

荆州“向阳花开·医校共育”心理健康试点工程启动

本报讯(通讯员李轩)为深入践行“健康中国2030”战略,响应国家卫健委“儿科和精神卫生服务年”规划部署,市卫健委积极探索构建医教融合新路径,深度融合医疗资源与教育资源,推动医校深度合作,创新开展医教心理工程试点项目,为青少年心理健康提供全方位支持。5月23日下午,首个“向阳花开·医校共育”心理健康试点工程启

动:荆州中心医院与荆州中学签署心理健康工程共建协议。

签约仪式上,市卫健委党组书记徐莉表示:“向阳花开·医校双育”工程不仅是贯彻落实国家政策、推动健康中国战略的具体行动,更是坚持以人民为中心的发展思想,促进青少年心理健康的创新实践。她要求,要以机制建设筑牢心理健康的“防护网”,希望医院与学校以

此次签约为起点,建立常态化协作机制;要以早筛早防护守护阳光成长的“金种子”,心理健康教育需贴近青少年特点,希望合作双方创新形式,让心理健康知识“活起来”;要以医校联动共绘健康中国“同心圆”,青少年心理健康是一项系统工程,需要长期合作,共同推动。

此次试点项目是荆州市探索青少年心理健康问题预防、筛查和干预模式的全

新思路和举措,有力推动心理健康工作从被动应对危机转向主动预防、从零散干预转向系统治理。今后,市卫健部门将进一步整合医疗资源与教育资源,深化医校将合作,探索更多创新融合模式,共同推动青少年心理健康教育的可持续发展。

市教育局党组书记、局长裴毅,市卫健委党组成员、副总师、市疾控局局长高晓波出席签约仪式。

为响应国家卫健委“体育管理年”行动的号召,丰富职工工业余体育文化生活,近期,在市卫健委倡导下,市直医疗健康单位组织开展了职工篮球友谊赛。

图为荆州二医与市妇幼保健院两支参赛队伍同场竞技。这种团队协作加肢体对抗的运动方式,不仅舒缓了医务人员繁忙的临床工作压力,更展现出大家积极向上、享受健康生活的精神风貌。

(通讯员 杨光 摄)



荆州中医举办中医药科普文化“荆楚行”活动

本报讯(特约记者汪振华)5月24日至25日,荆州市中医医院紧扣端午节赛龙舟的传统习俗,于湖北环荆州古城国家湿地公园九龙洲湖畔南岸,开启中医药科普文化“荆楚行”之“龙舟竞渡·药粽飘香·诗韵端午”活动,为市民献上一场传统文化与中医药智慧交融的盛宴。

活动在中医药文化表演中拉开序幕,太极扇舞蹈刚柔并济,将中医养生理念融入传统武术,赢得观众阵阵

掌声。诗朗诵《致屈原》《端阳怀屈原》,以屈原笔触咏叹中医药智慧,表演者用饱含情感的声音,带现场观众领略了端午的诗韵与文化。演出不仅重现了端午的文化符号,更传递了“天人合一”的健康哲学。

现场特设中医义诊区,急诊科、康复科、骨伤科的专家免费为市民把脉问诊,并让大家体验了耳穴压豆等中医适宜技术。在中药茶饮区,工作人员指导

市民调配酸梅汤等养生饮品,在寓教于乐中普及药膳食疗知识。

中医文创产品及中药自制剂展区同样吸睛。展区集中陈列了医院自主研发的特色中药制剂、端午药粽、养生茶等大健康产品及创意十足的文创产品。中医专家现场为市民解读端午艾草辟邪、香囊防疫等习俗背后的科学原理,并免费发放艾草。市民们在观展过程中深刻认识到,端午习俗不仅承载着深厚的文化底

蕴,更是古人顺应自然、守护健康的智慧结晶。

据介绍,本次活动由市卫健委、市中医医院联合主办。该院还在吾悦广场同步举办了为期三天的“岐黄药香——诗韵端午”中医药文化夜市系列活动,开辟九大中医药文化体验区,旨在用夜市烟火气让中医药“活”起来、“潮”起来,带领市民朋友们体验中医养生新玩法,解锁国医奇妙世界。

