

聚焦公立医院高质量发展

医养结合融巧思 辨证施膳护安康

——市中医研究所附属医院营养科以专业服务筑牢健康防线

文/本报记者 徐姗 图/通讯员 许晴

冬日清晨,市中医研究所附属医院健康体重管理门诊内暖意融融。诊桌前,营养科副主任高小梅正为患者进行中医体质辨识,望闻问切间精准判断体质偏颇,手边的诊疗方案上,中药调理、针灸干预与营养配餐建议一目了然。

“以前减肥总靠节食,越减越虚,现在有了中医辨证和营养指导,不仅体重降了,气色也好多了!”刚完成复查的市民李女士拿着体检报告,看着体重计上下下降的数字,难掩欣喜。

中医智慧领航,营养科学护航。市中医研究所附属医院营养科以中西医结合为特色,凭借独特的诊疗理念和专业服务,成为群众健康管理的“全能管家”。从肥胖减重到慢性病调理,从青少年营养科普到患者膳食优化,科室用匠心与专业,为全民健康注入中医智慧与营养力量。



悉心指导患者用药。

辨证施治 打造个性化健康方案

“中医历来重视预防,遵循整体观念,结合自然环境、社会环境等因素进行临床辨证论治。在寻求健康减重过程中,中医疗法以其独特的方式日渐受到人们的青睐。”高小梅介绍。

2025年,由市中医研究所附属医院营养科主导的健康体重管理门诊全新升级,确立了中西医结合的核心诊疗模式,以中医体质辨识、辨证论治为特色,应用药膳、中药、针灸、埋线、耳穴、刮痧、艾灸、拔罐等中医治疗方法,结合现代营养学知识,科学计算个体能量及各营养物质需求量,从饮食、运动、睡眠、心理等方面对患者进行客观指导,最终实现平衡膳食,改善体质。

2025年9月,25岁的王女士因深受体重困扰,来到健康体重管理门诊就诊。营养科副主任高小梅通过辨证其体质,为她制定了“绿色疗法”。一方面量身定制饮食方案,推荐薏米、山药等药食同源食材,避开生冷油腻等食物;一方面配合穴位针灸等中医疗法疏通经络、调节代谢。三个月后,王女士体重由78kg降至60kg,不仅体态轻盈,困扰已久的疲劳乏力等问题也一并得到改善。重拾自信的她逢人便夸

赞:“这才是真正的健康调理,不是单纯饿出来的瘦!”

如今,科室的中医特色疗法体系日趋完善,涵盖针刺、电针、穴位埋线、耳针、拔罐等多种技法。其中,穴位埋线疗法颇受患者青睐,这种融合针刺、埋针技术的疗法,两周治疗一次即可。选穴时充分考虑疾病与脾胃功能的关系,中脘、天枢可调理胃气,起到健运中焦之效,上巨虚可起到清本经腑热之效。

除了体重管理,科室还擅长运用食养结合方式,防治便秘、失眠、血脂异常、II型糖尿病、肾病、肿瘤等多种慢性病。针对多囊卵巢综合征患者,搭配中药调理,帮助改善代谢紊乱;为肿瘤患者制定术后康复膳食,结合药膳提升免疫力,降低复发风险,真正实现“药食同源、辨证施膳”。

科普惠民 播撒健康生活种子

“小朋友们,每天吃够5种颜色的蔬菜水果,就能像彩虹一样活力满满!”2025年5月,在全民营养周来临之际,高小梅化身“健康魔法师”,走进潞州区下南街小学开

展饮食健康讲座。

课堂上,她用精心制作的动画PPT将复杂的营养学知识转化为“彩虹饮食法则”“零食红绿灯”等生动比喻。从剖析早餐营养搭配误区,到揭秘饮料中的“隐形糖分”;从讲解长高黄金食谱,到科普食物分类小常识,一个个贴近生活的案例让孩子们听得津津有味,教室里不时爆发出惊叹声与欢笑声。

“专业又生动的讲解,不仅填补了学校健康教育的空白,更用孩子们喜欢的方式播撒健康生活的种子。”下南街小学三年级班主任王昕宇感慨道。这场寓教于乐的营养课堂,为全民营养周增添了一抹温暖的童真亮色。

这只是市中医研究所附属医院营养科以科普教育助力全民健康的一个缩影。为了让健康知识惠及更多人群,营养科主动延伸服务触角,深入基层一线宣讲营养健康与食品安全科普知识。从校园到企业,从线下讲座到媒体平台,各类科普活动形式多样、内容实用,让健康理念走进千家万户。

