

市中医医院走进市实验外国语学校科普正确坐姿

# 做一个“挺拔”自信的青少年

本报讯(记者 叶子 通讯员 游威)为深入贯彻落实健康中国行动要求,推进《中国儿童发展纲要“十五五”规划》中儿童青少年脊柱弯曲异常等疾病防治工作落地,守护青少年脊柱健康,近日,市中医医院推拿科走进市实验外国语学校,开展“挺直腰背,自信成长——青少年脊柱侧弯防治进校园科普”活动,为近50名七年级学生及班主任带来了一场干货满满的健康课。

青少年时期是脊柱发育的黄金阶段,而长期不良姿势、缺乏运动等因素,让脊柱侧弯成为威胁孩子身心健康的“隐形杀手”。为了让同学们科学认识、有效防范脊柱侧弯,医院推拿科刘强主任担任主讲人,以“科普宣讲+实操教学+心理辅导+互动答疑”的多元形式,为师生们带来专业、实用的脊柱健康知识。

活动伊始,刘强主任用通俗直白的语言结合直观的图片演示,从“认识脊柱侧弯”“侧弯的危害与成因”“如何自查与早发现”“日常防治与干预”四大

模块展开系统讲解。原本专业晦涩的医学知识,在生动的临床案例和清晰的图示解析下变得易懂好记,让同学们深刻认识到,脊柱侧弯不仅会影响体态颜值,还可能引发腰酸背痛、肢体发育不均衡,甚至影响心肺功能等一系列健康问题,切实提升了大家对脊柱健康的重视程度。

实操环节,刘强现场示范并指导“脊柱六部筛查法”,手把手教学生自查双肩、肩胛骨、腰背、骨盆等是否对称,帮助大家快速掌握简易筛查技能,做到早发现、早干预。

考虑到部分同学可能会因体态问题产生自卑、焦虑等心理,刘强主任还特意增设心理科普环节。他以温和的沟通方式和趣味互动,引导同学们正确看待体态差异,教会大家接纳自己、自信成长,同时分享了简单的情绪调节、焦虑缓解小技巧,帮助同学们建立积极健康的心态,让护脊之路更有信心。

互动现场,学生们踊跃提问,咨询书包选择、运动护脊、就医检查等问题,



医护人员逐一细致解答,给出科学建议。

此次活动贴近校园实际,实用性强,有效提升了师生脊柱健康防护意识与能力,获得一致好评。

下一步,市中医医院将持续开展健康科普进校园、进社区活动,完善青少年脊柱健康服务机制,以中医药特色优势助力青少年挺拔成长、自信绽放。

## 贴心解难题 患者表谢意

——锦旗背后的故事

本报讯(记者 叶子 通讯员 袁婷)一面锦旗,一封感谢信,背后是一段温情医患故事。近日,市民彭先生家属将一面印有“医德高尚 仁心仁术”的锦旗送到市中医医院,专程感谢该院外科医生谭崇斌利用下班时间,上门为失能老人提供医疗服务,用贴心举动解决了困扰一家人多年的就医难题。

患者是一名年事已高的中风失能老人,因病情需要长期留置尿管,需定期更换与护理。老人居住在无电梯的老旧居民楼二楼,每次就医都要五六名亲友合力抬下楼,搬运过程不仅让老人备受煎熬,家属也心力交瘁。

此前,谭崇斌在门诊为老人诊疗时,得知这一情况后,主动将私人电话留给家属,并叮嘱:“下次别再折腾老人,需要

换管、护理,直接联系我,我尽量上门。”

不久前,到了老人需拔除尿管的时间,家属抱着试一试的心态拨通了电话。刚结束一天忙碌工作的谭崇斌没有丝毫迟疑,当即答应下班就前往。傍晚时分,他背着医药箱匆匆赶到居民家中,仔细评估老人身体状况,严格按照规范完成操作,还耐心安抚老人情绪,细致讲解居家护理要点。服务结束后,他婉拒一切酬劳,连一口水都没喝,便匆匆返回。

“对我们来说是天大的难事,谭医生一句话,一趟路就解决了,他是我们老百姓真正的‘医’靠!”家属激动地说。

面对称赞,谭崇斌淡然表示:“这都是小事,医生不仅要治病,更要体谅患者的难处。能上门解决的,就不让老人多受罪。”

一次下班奔波,一次无偿上门,看似



平凡小事,却温暖了一个家庭。近年来,市中医医院始终坚持以患者为中心,鼓励医务人员用有温度的医疗服务解民忧、暖民心,不断弘扬医者仁心,传递医患温情,让优质医疗服务走进更多家庭。

