

弘扬中医传统文化 推广中医养生功法 我市中医养生功法大赛举行

□ 记者 卢成海 王克勤 特约记者 汪振华 通讯员 黄红艳

太极拳、八段锦、五禽戏等传统中医养生功法，是中华优秀传统文化的重要组成部分，是中华民族千百年养生智慧的重要结晶，具有强身健体、预防疾病、延缓衰老之功效。

弘扬中医养生文化，推广中医养生功法，提高群众健康水平，10月26日晚，我市中医养生功法大赛在荆州市中医医院举行，全市12支代表队集中展示中医养生功法的独特魅力，为市民呈上一场中医养生文化盛宴。

各路高手参赛 展示中医魅力

秉岐黄之术，传学术之精。为进一步传承和弘扬中华优秀传统文化，深入挖掘中医在养生保健与康复中的作用，荆州市卫健委主办、荆州市中医医院承办了此次中医养生功法大赛。

太极拳不仅是一种武术形式，也是一种健康养生方式，以慢、柔、圆、连为主要特点，讲究平衡性、柔韧性和协调性，非常适合现代人健身运动。

“双手抱拳！敬礼！起势！提腿！出拳……”社会代表队首先上场，8名队员身着统一服装，神清气定、动作划一，时而轻缓运气，时而快速出拳，一招一式给人以美感。

八段锦也是中国传统的养生功法，动作讲究缓慢、柔和，适合各年龄段人群健身。

“双手托天理三焦，左右开弓似射雕……”随后，松滋市中医医院代表队出场，他们带来的是养生八段锦。伴随着悠扬的国风音乐，选手们动作柔和连绵，一伸手、一抬腿、一转身，张弛有度、松紧结合、动静相兼，充分展示了八段

锦的独特魅力。

“南拳和北腿，少林武当功，太极八卦连环掌，中华有神功……”只见荆州市中医医院代表队出场，队员们手持红色折扇，随着音乐伴奏，动作舒展，转换流畅，充分展现出太极功夫扇的力与美，赢得全场观众热烈掌声。

此次大赛，全市共有12支代表队参赛。除1支社会代表队外，荆州市中医医院、松滋市中医医院、石首市中医医院等11家医院均选派代表队参赛。

比赛过程中，各代表队不仅展示了中医养生功法的精湛技艺，更传递了中医养生文化的价值观念。他们弘扬了中医养生的理念，即“治未病，防未病”，提醒人们重视预防和调养，保持身心健康。

经现场评比，荆州市中医医院代表队表演的《太极功夫扇》以最高分夺得一等奖。

比赛结束后，第十三届全运会太极拳冠军、陈氏太极拳第十二代传人、荆州市太极拳协会会长付称霸进行了太极拳表演，更是引发全场观众阵阵掌声。

“举办此次大赛，旨在搭建群众喜闻乐见的学习交流的平台，推广普及中医养生功法和中医养生保健知识。”荆州市中医医院院长梅京松表示，希望通过比赛，让更多人参与到中医传统功法运动中来，传承中医文化，推广中医养生功法，倡导中医养生方式，让老百姓有更多幸福感、获得感。

弘扬中医国粹 助力全民健康

中医药是中华优秀传统文化的代表，从神农尝百草、伏羲制九针开始，逐渐形成了完整的中医药理论体系。几千年来，中医药为中华民族的繁衍昌盛发挥了不可替代的作用。

源远流长的中医文化护佑着荆楚儿女的健康。中医养生功法是我们祖先在生活实践中创造并积累的非物质文化遗产，是人类养生智慧的结晶。养生功法通过调心、调息、调身使身心融为一体，达到百脉通畅、脏腑协调、强身保健的目的，也是中医药文化的显著标识。

