

2026年鹤壁市“服务百姓健康行动”大型义诊暨“百市千县”中医药文化惠民活动举行 市民赶了场“健康大集”

本报讯（记者 李雪）近日，由市卫生健康委主办、市人民医院承办的2026年鹤壁市“服务百姓健康行动”大型义诊暨“百市千县”中医药文化惠民活动在市人民医院主病房楼广场火热开展。全市多家二级以上医疗机构参与活动，为广大市民提供实用的健康服务。

活动现场人头攒动，气氛热烈。来自中医科、康复科、呼吸内科、骨科、眼科等科室的专家坐诊，为群众提供健康咨询、疾病筛查、病情诊断、康复指导等义诊服务。市民可免费测量血压、检测血糖，还能亲身体验耳穴压豆、正骨按摩、针灸等中医药适宜技术，免费品鉴中药养生茶饮，近距离领略中医药文化的独特魅力。

前来问诊、体验的市民络绎不绝。市民郭先生来医院探望病人，恰逢这场

惠民义诊活动，现场体验眼部雾化项目后，连连称赞活动贴心：“做了眼部雾化，感觉很舒服，希望以后多举办这样的活动。”

“我肩膀疼了快了一年了，刚才医生给我扎了一针，感觉有缓解，这样的活动很好。”市民韩女士做完针灸，对义诊服务竖起大拇指。

“能够和全市多家医疗机构的同行一道，为广

大市民提供健康服务，我们倍感荣幸。希望本次活动能更好地服务广大群众，让更多人感受到中医药文化的魅力。”市人民医院中医科副主任医师张志中说。

市卫生健康委相关负责人表示，今后他们将继续有针对性地开展各类义诊服务，推动优质医疗资源下沉基层，方便群众就近就医，持续满足人民群众多层次、多样化健康服务需求。



活动现场

本报记者 李雪 摄

扫码看视频

外卖打包、上班族带饭、微波炉加热剩菜，塑料餐盒早已融入我们的日常生活。很多人图方便直接拿来就加热使用，却忽略了不同塑料材质的安全风险。研究证明，许多塑料餐盒在高温下会释放微塑料颗粒及极少量化学物质，随饭菜进入人体，长期反复接触，会给健康带来隐患。

高温下 塑料餐盒会析出哪些“看不见的物质”

- 1.邻苯二甲酸酯类(塑化剂):**主要作用是增加塑料柔韧性,属于内分泌干扰物,长期过量接触可能干扰激素水平。遇高油、高温环境,其迁移量会明显上升。
- 2.苯乙烯单体:**是泡沫塑料(PS)生产过程中残留的物质,具有刺激性,高温下溶出速度会加快。
- 3.双酚A:**多存在于硬质透明塑料(如PC材质)中,同样属于内分泌干扰物,国家标准已禁止将其用于婴幼儿食品接触材料中。高温会加速它的溶出。

如何判断塑料餐盒能否加热 认准底部三角标识

认准位于塑料容器底部的三角标识,通过它可以辨别不同塑料容器的用途及是否能用微波加热。不同的数字代表其制作的材质:

- 1号PET:**常见于装汽水的塑料瓶,加热至60℃至70℃时易变形,所以不要装太热的食物,更不要直接加热。长期反复使用就会析出大量塑化剂。使用超过10个月可能会释放致癌物,用一两次较为安全,不能装酒,也不建议过度反复使用。
- 2号HDPE:**常见于清洁剂、沐浴乳和白色药品瓶,多半不透明,手感似蜡质。由于很难彻底清洁,不建议循环使用,不要用作水杯,也不要用作储物容器装其他物品。
- 3号PVC:**一般塑料管道、雨衣、塑料盒所用的塑料。只能耐热81℃,遇高温和油脂会释放有害物质,不宜接触食品。
- 4号PE:**常见于保鲜膜、塑料膜等,能够耐受90℃左右的高温,也能很好地隔水,但不能加热。记住标有4号的保鲜膜不要放入微波炉加热。
- 5号PP:**常见于豆浆瓶、优酪奶瓶、果汁饮料瓶、微波炉餐盒,110℃以上易变形。明确标注“微波炉适用”的PP是唯一可以放进微波炉的塑料材质。
- 6号PS:**多用于制造建材、玩具、文具、滚轮、碗装泡面盒,以及速食店盛饮料的杯盒或一次性餐具,但耐热性差,不能加热。