4年前突发脑出血 4年后送锦旗谢恩人

□ 记者 卢成海 冯政 特约记者 杨柳 张晓蔓



5月27日,对于82岁的李大爷而言,是个意义非凡的日子。4年前的今天,他因脑动脉瘤破裂出血命悬一线,在荆州三医的全力救治下重获新生。如今,身体恢复良好的李大爷和老伴余奶奶带着两面锦旗、两封手写感谢信,专程来到荆州三医,向曾经挽救他生命

的医护人员表达由衷的感激。

时间回溯到2021年5月27日,李大爷一家人正在家中进餐,老伴余奶奶突然发现李大爷左手端不住碗,随后便失去了知觉。紧急关头,家人迅速将其送往附近的荆州三医。在门急诊,脑部CT检查提示右侧额颞叶脑出

血。为明确病因,放射科医生陈虎迅速为老人做了头颈部血管CTA检查,精准诊断出右侧大脑中动脉M1段分叉处动脉瘤。

脑动脉瘤破裂出血十分凶险,手术刻不容缓。当晚,神经外科主任肖高华、副主任陈峥带领团队,为李大爷紧

急实施“全麻下开颅动脉瘤夹闭术+清除颅内血肿+去骨瓣减压术”。经过3个多小时的紧张手术,李大爷转危为安,术后意识渐渐恢复,住院25天后顺利康复出院。

术后四年间,陈峥医生定期对李大爷进行电话回访,耐心指导康复锻炼。李大爷也谨遵医嘱,坚持康复训练,风雨无阻。令人惊喜的是,许多脑出血患者术后易出现的偏瘫、言语障碍等后遗症,在李大爷身上并未出现。老人的语言、吞咽、运动功能正常,思维敏捷,记忆良好,还重拾了从9岁起就热爱的二胡、葫芦丝等民族乐器,与票友们吹拉弹唱,享受幸福晚年。

送锦旗时,余奶奶连声致谢:“感谢放射科陈虎医生的精准诊断,感谢后面的精准手术,更要感谢神经外科肖高华主任、陈峥副主任以及护理团队,是他们的高超医术和精心照顾,给了老伴第二次生命。”李大爷也激动地说:“没有你们,就没有今天的我。我能有第二次生命,多亏了生命的守护神。”

面对感谢,肖高华主任表示:“治病救人是医生的职责,在急危重症患者面前,每一位医护人员都会尽心尽力抢救患者生命。看到李大爷恢复得这么好,我们由衷感到高兴。”

一面锦旗,两封感谢信,承载着患者对荆州三医医护团队的信任与感激;一次回访,四年坚守,见证了医院精湛的医术与暖心的人文关怀。荆州三医将始终秉持初心,以专业与爱心,为患者健康保驾护航。

减肥要注意先减油

健康科普

当体重秤上的数字持续攀升,很多人首先想到的是戒奶茶、断甜品,却对餐桌上泛着油光的红烧肉和油汪汪的炒青菜视若无睹。“超标摄油”现象绝非个例。减肥别光盯着糖,应该先检查自己的日常饮食中是否包含了过多的油,并注意减少油摄入。

吃油多成2型糖尿病关键诱因

35岁的王先生坚持戒糖3个月,体重不降反升,体脂率还增加了。医生发现,他每天中午点的外卖,单份油脂含量竟然达到60克,已经超过了我国居民每日食用油摄入量推荐量的1倍。

过多摄入高能量、高脂肪的食物会增加超重和肥胖风险,还会破坏能

量摄入与消耗、脂肪合成与分解的平衡。研究发现,血液里的“坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)”每增加1mmol/L,心脏血管堵塞风险就会上升近三成,这相当于在心脏的输血管道里不停堆积油垢。

如果日常饮食中油炸食品、肥肉等高脂肪食物占比过高,身体处理血糖的胰腺β细胞工作效率可能直接腰斩,这正是2型糖尿病高发的关键诱因。

30克食用油热量顶1.5碗米饭

专家指出,提到减肥,人们首先想到的就是控糖、控碳水化合物,却忽视了控制摄入食用油。每克脂肪(油)含9千卡能量,是同等重量糖分(4千卡)的2.25倍。这意味着摄入30克食用油(相当于2汤匙)就能产生270千卡能量,约等于1.5碗米饭的能量。长期忽

