘青博

晚报讯 4月23日,全市乡村医疗卫生服务能力提质提效三年行动推进会议召开,深入贯彻习近平总书记关于卫生健康工作的重要论述,认真落实党中央、国务院和省委、省政府部署要求,总结分析三年行动进展,安排部署下一步重点任务,持续健全适应乡村特点、优质高效的乡村医疗卫生体系。

会议指出,乡村医疗卫生服务能力提质提效是一项系统性工程,要坚持尽力而为、量力而行,抓好村卫生室“五有三提升”改造,把牢质量标标准关,实现服务能力、诊疗环境和管理水平提升。要保障乡镇卫生院健康运行,加强重



点设备配备,聚焦群众需求提升专科服务能力,不断优化服务水平。要进一步推进紧密型县域医共体建设,深化共建共享,健全分级诊疗制度,推动医疗、医保、医药“三医”协同发展。要加强乡村医疗卫

生队伍建设,多措并举留住人才、用好人才,全面提升专业素质和能力。要压实各方责任,健全推进机制,加强宣传引导,持续推动全市乡村医疗卫生体系高质量健康发展。会议还传达了全省乡村

医疗卫生服务能力提质提效三年行动推进会议精神,市卫生健康委通报了有关工作情况,惠民县、无棣县政府负责同志作了发言,与会人员实地观摩了麻店镇卫生院和五牌村卫生室。

专家送上 科学锻炼方案

最近,我国多地气温回升,人们户外健身热情随之高涨。专家提醒,春季运动需严格遵循“适度、多样、渐进、防护”的原则,避免因盲目锻炼而导致运动损伤。

北京医院内内分泌科主任医师潘琦认为,需纠正“运动到大汗淋漓才有效”的认知偏差,每周150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果,快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点,潘琦建议,将运动融入生活场景,比如提前一站下车步行,办公间隙靠墙静蹲,周末进行放风筝、踏青等户外活动。八段锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是不错的选择,适应春季万物生发规律。

在运动防护方面,热身环节尤为重要。潘琦说,运动前要有身体的预热期,同时从短时程运动开始,慢慢适应了再循序渐进增加运动量。运动过程中,要注意强度适宜,达到微微出汗,肌肉有一点酸胀感觉即可。如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状,要停下来休息,如果症状不缓解或持续加重,要及时就医。除此之外,运动结束后,大家要做拉伸运动,缓解肌肉紧张。

专家强调,运动是长期的健康投资,不必追求立竿见影的效果。把握春季生长契机,科学锻炼配合充足睡眠、均衡饮食,方能实现“治未病”的养生目标。

(科技日报)

“血管通路”变身“宫廷大戏”

滨州市人民医院科普作品《管妃争宠记》获全省一等奖

□通讯员 赵新英 陆 坦

晚报滨州讯 近日,由山东省护理学会主办的第四届山东省血管通路MDT大会科普竞赛圆满落幕。经激烈角逐,市人民医院护理专科综合门诊选送的科普作品《管妃争宠记》以新颖创意与专业内涵征服全场,从全省39支参赛队伍中强势突围,勇夺一等奖!

《管妃争宠记》以趣味十足的宫廷剧为背景,将深奥的血管通路知识拟人化为“皇后”“贵妃”“贵人”等角色,通过“争宠”剧情生动演绎不同输液工具的适应症、维护要点



及并发症处理。

作品巧妙运用情景剧形式让晦涩的医学知识瞬间“活”起来,现场评委与观众表

示:“既长知识又上头!”

本次参赛团队由护理专科综合门诊专科护士与血管通路领域医生共同组成,充分

体现“以患者为中心”的MDT协作理念。

备赛过程中,团队成员反复打磨剧本、推敲医学细节,将临床常见问题转化为通俗易懂的剧情,真正实现“专业深度”与“传播温度”的完美融合。

此次获奖不仅是山东省护理学会对医院护理团队专业能力的肯定,更是对滨州市人民医院创新健康科普模式的激励。医院将继续深耕专科护理领域,以更富创意的形式传递医学温度,为患者提供更优质、更人性化的护理服务。

滨州市暨惠民县文化科技卫生“三下乡”活动启动

□通讯员 刘 宁 王福超

晚报惠民讯 近日,滨州市暨惠民县文化科技卫生“三下乡”集中服务活动在胡集镇开幕。胡集镇卫生院积极投身其中,以实际行动为当地群众送去健康与关怀。

在活动现场,胡集镇卫生院派出了由多个科室骨干医护人员组成的专业团队为群众提供免费的健康咨询、体格检查等服务。他们认真为每一位前来咨询的群众测量血压、血糖,进行心肺听诊、中医诊脉等常规检查,并根据检查结果给予专业的建议和治疗方案。



对于患有慢性疾病的群众,医护人员详细询问他们的病史和用药情况,为他们调整

治疗方案,提供合理的用药指导。同时,医护人员还向群众发放了健康宣传资料,普及了

常见病、多发病的防治知识,引导群众养成良好的生活习惯和健康的生活方式。

在本次“三下乡”集中服务活动中,胡集镇卫生院共为100余名群众提供了义诊服务,发放健康宣传资料300余份。这次活动不仅为当地群众带来了实实在在的健康福利,也进一步增强了群众的健康意识,提高了他们的健康素养。

胡集镇卫生院负责人赵同奎表示,将以此次“三下乡”活动为契机,进一步加强与基层群众的联系,不断提升医疗服务水平,为人民群众的健康保驾护航。