党的二十大报告提出，推进健康中国建设，促进中医药传承创新发展。荆州市中医医院作为长江经济带区域性中医药医疗服务中心，是我市中医药事业传承和发展的主阵地。秉持中医文化自信，不断传承创新，该院成为全国首批示范中医医院、三级甲等中医医院、湖北省知名中医医院，为满足人民群众日益增



荆州市中医医院代表队表演《太极功夫扇》。

长的中医药健康需求作出了积极贡献。

从2016年起，荆州市中医医院组建养生功法团队，进机关、进社区、进校园开展培训，在全市范围内掀起中医热，惠及全市万余名群众。

“我是中医药传统大市，中医药文化薪火相传，造就了一批又一批优秀中医药人才，为全市经济社会建设作出了不可磨灭的贡献。”市卫健委主任委桂峰表示，长期以来，荆州市中医医院致力于中医养生功法知识的传播与推广，不断强化中医养生文化在疾病预防中的作用，不断促进中医养生健康理念升级，深入推进中医养生保健文化和科普知识进社区、进学校、进家庭、进企业、进单位，全面提升中医养生功法的社会公众知晓度，为中医药文化的传播作出了重要贡献。

源形成了完整的中医药理论体系。几千年来，中医药为中华民族的繁衍昌盛发挥了不可替代的作用。

源远流长的中医文化护佑着荆楚儿女的健康。中医养生功法是我们祖先在生活实践中创造并积累的非物质文化遗产，是人类养生智慧的结晶。养生功法通过调心、调息、调身使身心融为一体，达到百脉通畅、脏腑协调、强身保健的目的，也是中医药文化的显著标识。

党的二十大报告提出，推进健康中国建设，促进中医药传承创新发展。荆州市中医医院作为长江经济带区域性中医药医疗服务中心，是我市中医药事业传承和发展的主阵地。秉持中医文化自信，不断传承创新，该院成为全国首批示范中医医院、三级甲等中医医院、湖北省知名中医医院，为满足人民群众日益增

七旬老人不慎跌落高台，险 荆医创伤中心全力救治，赞

□ 记者 刘洁 宗璇 特约记者 夏自宇 通讯员 鲁萌

“叮铃铃……”荆州市中心医院（简称“荆医”）骨科，一阵急促的电话声响起，值班护士迅速拿起电话：“创伤中心刚刚接诊一名高空坠落多发伤患者，请骨科马上安排医生到急诊科会诊！”

10月24日，一名七旬老人不慎摔下4米高台，导致外伤及颈部脊髓损伤，被市120送往荆医急救中心。医院立即开通绿色通道，并紧急启动创伤中心多学科（MDT）会诊。

突发意外，创伤中心高效救治

早晨7时30分，荆医120院前急救中心，一辆救护车疾驰驶出。

7公里外的纪南文旅区松柏村，67岁的王爹爹蜷缩着身体躺在地上，家人焦急地围在身边，等待救援。原来，王爹爹干活时，不慎从4米多高的台子上重重摔下，脖子一阵剧痛，头部鲜血直流。

7时40分，救护车赶到，医务人员迅速下车查看伤情。出诊医生胡运朋初判，这是个高处坠落伤，属于典型的高能量损伤，且患者高龄，极有可能累及全身多处和内出血，必须争分夺秒送往医院。

胡运朋一边处理，一边将现场情况立即上传到荆医创伤中心工作群，并电话通知急诊科启动创伤救治绿色通道。此时，由大急救中心（院前、门急

诊、急诊内外科病房、重症监护室）牵头，多个相关专科协作的创伤中心急救体系高速运转起来。

8时14分，救护车将患者送达急诊科，急诊医护迅速接应，将王爹爹送入CT室。CT检查结果很快就出来了——颈6椎体滑脱，全身有多处软组织损伤、头皮挫裂等。

一直守候在CT室的急诊医生简宇仔细查看CT影像。“乍一看，这只是个普通的多发伤，”但凭着多年的临床经验，简宇敏锐地发现，王爹爹颈部压迫明显，双手握力明显减弱，颈部疼痛伴四肢麻木无力。