日常使用塑料餐盒 注意这几点更安全

- 避免滚烫食物直接接触塑料盒体,尤其是刚出锅的热汤、火锅底料,以及油炸食品,建议等食物稍凉后再装入塑料盒,或直接更换容器盛放。
 - 切勿用塑料盒反复加热食物,微波炉加热会使温度急剧升高,显著增加塑料颗粒和化学物质的释放量。
 - 优先选择透明、无异味、标识为PP材质的盒子,这类材质的耐热性更优。
 - 条件允许的话,替换为玻璃、陶瓷或不锈钢容器,这些材质在高温下化学性质稳定,几乎不释放有害物质,是最安全的选择。
- 其实,大家也不必过度恐慌。研究证实,很多塑料餐盒在高温下确实会释放微塑料颗粒和极少量化学物质,但不会造成“急性中毒”。真正的健康风险来自长期、高频接触,尤其是用它盛装滚烫的汤、高油食物或是长时间存放食物,有害物质的释放量会明显上升,其累积效应会增加身体的代谢负担。

(市疾控中心崔良艳供稿)

塑料餐盒加热会析出有害物质?

认准底部三角标识,只有这种能进微波炉



市人民医院

一农工党党员的建议入选 农工党中央《信息专报》

本报讯（记者 李雪 通讯员 范凌晨）近日，农工党鹤壁市委发出通报表扬，市人民医院药学部主任药师、农工党鹤壁市委委员、农工党市人民医院一支部主委张志琴撰写的《关于运用人工智能弘扬中医药文化，构建全民健康管理新模式的建议》，成功入选农工党中央《信息专报》并上报全国政协。

该建议立足中医药传承创新发展大局，紧扣人工智能赋能大健康产业的发展趋势，结合一线临床药学经验，聚焦全民健康管理痛点难点，提出科

学、可操作的对策，为相关部门推进中医药文化现代化传播、健全全民健康管理体系提供了重要参考。

这一成果既是张志琴深耕专业、潜心调研、主动履职的生动体现，也是市人民医院统战工作走深走实的具体成果。市人民医院一直鼓励医务人员立足岗位，聚焦卫生健康领域民生难点，积极献智出力。据了解，下一步，医院将持续引导广大医务工作者深耕专业、心系民生，把临床实践转化为高质量建言成果，以专业力量助力鹤壁卫生健康事业高质量发展。

开展全国高血压日义诊科普活动

管好血压 控好糖脂



义诊现场

市人民医院供图

本报讯（记者 李雪 通讯员 冯山玉）今年10月8日是第29个全国高血压日，活动主题为“管好血压，控好糖脂”。在市医学会高血压防治专业委员会统筹部署下，市人民医院心血管内科开展了系列义诊科普活动。

当日上午9时，院内义诊启动。心血管内科专家团队为前来咨询的市民提供一对一健康咨询、免费血压检测及慢病诊疗指导，并现场演示家庭自测血压的规范方法。候诊区同步发放高血压防治科普手册、限盐勺等物品，向居民普及低盐饮食、规律作息等知识。

下午3时，心血管内科二病区护士

长冯山玉在门诊楼慢病管理中心开展专题讲座，围绕高血压常见认知误区、规范用药、日常饮食作息等内容进行讲解，重点介绍常态化血压监测的作用，引导患者及家属科学防控、规范治疗。