视油脂控制的人群,即使完全戒糖,每日仍可能因过量摄入烹调油和食物中的脂肪而多摄入500至800千卡能量。

尤其是像王先生这种都市白领,因为工作原因,经常在外就餐或者点外卖,殊不知外卖平台销量前十的菜品中,如宫保鸡丁、水煮牛肉、干锅花菜等“隐形油大户”单份用油量均超50克。这些油脂包裹着食物形成“能量装甲”,轻松突破人体代谢防线。如果长期如此就餐,即便控制了糖和盐的摄入,依然会导致肥胖。

科学减油 注意五个小细节

使用控油壶。据估算,中国居民膳食中的脂肪摄入量一半都来源于烹调油,使用控油壶能帮助人们合理规划用油量。

选择植物油烹饪。例如大豆油、菜

籽油、花生油、橄榄油、茶籽油、葵花籽油、色拉油等,尽量避免使用动物油。

减少油炸。少用煎和炸的方法,多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式,可以大大降低油脂的摄入。

留意食品营养标签。学会看预包装食品的营养标签,选择脂肪含量少的食品。

点餐或叫外卖时要注意荤素搭配以清淡口味菜品为主,尽量少点重口味菜品,可在备注里要求商家少放盐、油、糖,也可以用白开水涮一涮再吃。

此外,专家特别提醒家长,人的味觉是从小逐渐养成的,儿童青少年时期清淡口味的养成非常重要。因此,要从小培养孩子的健康饮食理念,养成清淡不油腻的饮食习惯,让孩子受益终生。

(据人民网)

+ 医苑 简讯

荆州市中心医院乳腺科荣获“乳腺肿瘤规范化防治经验推广单位”称号

本报讯(特约记者夏自宇 通讯员鲁萌 胡艺之 饶坤林)近日,国家卫生健康委人口文化发展中心公布“国民健康管理促进项目——关爱女性乳腺优生公益推广项目”成果,荆州市中心医院乳腺科凭借卓越成绩,荣获“乳腺肿瘤规范化防治经验推广单位”称号,成为湖北省仅有的两家获此殊荣的医院之一。该荣誉标志着荆州市中心医院乳腺科在乳腺癌防治领域的专业能力与社会责任担当获得上级部门的权威认可。

该公益活动由国家卫生健康委人口文化发展中心联合多方发起,旨在推动乳腺癌规范化诊疗普及,助力健康中国建设。湖北省5家医院参与申报,经严格评审,荆州市中心医院与华中科技大学同济医学院附属同济医院脱颖而出。荆州市中心医院乳腺科在科主任

陈登峰的带领下深度践行项目目标,开展系列创新公益活动:与基层医疗机构合作,累计开展数十场公益义诊,惠及超千人次;下沉社区举办科普讲座,惠及女性群体;定期举办乳腺癌患者心理康复会,搭建医患沟通平台;并牵头举办省内外多场学术交流会,分享优秀病例与规范化诊疗经验。其“上下联动”模式有效提升了基层医疗水平,一致获得专家组高度评价。

作为湖北省乳腺疾病防治重点科室,荆州市中心医院乳腺科拥有20余名中高级职称专家,年均接诊乳腺癌患者超千例。陈登峰表示:“此次授牌是激励更是责任,未来我们将继续推进义诊筛查、科普宣教与基层帮扶,为女性健康保驾护航,为‘健康中国2030’目标早日实现贡献力量。”