简宇判断：“患者没有急诊手术指征，但是伤情可能累及脊髓，请骨科会诊。”

9时15分，生命的接力棒传到了下一站。王爹爹被送入骨科三病区，接受下一步的颈椎手术与康复治疗，最大程度地降低致残风险，回归健康。

创新理念，多学科协作护佑生命

一直以来，荆医积极推动创伤中心等“五大中心”高质量建设。又一名多发伤患者转危为安，得益于荆医体系完备、运转高效的湖北省首批创伤中心建设。

随着经济社会发展，交通事故等因素导致的创伤、多发伤重症发生率呈



荆医创伤中心联合多学科医护人员全力救治患者。

增高态势。创伤中心作为医院创伤救治体系的关键一环，对提高医院应对突发事件的救治能力、降低致残率和死亡率具有重要意义。

荆医创伤中心把患者的多发伤视作一个整体，集中医院优势医疗资源，将院前急救、院内急诊，相关内科、外科、介入专业及重症监护进行系统化整合，统一调度，在最短时间内给患者以

及时、有效、全面的综合救治。

“我们倡导的创伤急救时间概念是‘黄金一小时’和‘时间就是生命’，但仅有时间概念是不够的。”荆医创伤中心负责人赵春虎表示，从创伤早期的规范处置、创伤急救流程的优化，到创伤急救团队和多学科（MDT）的高效合作，只有每个环节都落实到位，才能确保危重伤患者得到及时有效的救治。

压大出血、顽固性腹水等临床难治疾病的一种介入微创手段。”荆医放射介入科副主任医师魏巍表示。

介入团队在患者肝内，建立一条门静脉与肝静脉之间的人工分流通道，使一部分门脉血直接进入体循环，从根本上达到降低门静脉压力、止血、控制腹水的目的，具有微创、高效、复发率低、并发症少、患者恢复更快等优势。

手术进展顺利，门静脉压力明显缓解，术后止血效果立见踪影。3天后，李奶奶逐步恢复饮食，痊愈出院。

疏——
有一种梗叫“腿梗”，介入取栓疏通卡壳人生

听说过脑梗、心梗，您知道“腿梗”吗？

66岁的张大爷虽然上了年纪，但是平时腿脚利索，走路“虎虎生风”。不久前，张大爷左脚磕伤了，一直在家养病。这天，他突然感觉到左下肢剧烈麻木，自以为是久坐导致的。然而，他起来走了两步后，麻木感不但没有减轻，还出现了明显疼痛，左下肢发凉，皮肤颜色苍白。

均未触及，快速评估后，考虑其是下肢动脉血栓栓塞，俗称“腿梗”。

“90%的血栓来源于心脏，下肢动脉血栓是指来源于心脏或动脉壁脱落

的血栓、粥样斑块等栓子，随血流向远端动脉流动，卡在口径比栓子小的动脉并堵塞管腔。”魏巍介绍，在下肢动脉血栓中，股总动脉、腘动脉、髂总动脉是最常见的发生部位，病情发展迅速。“如未及时诊治，可致肢体缺血坏死、截肢，甚至威胁生命！”

听起来只是小问题，其实下肢动脉血栓的发病率、危害程度，都不亚于“脑梗”和“脑梗”，是外周血管系统疾病的危重症，及早诊治、对症治疗是关键。

入院后，血管造影发现，张大爷股浅动脉以下全程闭塞，导致一系列下肢缺血症状，疏通血管已迫在眉睫。

在介入专家团队的密切配合下，张大爷接受了紧急介入取栓术。住院期间，魏巍又分3次为其逐级溶栓及扩张开通股浅动脉、腘动脉及膝下各支血管。完成治疗再行造影，张大爷下肢血管已畅通无阻，顺利康复出院。