据了解，作为市高血压防治中心与达标中心牵头单位，市人民医院积极联动各级医疗网点同步开展义诊、科普讲座等活动，推动慢病防控知识下沉基层，提升群众健康素养。接下来，市人民医院将持续聚焦慢病防治工作，推进辖区高血压防治规范化、科学化建设，切实守护群众身体健康。

淇县卫生健康委

开展卫生健康惠民服务

义诊下乡 惠民暖心

本报讯（首席记者 王帅 通讯员 栗博）10月13日上午，淇县卫生健康委医疗队在辖区卫都街道泉头村开展卫生健康惠民服务，将优质服务送到基层群众家门口。

围绕“便民服务进乡村、惠民政策暖民心”主题，医护人员为前来咨询的村民免费测量血压、检测血糖，询问身体状况，针对高血压、糖尿病等常见慢性病，提供诊疗建议和用药指导，向群众普及“三减三健”、日常保健、秋冬防

病等健康知识，发放健康宣传手册，细致解答群众关于疾病预防、家庭护理等方面的疑问。同步开展急救知识科普，讲解基础常识，引导群众树立科学健康理念，提升自我健康管理能力。

据了解，下一步，淇县卫生健康委将持续推动健康服务下沉基层，常态化开展下乡义诊、健康宣讲活动，不断夯实基层公共卫生服务基础，切实打通基层健康服务“最后一公里”，增强群众健康获得感、幸福感、安全感。

河南省中医药行业职业技能竞赛决赛落幕 我市选手获多个奖项

本报讯（记者 李雪 通讯员 樊志杰）近日，由省卫生健康委、省总工会主办的2026年河南省中医药行业职业技能竞赛决赛在河南中医药大学圆满落幕。我市经市级竞赛层层选拔组建代表队参赛，与全省中医药领域业务骨干同台比拼，最终获得多项荣誉，充分展现了鹤壁中医药人才的专业功底与良好精神风貌。

本次竞赛设中医临床技能、针灸推拿技术、中药专业技能三大项目，包括舌诊、脉诊、中药鉴别、针刺、推拿、中药调剂等内容，通过理论考试与多站式技能操作相结合的方式，全面检验中医药从业人员的专业综合能力。

比赛中，我市选手沉着应战、稳定发挥，取得优异成绩。中医临床项目方面，浚县精诚堂中医诊所熊俊闯获二等奖、市人民医院黄雷华获三等奖；针灸推拿项目方面，市中医院张娇波获二等奖，鹤煤总医院苗鑫、淇县中医院邵岩获三等奖。

成绩的取得，既是参赛选手个人专业能力的体现，也是我市持续推进中医药人才队伍建设的结果。激励全市中医药工作者深耕技艺、精进技能，持续提升中医药服务水平和专科建设水平，以优质中医药服务守护辖区群众身心健康。

全国优质科普作品征集活动入选作品公布 市疾控中心7件作品入选

本报讯（首席记者 王帅）近日，全民科学素质纲要实施工作办公室公布2026年全国优质科普作品征集活动入选作品名单，市疾控中心报送的《无声的“吸血鬼”——蜱虫》《吃动平衡总动员！》等7件优秀科普视频作品入选。

本次征集活动面向全国开展，经单位推荐、专家评审等多个环节严格遴选，最终确定入选作品名单。

近年来，市疾控中心紧扣群众健康需求，立足疾控专业优势，持续推进健康知识普及行动，着力打造疾控科普创作队伍，创作出一批

接地气、高质量的健康科普作品。此次入选的7件作品聚焦传染病防控、慢性病防治、健康生活方式等主题，兼顾科学性、通俗性与传播性，把专业疾控知识转化为老百姓看得懂、学得会、用得上的健康科普内容，有助于提升群众健康素养。