荆州市中心医院门诊搬新家

□ 记者 宗璇 特约记者 夏自宇 整理

5月19日起,荆医城中院区门诊服务整体搬迁至新家——原体检中心1楼(人民路2号),荆州市中心医院(城中院区)原门诊楼正式停用。

重点提醒

城中院区原门诊楼(旧址)已停用,切勿跑空。新门诊部全面开诊,科室、缴费、药房一应俱全。

新门诊地址

荆州区人民路2号(荆医家属区大门旁10米,原体检中心1楼)。

公交:乘坐花台站,向北步行100米。

自驾:导航至湖北中医药大学(城中院区)停车,向南步行100米。

就医小贴士

提前挂号:“荆州市中心医院”微信公众号可预约7日内号源。

自助服务:新门诊1楼自助区支持挂号、缴费、打印报告。

错峰就诊:避开早高峰,就医更高效。

开诊时间:每日8:00-12:00,14:00-17:00(周末无休)。

咨询电话:0716-8881888。

荆州市中心医院始终与您健康同行,服务不打烊,关怀更贴心。

新门诊部服务亮点

开设便民门诊、肿瘤门诊(头颈部、胸部、腹部、妇科肿瘤)、老专家门诊(内科、神经内科、外科、妇科、皮肤科、感染科)、青少年心理咨询门诊。

配备齐全:门诊/住院缴费,门诊/住院药房。

智慧服务:微信预约挂号、自助机秒办业务、手机查报告。

荆州三医召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育集中警示教育大会

本报讯(特约记者杨柳 通讯员张晓蔓 范宗恕)5月21日,荆州市第三人民医院召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育集中警示教育大会。

大会组织集中观看了2025年省、市警示教育片《无处遁形》《祸起腐败》,片中通过党员领导干部身陷囹圄反面典型现身说法,以案明纪,进一步强化纪律意识。

医院党委书记杨义灿同志以《深入贯彻落实中央八项规定精神推动医院高质量发展》为题,结合当前工作要求

和医院实际,围绕为什么要开展中央八项规定精神学习教育、学习习近平总书记关于加强党的作风建设的重要意义、贯彻落实中央八项规定精神推动医院高质量发展等三个方面,为全体党员干部讲授专题党课。他强调,要牢固树立宗旨意识,切实做到以患者为中心;要扎实抓好班子建设,切实坚持正风肃纪;要持续推动作风转变,切实改变医院面貌。他要求,全院党员干部要做到“四求”、“四戒”。即,求勤、求俭、求新、求行,戒违、戒惰、戒滥、戒欲。

江陵县疾控中心开展中央八项规定精神学习教育专题会

本报讯(通讯员卢鑫)5月26日,江陵县疾控中心组织开展中央八项规定精神学习教育专题会。中心主要负责人以《以案为鉴 正风肃纪》为题,讲授廉政党课。

会议要求,全体职工要以“赤诚守护健康 科学防控疾病”为事业使命,认清“作风建设永远在路上”的实践要求,以高度的政治责任感和精细的事业心,强化疾控监督员的工作成效,推进血吸虫病消除达标进程,严谨高效开展血防科研课题研究,扩大传染病监测预警覆

盖面和敏感性,落实重点疾病监测与管控,有序接种HPV疫苗,提高检验检测综合技能水平,加强卫生监督执法力量,提升健康素养与技能等工作,确保每一项工作任务完成得有结果、有颜色、有质量,促进我县疾控工作高质量发展。

会议强调,自觉把遵规守纪作为内心的朴素信仰和行为准则,推动解决群众看病就医急难愁盼问题,以优良作风凝聚“建功支点建设、推进乘势跃升”的强大合力,进一步推动全县疾控工作、卫建事业高质量发展。

提升托育服务质量 共建江陵生育友好

本报讯(通讯员沈蓉)5月24日,在中国计生协成立45周年,第27个“5·29会员活动日”之际,江陵县计生协联合郝穴镇计生协,动员广大群众、计生协会会员、志愿者,开展“提升托育服务质量,共建生育友好社会”“5·29会员服务宣传月”活动,向广大群众宣传普惠托育政策、科学育儿知识、新型婚育文化,助力江陵支点建设,共同建设生育友好型社会。

活动通过“亲子趣味涂绘”“一老一小舞蹈表演”“传统文化包粽子”“育儿知识讲座”等形式,组织群众广泛参与,广大群众热情积极、踊跃竞赛,共宣传人数达200余人,发放宣传册700多份,发放小礼品30余份。形式多样的活动,不仅丰富了居民的文化生活,促进了社区的和谐发展,也让广大群众了解了科学育儿的重要性、提升了对普惠托育服务的信任度,感受到了浓厚的尊重生育、支持生育的友好氛围。