荆医作为江汉平原最早开展介入治疗的医疗机构，目前已经成为鄂中南地区介入医学诊疗中心。介入科将继续发挥微创、精准、疗效确切等优势，为更多危重症和疑难杂症患者的快速诊断和治疗提供有力保障。

介入医学既神奇又充满挑战，是一门集医学影像学及临床治疗于一体的学科，在医学影像设备引导下，采用穿刺针、导管及其他介入器材，通过人体自然孔道或微小创口将特定器械导入人体病变部位进行微创诊疗的一系列技术，从而达到诊断或治疗疾病的目的。

介入医学既神奇又充满挑战，是一门集医学影像学及临床治疗于一体的学科，在医学影像设备引导下，采用穿刺针、导管及其他介入器材，通过人体自然孔道或微小创口将特定器械导入人体病变部位进行微创诊疗的一系列技术，从而达到诊断或治疗疾病的目的。

以其独到的方式，探幽入微，具有创伤小、痛苦少、见效快、并发症少、恢复快、不破坏身体结构等优点，是名

培养中医药人才 更好服务群众健康 我市兴起“西医学习中医”热

本报讯（记者王克勤 特约记者汪振华 通讯员黄红艳）11月1日下午，荆州市“西医学习中医”（2023-2025年第一批）培训班开班仪式在荆州市中医医院举行。203名西医医生正式开启为期两年的“学贯中西”的学习生涯。

市卫健委主任姜桂峰在开班仪式上要求，全体学员认真学习中医药的治疗理念和适宜技术，学以致用、兼收并蓄，拓宽知识视野，提高医疗水平，把老百姓面临的健康问题控制住、解决好。

荆州市中医医院院长梅京松表示，医院

将通过承办该培训班，为我市培养一批中西医结合人才，助推我市医疗事业发展，更好地为人民群众的健康服务。

开班第一课由湖北中医药大学教授王朝阳为学员讲授《中医基础理论》，精彩的讲解为全体西医学员打开了通往中医知识海洋的大门。

据介绍，荆州市中医医院作为我市“西学中”培训基地，整个培训周期为两年，理论学习一年半，临床实践半年。培训结束后，接受省卫健委、省中管局统一考核，考核合格的学员将颁发《西医人员学习中医知识结业证书》。

推动全民健康 助力“323”攻坚行动 沙市区乡村医生集中“充电”

本报讯（特约记者杜川 通讯员严闾）为提高全市乡村医生的整体医疗技术水平，向广大基层群众提供更优质、更便捷的医疗服务，推动全民健康，助力“323”攻坚行动，近日，荆州一医举办沙市区乡村医生能力提升培训班。

培训中，荆州一医药学、心脑血管、肿瘤等方面的专家，针对基层医生在常见病、多发病的诊治与危急重症抢救等方面问题，通过案例以及

PPT视频演示，向各位学员全面细致地讲解医学知识，建立起科学合理的分级诊疗体系，夯实“323”攻坚行动基层人才队伍。

荆州一医将继续加大对乡村医生的培训力度，为提高乡村医生的医疗水平和服务质量而不懈努力。同时，医院也将积极探索新的培训模式和方法，以更好地满足广大基层群众的健康需求。

聚焦提升急救救护水平 荆州区公安分局民警参加急救技能培训

本报讯（通讯员王锐）为进一步提高公安民警的急救水平，增强他们在突发意外伤害事件中的自救能力，近日，市卫健委下属急救中心培训队伍到荆州区公安分局，开展自救互救及急救知识技能培训。

市急救中心培训科科长暨省红十字会注册培训师丁璐，就创伤急救的止

血、包扎、固定、搬运四大基本步骤和心肺复苏等知识进行了重点讲解和现场演示。在突发意外伤害事件中的自救能力，近日，市卫健委下属急救中心培训队伍到荆州区公安分局，开展自救互救及急救知识技能培训。