## 三十余载扎根乡土 仁心守护一方安康

——记嘉鱼县潘家湾镇苍梧岭村乡村医生冯赞

本报讯(记者 叶子 通讯员 余令)春寒未散,暖意先行。3月18日上午,嘉鱼县潘家湾镇苍梧岭村的乡间小路上,乡村医生冯赞背着诊疗箱,步履匆匆地走进一户特殊人家,上门探望48岁的精神障碍患者,还为其年近七旬的母亲测量血压、检查身体。这样用脚步丈量乡土的暖心走访,他一坚持就是三十余年。

今年58岁的冯赞,是国家执业医师、医学学士,拥有中医针灸推拿和西医临床医学双专业功底。谁也想不到,这位扎根乡村的村医,曾在中国人民解放军第一九五医院从事临床工作,有着体面的工作和广阔的发展空间。“那时候常看到乡亲们小病拖成大病,急病就医不便,太遭罪了。”回忆起返乡初衷,冯赞话语朴实坚定。1993年9月,他毅然告别城市舒适环境,回到家乡苍梧岭村接过村卫生室担子,一干就是三十个春秋。

“冯医生,你可来了!”看到冯赞进门,患者的母亲连忙起身相迎。这名患者患病多年,与年迈母亲相依为命。考虑到老人行动不便,冯赞始终主动送药上门,一遍遍手把手教老人喂药方法、剂量和禁忌,生怕出错。

除了诊疗用药,冯赞更记挂着这家人的冷暖,隔三岔五上门探望,问问患者精神状态,看看老人身体情况,还会帮着做些力所能及的小事。“冯医生比亲人还贴心,不管刮风下雨都按时来,孩子也听他的话,药从没断过。”老人拉着他的手,眼眶泛红道:“现在政策好,还有冯医生这样的好人,我们娘俩才有盼头,太感谢他了。”

三十余载行医路,冯赞以《大医精诚》为准则,坚守“简便快廉”理念,用温和态度和精湛医术赢得乡亲信赖。他用中西医结合疗法为抑郁患者施治疏导,助其走出心理阴霾;为脑中风偏瘫

老人上门针灸康复,帮多名老人恢复自理能力;对残疾人、特困乡亲无偿诊疗、减免费用,用善意温暖乡邻。

有人问他放弃城市工作是否后悔,冯赞笑着摇头:“医者仁心,哪里有需要,哪里就是我的岗位。”遇到不解与质疑,他以“人不知而不愠,不亦君子乎”自勉。凭借高尚医德和过硬本领,冯赞先后荣获“全国优秀乡村医生”“湖北省农村卫生工作先进个人”“南鄂楷模”等多项荣誉,多次获评优秀共产党员。在他带领下,苍梧岭村卫生室获评湖北省首批示范村卫生室、中医药服务示范村卫生室,多次荣获市、县级先进。

没有惊天壮举,唯有细水长流的守护。从军营医者到乡村卫士,冯赞三十余载风雨兼程,把青春奉献给家乡基层医疗,既治病身、更护民心,在平凡岗位上书写着乡村医生的责任与担当,用仁心与坚守,守护着一方百姓的安康幸福。

## 赤壁市人民医院 优质服务 获外籍友人点赞

本报讯(记者 李嘉 叶子 通讯员 陈影)3月9日上午,赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院计财部工作人员王璐作为当值志愿者,接到一项特殊任务——为一名不会中文的外籍友人提供全程体检引导服务。

接到任务后,王璐第一时间与外籍友人对接,全程使用英语与他交流,细致了解其需求。在协助他完成排队取号后,王璐又陪同他依次进行抽血化验、CT、B超等各项体检项目。

等候检查的间隙,王璐得知他不久前在滑雪时不慎摔伤,此后身体持续疼痛,还伴有睡眠质量差、偶尔睡眠呼吸暂停等症状,此次专程来院体检,希望能查明病因。

王璐第一时间将情况反馈给健康管理中心主任周丽,周丽叮嘱相关医护人员在体检过程中重点关注这位外籍友人的骨骼及睡眠相关指标,并带他前往骨科就诊。

当班骨科医生马进用英语耐心地为她解读病情,通过CT三维重建技术详细告知骨折的情况、注意事项,并制定了个性化的治疗方案,专业的诊疗、贴心的服务让外籍友人连连点赞。

这是该院践行服务理念、提升服务能力的一个生动缩影。该院将继续深耕医疗服务细节,持续优化服务流程,努力为每一位患者提供有温度、有品质的医疗服务,用实际行动守护人民群众的生命健康。