“很多慢性病都是吃出来的,普及科学饮食知识,能从源头减少疾病发生。”高小梅说,营养科始终坚持“预防为先”的理念,将科普工作与临床诊疗并重,通过常

态化科普,帮助群众建立健康的饮食习惯,实现从“治病”到“防病”的转变。

团队聚力 筑牢健康服务屏障

健康体重管理门诊的优质服务,离不开一支专业过硬的医护团队。作为健康体重管理门诊核心力量,高小梅兼中华志愿者协会中西医结合专家志愿者委员会委员、山西省针灸学会皮内针专业委员会常务委员等多项职务,擅长肥胖、高血压、高血脂症、糖尿病等代谢综合征的诊断,中药、针灸等治疗以及营养调理,发表多篇论文,参编著作4部,主持科研课题2项,她用扎实的专业功底为患者保驾护航。

除此之外,健康体重管理门诊还汇聚了一批多学科骨干人才。脾胃病肿瘤科主任张爱红擅长中西医结合治疗消化系统疾病及肿瘤患者营养支持;脑外科副主任医师苗瑜李精通中风、面瘫等疾病的治疗,系统学习了“醒脑开窍针刺法”;还有糖尿病风湿科副主任医师张坤、尹燕飞等多位专家轮流坐诊,形成覆盖多系统疾病的营养诊疗团队。在营养科病房会诊以及患者住院期间,营养科副主任护师董丽娜会定期参与宣教活动;脑外科主任王彦宏也给予大力支持。

每周一至周五,专家按时坐诊,为患者提供“一对一”的专业服务。针对行动不便的患者,科室还提供个性化咨询指导,通过线上沟通调整饮食和治疗方案。“我们的团队不仅懂营养,更懂中医辨证,能为不同人群提供精准服务。”高小梅介绍,科室定期开展病例讨论和业务学习,不断优化诊疗方案,提升服务质量。

健康体重管理门诊患者络绎不绝,科普活动场场爆满,定制化营养方案广受好评。如今,市中医研究所附属医院营养科已成为群众健康管理的重要选择。

民以食为天,食以安为先,安以质为本。市中医研究所附属医院营养科将始终践行以患者为中心的服务理念,把中医传统智慧与现代营养学有机融合,不断拓展服务领域,提升服务水平,全方位守护人民群众健康。

长治援外医疗队 圆满完成多哥义诊活动

本报讯(记者郭燕妮 通讯员李鑫)近日,中国(山西)第28批援多哥(洛美)医疗队年度义诊活动落下帷幕。我市选派援外医疗队队员与队友携手并肩,先后走进多哥中国企业驻地及齐奥省多地,为在多同胞与当地民众提供免费医疗服务,以精湛医术践行援外使命,用暖心服务筑牢健康防线,为深化中多两国人民友谊写下生动注脚,为我市援外医疗工作增添了浓墨重彩的一笔。

针对在多中国企业员工就医不便的痛点,医疗队主动下沉企业厂区,为员工开展血压、血糖检测及心电图检查等基础医疗服务,细致询问健康状况,针对颈肩腰腿痛、肠胃疾病等常见职业病,量身定制个性化诊疗方案与用药指导,并免费发放常备药品。在齐奥省的义诊现场,医疗队在翻译协助下克服语言障碍,耐心接诊每一位患者,围绕疟疾、高血压、关节炎等当地常见病精准制定治疗方案,同步开展疾病预防知识科普。此外,医疗队还向当地医院捐赠40余种共计200余盒药品,以实际行动助力当地医疗卫生事业发展。

此次义诊,既是对医疗队年度工作成效的集中检验,更充分彰显了长治医学院附属和平医院及我市援外医疗队队员的医者仁心与大爱情怀。我市医疗队以专业担当架起中多健康合作桥梁,成为增进两国民心相通的坚实纽带。

全国神经内分泌肿瘤诊疗 前沿学术会在我市举办

本报讯(记者郭燕妮)日前,全国神经内分泌肿瘤(NENs)诊疗前沿学术盛会——2025神经内分泌肿瘤年度盘点在我市圆满落幕,这既是国内顶尖诊疗智慧的集中碰撞,更是提升我市及周边区域神经内分泌肿瘤诊疗水平的重要契机。