据了解，下一步，市疾控中心将用好本次入选的科普作品，持续深耕健康科普创作，不断丰富科普内容、创新传播形式，推出更多优质健康科普作品，把科学健康知识送到群众身边，助力健康鹤壁建设。

浚县中医院

内分泌科举办科室成立十周年主题活动 医患共话慢病健康管理

本报讯 为总结专科发展成果、普及科学控糖知识，近日，浚县中医院内分泌科举办科室成立十周年主题活动，百名糖尿病患者受邀参加，共话慢病健康管理。

活动现场，该科科长魏盼强、副院长李保喜致辞，充分肯定科室十年来在专科建设、规范诊疗、慢病管理、健康科普等方面取得的成效，感谢医护人员的坚守和广大患者的信任，勉励科室持续提升诊疗能力，守护辖区群众代

不断完善个体化诊疗方案，构建院内诊疗与长期随访一体化的慢病管理模式。

在医患互动环节，医护人员围绕饮食、运动、用药、血糖监测、并发症预防等患者关心的问题现场答疑，普及科学控糖知识，澄清慢病管理误区。

此次活动既是对科室十年发展的总结，也是新阶段工作的起点。据了解，下一步，浚县中医院内分泌科将持续夯实专科能力，优化服务流程，常态化开展健康科普，以专业诊疗与暖心服务做好慢病健康保障工作。

（常久玲）

淇县人民医院

疱疹好了，疼痛却没走？ 医院疼痛科帮患者摆脱带状疱疹后遗症

本报讯（首席记者 王帅）“疱疹好了，可神经还在受损发炎。”近日，35岁的李先生因右上腹剧烈疼痛，来到淇县人民医院疼痛科就诊。经过规范治疗，他终于摆脱了困扰其数周的带状疱疹后遗症神经痛。

就诊前几日，李先生右上腹莫名出现烧灼样刺痛，皮肤一碰衣服就钻心地疼。起初他以为是肌肉拉伤，没过几天，疼痛部位冒出一簇簇水疱，随后就医，被确诊为带状疱疹。

在积极抗病毒治疗后，水疱慢慢结痂消退，但疼痛并未随之消失。据李先生描述，那是一种持续的针刺样、电击样痛感，白天坐立难安，夜里常常被疼醒，吃了普通止痛药，效果有限。长时间的疼痛让他睡眠变差、情绪低落、食欲不振，家人跟着揪心。

“疱疹好了，可神经还在受损发炎。”疼痛科主任、副主任医师姜艳芹接诊后仔细评估，确认这是带状疱疹最棘手的并发症——带状疱疹后遗神经痛。水痘-带状疱疹病毒潜伏在脊神经节内，破坏神经，皮肤创面虽愈合，神经损伤却持续存在，不及时干预，很容易迁延为难治的

后遗神经痛。

疼痛科团队为李先生制订了个体化方案：规范药物调控神经痛，配合神经阻滞治疗、脊神经射频消融术，同时辅以营养神经、康复指导手段。经过规范治疗，李先生明显感觉到电击样疼痛逐步减轻，睡眠慢慢恢复。数周后疼痛基本消失，不再需要止痛药物。再次复诊时，李先生脸上重现笑容。

姜艳芹解释，带状疱疹是水痘-带状疱疹病毒在免疫力低下时再激活所致，好发于50岁以上中老年人及长期熬夜、过度劳累、患有慢性病（肿瘤）、术后免疫力低下等人群。出疹72小时内是治疗黄金期，尽早就诊并规范进行抗病毒、营养神经、镇痛治疗，可缩短病程、减轻痛苦，大幅降低后遗神经痛风险。

姜艳芹特别提醒，不要挑破水疱，避免感染；如果疱疹长在眼周、耳朵附近，可能损伤视力、听力，必须紧急就医。预防也是关键，接种带状疱疹疫苗是预防该病及后遗神经痛最有效的方式。若身体单侧莫名出现烧灼痛、刺痛，随后出现簇集水疱，请及时就诊。