市急救中心培训科科长暨省红十字会注册培训师丁璐，就创伤急救的止

膜肺接力 共创奇迹 荆州一医与中南医院重症医学科联盟联办ECMO培训

本报讯（特约记者杜川 通讯员严闾）近日，“膜肺接力，共创奇迹”ECMO培训在荆州一医举行。此次培训邀请武汉大学中南医院相关专业教授、博士，以及荆州一医重症医学科及全市各地医疗机构多名专家参与学习交流。

培训中，专家们从实际应用的角度，介绍了ECMO的适应症评估与模式选择、置管以及管路预冲操作。同时，通过全流程演练，从管路

预冲前的物品准备、设备检测到管路安装及预冲、撤机评估进行了详细讲解。

据介绍，ECMO全称为体外膜肺氧合（Extracorporeal Membrane Oxygenation），是一种尖端医疗技术，可以在紧急情况下为患者提供必要的氧气供应，替代心脏和肺脏的部分功能。ECMO技术和设备的投入使用，将为抢救危重病患提供更多可能。

夯实感控基础 保障患者安全 荆州一医开展内镜清洗消毒培训

本报讯（特约记者杜川 通讯员严闾）为规范内镜清洗消毒流程，提高医院感染管理水平，10月30日，荆州一医举办内镜清洗消毒知识培训。

培训分理论和实操两个部分。院感办相关同志详细解读了内镜中心布局、款式内镜清洗消毒的重要性、规范、风险隐患、消毒剂使用以及环境卫生学监测等方面的知识，并向学员们分享了最新的高新技术、新理念

和新方法。

实操培训由消化内镜中心医生现场授课，从物品准备、清洗流程到终末漂洗等各个环节进行了详细讲解，并强调了清洗消毒的关键点和难点以及实际工作中容易被忽视的细节。

怎样预防儿童肺炎支原体感染？ 医生提醒：注意重症和危重症识别

□ 记者 刘洁 特约记者 谢宇

健康关注

近日，“支原体肺炎”“肺炎支原体感染”频频登上热搜。市妇幼保健院儿内科副主任医师徐美介绍，秋冬季就是儿童流感、呼吸道感染性疾病的高发季节，各类细菌、病毒等致病微生物不断对孩子们的健康发起一波波“猛攻”，免疫力迎来“大考”，家长们应该行动起来，帮助孩子们健康过冬。

孩子出现这些症状，家长要当心

肺炎支原体感染潜伏期长达1至3周，发病之初无症状，家长需要提防孩子出现“隐性感染”，牢记以下“报警”症状，及时就医诊治，避免病情加重：一是发热：中高热为主，持续高热提示病情

较重。二是呼吸道症状：干咳，持久地阵发性剧烈咳嗽，夜间加重，可伴有喘息气促、呼吸困难等症。三是其他症状：头痛、乏力、咽痛、口腔溃疡、皮疹水泡、胸闷头晕等。

支原体肺炎轻症做好几件事

儿童肺炎支原体肺炎轻症不需住院，但需要密切观察病情变化，遵医嘱检测血常规和炎症指标等，注意重症和危重症识别。徐美提醒，要充分休息，注意能量摄入，保证水和电解质平衡；正确服用退热药，对于有高热状态并禁食者，需补充水和电解质；干咳明显影响休息者，可酌情应用镇咳药物。祛痰药物包括口服和雾化药物，也可辅助机械排痰、叩击排痰等物理疗法。



荆医放射介入科副主任医师魏巍为患者进行治疗。

介入医学既神奇又充满挑战，是一门集医学影像学及临床治疗于一体的学科，在医学影像设备引导下，采用穿刺针、导管及其他介入器材，通过人体自然孔道或微小创口将特定器械导入人体病变部位进行微创诊疗的一系列技术，从而达到诊断或治疗疾病的目的。

以其独到的方式，探幽入微，具有创伤小、痛苦少、见效快、并发症少、恢复快、不破坏身体结构等优点，是名

【不听不信不转账】
电信诈骗
预防诈骗