本次会议由北京癌症防治学会主办,长治市抗癌协会协办,长治市人民医院承办,采取线上线下相结合的方式,汇聚了国内神经内分泌肿瘤领域的众多权威专家与医疗同仁,共同回顾年度进展、交流诊疗经验、展望未来方向,为我市肿瘤诊疗学科发展注入了强劲动力。

此次全国性学术盛会落地长治,不仅标志着市人民医院及我市神经内分泌肿瘤诊疗能力获得国内学界的高度认可,更为我市搭建了高水平的学术交流平台,对提升区域肿瘤诊疗规范化水平、强化学科建设、培养专业人才具有里程碑式的意义。与会专家分别围绕病理进展、核药治疗、新药研发、胸部肿瘤药物治疗等议题专题报告,内容覆盖神经内分泌肿瘤从基础到临床、从诊断到治疗全链条各环节,呈现了领域内的最新动态与前沿思考。今后,我市将持续推动区域内医疗机构加强学科建设与人才培养,深化与国内顶尖医疗中心的协作联动,积极推广先进诊疗技术、传播先进诊疗理念,不断提升全市医疗服务能力,切实保障人民群众生命健康权益,为推进健康长治建设、服务健康中国战略贡献坚实力量。

健康贴士

读懂鼻子的“小情绪”

冬季气温较低,空气干燥,一些人的鼻子开始“闹脾气”,出现各种鼻部不适症状。为什么鼻炎在冬季容易发作?医学专家为您一一解读。

冬季鼻炎频发,一方面是空气干燥,导致鼻黏膜失去水分,变得干裂、敏感易引发炎症;另一方面是寒冷刺激鼻黏膜,引起血管收缩和扩张,引发充血、水肿。温度变化也会降低鼻腔的防御能力,更易受病原体侵袭。此外,冬季病毒和细菌相对活跃,是呼吸道感染的高发期。病原体刺激鼻黏膜,可能引发炎症。加上冬季人们倾向于待在室内,增加了近距离接触和交叉感染的机会,人体活动减少导致免疫力下降,鼻腔也容易受到各种致病因素的侵袭。

冬季常见鼻部症状

■鼻塞 它是冬季鼻炎的常见表现,主要由鼻腔黏膜水肿、充血肿胀引起。一些人在寒冷环境中出现鼻塞,但进入温暖环境后会改善。

■鼻干、鼻痛 冬季气温下降,气候干燥,导致鼻腔内的腺体分泌不足,可能出现鼻腔黏膜干燥和疼痛等情况。

■流鼻涕 过敏性鼻炎患者通常是流清水鼻涕,如果是细菌或病毒引起的流鼻涕,清水鼻涕会逐渐转为黄色黏稠鼻涕,再变为白色黏稠鼻涕。如果出现单侧鼻腔流清水鼻涕的症状,应请专业医生诊断是否有脑脊液鼻漏的可能。

■鼻出血 由于鼻黏膜薄弱,各种因素如湿度变化、上呼吸道感染、慢性鼻炎、经常挖鼻涕、过敏性鼻炎等,都可能引起鼻出血。

护鼻要点请牢记

寒冷天气,如何保护好鼻子? ■保持鼻腔湿润 容易鼻干、鼻痛的慢性鼻炎患者,可借助生理性海水喷雾缓解鼻腔不适。 ■做好保暖 鼻炎患者要及时添加衣物,避免长时间暴露于冷空气中,减少冷空气对鼻腔黏膜的影响。 ■加强锻炼,保持卫生 通过运动提升自身抵御病原体的能力,勤洗手减少病原体传播,也能降低急性鼻炎的发生。 若鼻部不适持续不缓解,或出现更加严重的情况,就要及时就医,请专业医生明确诊断并指导治疗。

秦贺

一纸表扬书暖意 以心育新续传承

文/图 本报记者 黑晓晓 通讯员 王慧丽

近日,由市妇幼保健院儿童保健科主导的县级儿童保健医师培训基地圆满完成2025年度培训任务,这一成果标志着该院在基层儿童保健人才培养领域再获佳绩。此次培训不仅为基层医疗机构输送了一批专业素养过硬、技术水平精湛的儿童保健人才,而且凭借严谨的教学体系和创新的带教模式,赢得学员和业界的广泛认可与赞誉。

培训期间,来自陵川县人民医院的李俊霞作为学员代表,亲笔写下一封感谢信,字里行间饱含深情。在信中,她高度

赞誉宫奇莲、朱芳、赵静、杨鑫等带教老师的专业素养与教学风采,还特别提及带教团队将临床实践与理论教学深度融合,为学员们开辟了一条“既具前瞻性又贴合实际”的成长路径。这封感谢信不仅是对各位带教老师个人的赞扬,更是对长治市妇幼保健院儿保科整体教学水平的认可。

