

健康志愿服务暖民心

2026年我市“健康天中行·大医献爱心”志愿服务专项行动暨健康科普行活动走进确山县

本报讯（记者 王冰之）近日，2026年我市“健康天中行·大医献爱心”志愿服务专项行动暨健康科普行活动走进确山县朗陵街道赵庄社区。

此次活动由市卫生健康委、确山县卫健体委、市疾控中心主办，市中心医院、确山县疾控中心、确山县人民医院、确山永欣医院协办。活动以“心暖银龄，护航安康”为主题，将义诊咨询、科普讲座与健康科普作品展演融为一体，为老年群众送上一场内容丰富、温情满满的“健康盛宴”。

活动现场，市卫生健康委向赵庄社区捐赠双肩包100个、血压计5个、帆布袋100个、农民画记事本100个、《帮你

懂健康》书籍120本、抽纸200包、《健康素养66条》200本、科普知识宣传扇150个。

在健康科普作品展演环节，确山县人民医院的医护团队以“如何预防跌倒、如何预防阿尔茨海默病”为主题，通过情景剧等群众喜闻乐见的形式生动呈现，将晦涩的医学知识转化为通俗易懂的生活常识。

随后，确山县疾控中心的专家以“老年人科学运动与跌倒预防”为主题，拉开讲座的序幕。专家从日常生活中的真实案例切入，细致讲解老年人肌力衰退的规律、科学运动的黄金法则，以及居家环境中容易忽视的跌倒隐患。

“咱们上了年纪，运动不能盲目跟风，要量力而行、循序渐进。”专家用通俗易懂的家乡话娓娓道来，不时穿插互动问答，引得台下老人们频频点头、认真记录。

科普讲座余温未散，义诊区域便已排起长队。来自市中心医院、确山县人民医院的心血管内科、老年医学科、眼科、口腔科等科室的专家团队刚刚落座，就被热情的群众团团围住。心血管内科专家仔细询问一位老人的病史与用药情况，耐心叮嘱：“入夏后血压容易波动，平时要注意监测，按时服药，切莫自行停药。”老年医学科的专家则围绕慢性病管理、睡眠调理、日常康复等话题，逐一解答老人们提出的疑问，结合

个体情况给出个性化的健康指导。

近年来，市卫生健康委始终坚持以人民健康为中心，持续擦亮“健康天中行·大医献爱心”志愿服务品牌，推动优质医疗资源和健康知识下沉基层。2026年，全市扎实开展健康科普与义诊惠民工作，目前累计开展健康巡讲1292场，其中市级162场、县级1130场，累计覆盖群众24.5万人，各类基层义诊服务惠及群众近24万人次。

从科普讲座到专家义诊，从健康筛查到作品展演，这场“心暖银龄”的健康行动，不仅把优质的医疗资源送到了基层群众身边，更将“防未病”的健康理念种进了老年人的心田。④3



市中医院

聚焦心脑血管病防治 共话中西医融合

本报讯（记者 李国喜 郭诗玮）7月4日，“心动力量”——2026“山海连心”中西医协同能力提升暨中西医结合基层心脑血管病防治研讨会（驻马店市中医院站）在市中医院举行。本次活动会聚国内心脑血管领域顶尖医学专家，通过惠民义诊、教学查房、学术交流等形式，以学术赋能临床，切实提升豫南区域心脑血管疾病综合诊疗能力。

当天上午，活动欢迎仪式在市中医院学术报告厅拉开帷幕。市卫生健康委相关负责人出席仪式并讲话，市中医院负责人致辞，对远道而来的专家团队表示欢迎与感谢。专家团队团长、上海长征医院吴宗贵教授对各方的精心筹备表示感

谢，希望通过学术交流与惠民义诊，推动中西医结合前沿理念在基层落地，助力提升豫南地区心脑血管疾病防治能力。

随后，惠民义诊与教学查房同步展开。义诊现场设在市中医院妇儿大楼一楼门诊大厅，来自上海长征医院、北京中医药大学东直门医院等知名机构的专家，在门诊大厅为群众提供免费诊疗服务。同时，专家深入病房开展教学查房与疑难病例讨论，以“病例解析+实操指导”的带教模式，将前沿诊疗思路传授给基层医师。

在下午的学术交流环节，专家带来理论结合实践的精彩报告，围绕基层心脑血管病防治展开深度研讨，引发与会者强烈共鸣。④3

便民体检 护佑健康



7月5日，市第四人民医院健康管理中心组织专业医护团队走进一家养生馆，开展上门便民体检服务，让群众足不出户就能享受专业、便捷的医疗服务。⑥5

本报记者 王捷 通讯员 韩璐 摄影报道

市级六大专科护士培训班开班

本报讯（记者 王冰之 通讯员 李 愷）近日，驻马店市急诊、重症、手术室、肿瘤、助产、血液净化六大市级专科护士培训班第三期开班典礼在市中心医院举行。该院护理部成员、专（兼）职科护士长、基地授课老师代表及来自市域内21家医疗机构的学员

共100多人参加。

市中心医院相关负责人在致辞中对学员的到来表示欢迎。他表示，作为驻马店市专科护士培训基地，医院将充分发挥优质护理资源的辐射带动作用，全力提升护理质量整体水平。他向全体学员提出三点希望：一是珍惜学习机

会；二是潜心钻研精进；三是赋能临床提质。

血液净化专科基地负责人胡霞代表培训基地发言，介绍教学保障与课程安排。助产专科基地带教老师张灵敏代表授课教师发言。她表示，将通过理论精讲与一对一实操相结合的方式，帮助学

员将临床经验转化为标准化、规范化的专业技能，确保学有所成、学以致用。

本次六大专科培训班同步开展规范化、系统化培训，旨在培育高素质专科护理人才，持续提升区域专科护理服务水平，为群众提供更加专业、精细、有温度的健康护理服务。④3

科学控油控盐 守护全家膳食健康

油盐摄入过多是导致高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的重要危险因素。有些人觉得少放油盐就不好吃，其实只要掌握一些小技巧，就能做到健康与美味兼得。

理性的家庭建议

控油小技巧

可使用带刻度的控油壶，定量用油，每天不超过25~30克（约2~3小勺）。多采用蒸、煮、炖、快炒等烹饪方式，减少油炸、煎、红烧等。油热即可下菜，避免高温带来的不利影响。

换着吃油：橄榄油、菜籽油、大豆油换着食用，脂肪酸摄入更均衡。

控盐小技巧

每天食盐摄入量不超过5克（约一个啤酒瓶盖的量）。出锅前放盐：咸味挂在表面，用盐少效果一样。巧放酸味：适量醋、柠檬汁能增强咸味感知。善用天然香料：葱、姜、蒜、辣椒、香菜代替盐提味。学会看标签：营养成分表中的“钠”含量×2.5=食盐克数。

过量饮酒易损伤肝脏，也会升高痛风、心脑血管疾病及多种癌症发病风险，守护家人健康务必要限酒。

对于健康成年人，能不喝酒就不喝，这是对健康最有利的选择。

如果要喝，控制在每天不超过15克酒精（约啤酒450毫升、葡萄酒150毫升、白酒50毫升），不要天天喝。儿童、青少年、孕妇、乳母及慢性病患者不应饮酒。

调整进餐顺序，先吃蔬菜后食肉稳血糖。

这不是玄学，这是有科学依据的“控糖魔法”。

蔬菜优先的好处

先吃蔬菜摄入足量膳食纤维，延缓胃排空速率，搭配粗细主食，平稳血糖，缓解下次餐前饥饿感。

调整进餐顺序：先吃菜一再吃肉和蛋——最后吃主食。

放慢用餐节奏：细嚼慢咽，给大脑足够时间反应“我饱了”。

饮食小贴士：山药、红薯、南瓜看

着像蔬菜，实则计入主食。如果今天吃一餐蒸红薯，可相应少吃半碗米饭。试一试：今天的盘子里有没有一半是菜，四分之一是优质蛋白，四分之一是主食？如果没有，从下一顿开始调整吧。

这些健康小细节别忽略

食物多样化：争取做到每天摄入12种以上食物，每周25种以上。不要长期只吃几种自己喜欢的菜，不同食物的营养可以互补。

足量饮水：每天饮用1500~1700毫升白开水，少量多次饮用。少喝或不喝含糖饮料、奶茶和碳酸饮料。

烟熏、腌制肉和深加工肉制品少吃。这些食品普遍高盐高油，还可能存在食品安全隐患，日常尽量少吃，优先选择新鲜肉类食用。

分餐制与公筷公勺：这是预防幽门螺杆菌、诺如病毒等食源性疾病传播的有效措施，尤其适合有老人和小孩的家庭。

健康餐桌，从一个小改变开始

你不需要一夜之间把厨房翻个底朝天，也不需要逼着全家人吃水煮菜。真正的健康，是能坚持一辈子的习惯。

日常多加一道清炒时蔬，煮一锅杂粮米饭，使用定量容器控油控盐，合理调整饮食配比，从小事慢慢改变。

从下一顿饭开始，让餐桌多一点蔬菜、少一点油腻，日常多几分舒心，少几分烦恼，在烟火餐桌间守护全家人的身心健康。④3

（驻马店市疾病预防控制中心营养与食品安全科 郭林啸）

重点疾病和领域健康教育

驻马店市疾病预防控制中心
驻马店日报社

联办

艾滋病科普知识

驻马店市卫生健康委
驻马店日报社

联办

无偿献血公告

本周中心血站血液库存情况
A型——偏低
B型——偏低
O型——偏低
AB型——偏低

本周市中心血站血液库存：A型、B型、AB型和O型均偏低。

每一次挽袖，都会有人因此重获新生；每一滴热血，都能点亮他人的生命之光；让我们一起，用可再生

的血液，挽救不可重来的生命。市中心血站衷心感谢您对无偿献血事业的支持！欢迎拨打献血预约电话，流动采血车电话：2836636。成分献血电话：2836612。志愿者报名电话：2839993。微信：ZMDSZXXZ。