多年来,市妇幼保健院儿童保健科始终将“提升基层儿童健康服务水平”作为自身使命,秉持“以学生为中心、以实践为导向”的带教理念,结合临床经验与教学



专业带教提升学员素养。

创新举措,构建“知识传授—技能锤炼—人文浸润”三位一体培养体系。这一体系从基层儿童保健工作的实际需求出发,在知识传授环节,不仅系统讲解儿童生长发育监测、营养指导、心理行为评估等核心理论,还结合最新临床指南和地方常见病典型案例进行深入剖析,帮助学员将抽象概念转化为可应用于实践的知识。

市妇幼保健院儿童保健科将继续深化与基层医疗机构合作,以更高标准、更优质量培养专业人才,让“薪火相传”的传承之光,照亮更多年轻医师的职业之路,为推动区域儿童保健事业高质量发展贡献智慧和力量。

“医”线快讯

长治市中医医院斩获2025年度“华医奖”两项殊荣

本报讯(记者马艳霞)近日,在第二十二届中国医疗品牌发展高峰论坛暨2025中国医疗行业“华医奖”公益评选活动,长治市中医医院凭借在现代化医院建设与中医药传承创新方面的突出表现,经媒体评议、行业推荐、专家评审等多轮严格遴选,荣获“华医奖·2025全国现代化医院建设示范单位”与“华医奖·2025全国优秀中医医院”两项大奖。此次获奖,充分体现了该院在全国医疗行业,尤其是中医药领域的综合实力与品牌影响力。

作为中国医疗行业极具权威性与公信力的公益评选活动,“华医奖”始终以引领行业发展、表彰先进典型为己任。本届评选以“中国式现代化医卫新篇章”为主题,由品牌时报社(健康周刊)联合多家权威机构共同主办,全面盘点我国医疗卫生事业发展成果,重点表彰我国改革发展

中作出突出贡献的先进单位及优秀个人,其评审流程的专业性与结果的认可度在行业内广受赞誉。长治市中医医院此次一举斩获两项大奖,是行业对医院近年来高质量发展成就的高度认可,更是对其坚守中医药传承创新初心、深耕现代医疗服务升级的充分肯定。

近年来,长治市中医医院紧紧围绕“健康中国”战略部署与中医药强市建设目标,锚定“跨越式、强内涵、优服务、提能力”发展主线,在管理创新、学科建设、智慧升级、科研转化等多个维度持续发力,实现医院综合实力稳步提升。

在管理体系建设上,医院全面推行精细化管理模式,构建科学完善的绩效考核体系与闭环管理机制,通过优化资源配置、规范诊疗流程、强化质量管控,实现运营效率与服务质量双提升,各项核心运营

指标持续向好,为医院高质量发展筑牢管理根基;学科建设方面,医院坚守“中医特色、中西融合”发展路径,聚焦疑难病症与民生健康需求,打造区域中医专科诊疗中心与优势专科集群,将传统中医诊疗精髓与现代医学技术有机结合,在慢性病防治、康复理疗、疑难杂症诊治等领域形成独特优势,为患者提供“防、治、康”一体化优质服务;智慧医疗建设中,医院率先引入前沿技术,引入DeepSeek大模型技术,上线“智慧医院系统”,实现智能导诊、影像辅助诊断、物资智能管理等多项功能落地,有效缩短患者就诊时间,提升诊疗精准度,让群众享受到更便捷、更高效的现代化医疗服务。

作为国家中医药传承创新发展示范试点项目承担单位,该院积极搭建高水平创新平台,建成智慧共享中药房、中西医

结合培训教育基地等平台,为推动区域中医药事业高质量发展奠定坚实基础。

此次荣获两项“华医奖”殊荣,对长治市中医医院而言既是荣誉更是责任,既是激励更是鞭策。该院将以此次获奖为新起点,持续深化中医药传承创新,坚持守正创新、中西医协同发展,不断推进现代化医院建设提质增效,着力提升医疗服务质量与学科建设水平,充分发挥区域中医医疗中心的引领辐射作用,为保障人民群众身体健康、推动中医药事业高质量发展作出更大贡献。

中医院用心 老百姓放心

长治日报社 长治市中医医院 联办

