

（上接一版）

统一领导、党政齐抓共管的工作格局，围绕即将出台的《“健康中国二〇三〇”规划纲要》提出本地区本部门实施的具体方案和措施，建立健全推进协调机制，坚持问题导向，分阶段分步骤组织实施。要善于运用法治思维和法治方式推进健康中国建设，加强卫生与健康领域综合监督执法，建立集中、统一、专业、高效的监管体系，形成政府监管、行业自律、社会监督相结合的治理格局。对各类损害人民群众身体健康和生命安全的违法行为不能手软，要依法惩治。

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

健康问题涉及面广，宏观经济、交通、农业、教育、住房、就业等部门制定的政策都会对人民健康产生深刻影响。各地区各部门要把保障人民健康作为经济社会政策的重要目标，抓紧研究制定切实可行、操作性强的配套政策。要全面建立健康影响评价评估制度，系统评估各项经济社会发展规划和政策、重大工程项目对健康的影响。要建立常态化、经常化的督查考核机制，强化激励和问责。要完善人口健康信息服务体系建设，建立互联互通的人口健康信息平台，推进健康医疗大数据应用，推进公共卫生、计划生育、医疗服务、医疗保障、药品供应、综合管理等引用信息系统数据采集、集成共享、业务协同，努力实现人口健康信息规范管理和使用。要重视并做好宣传舆论引导工作，积极营造全社会一起为推进健康中国建设发力的良好氛围。

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

推动健康中国建设，要高度重视打基础、强基层工作。基层特别是贫困地区、农村、边远地区等地方的基层卫生与健康领域是薄弱环节。很多地方基层人才普遍缺失，卫生与健康服务水平不高。要加大吸引人才到基层工作的力度，增加基层卫生与健康机构能力建设，不仅要有效吸引人才，而且要让人才留得住。要加大培训力度，提高基层人才专业技能和素质，提升基层卫生与健康水平。

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

各级党委和政府要高度重视医药卫生体制改革，主要负责同志要亲自负责，统一推进“三医”联动改革，把医药卫生体制改革纳入全面深化改革中同部署、同要求、同考核。各地区各部门要从大局出发，心往一处想，劲往一处使，加强协作配合，支持地方因地制宜、差别化探索，充分放权给基层，努力做到下有所呼、上有所应。同时，要注重抓点带面、示范引领、典型推动。近期，中央深改组将推广一些地方在医药卫生体制改革上取得的可复制可推广的经验和做法，各地区和有关部门要统一认识、积极作为，确保改革政策落地。

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

推进健康中国建设，对我们的国家和人民、对中华民族具有重大的现实意义和深远的历史意义。全党全国一定要统一思想、齐心协力、开拓前进，推动健康中国建设不断取得新的成就，为实现全面建成小康社会奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出贡献！

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

实施健康中国战略。人民健康是民族

昌盛和国家富强的重要标志。要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位全周期健康服务。深化医药卫生体制改革，全面建立中国特色基本医疗卫生制度、医疗保障制度和优质高效的医疗卫生服务体系，健全现代医院管理制度。加强基层医疗卫生服务体系和全科医生队伍建设。全面取消以药养医，健全药品供应保障制度。坚持预防为主，深入开展爱国卫生运动，倡导健康文明生活方式，预防控制重大疾病。实施食品安全战略，让人们吃得更放心。坚持中西医并重，传承发展中医药事业。支持社会办医，发展健康产业。促进生育政策和相关经济社会政策配套衔接，加强人口发展战略研究。积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。

——《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》（2017年10月18日），《习近平著作选读》第二卷，人民出版社2023年版，第39-40页

解决好群众反映强烈的突出问题。要广泛吸引社会力量，增加对学前教育、农村贫困地区儿童早期发展、职业学校等的投入。推进公立医院综合改革，着力解决群众“看病难、看病贵”问题。要发展养老产业，健全医养结合政策，完善养老服务体系，努力解决大城市养老难题问题。实施健康中国人行动计划。对食品药品安全要常抓不懈，严谨标准、严格监管、严厉处罚、严肃问责。要下更大气力抓好安全生产和交通安全，落实主体责任，消除各类安全隐患。

——《在中央经济工作会议上的讲话》（2018年12月19日）

确保人民群众生命安全和身体健康，是我们党治国理政的一项重大任务。——《全面提高依法防控依法治理能力，健全国家公共卫生应急管理体系》（2020年2月5日，2月14日），《习近平关于统筹推进疫情防控和经济社会发展重要论述选编》，中央文献出版社2020年版，第51页

党章明确规定，我们党没有自己特殊的利益，党在任何时候都把群众利益放在第一位。这是我们党作为马克思主义政党区别于其他政党的显著标志。在重大疫情面前，我们一开始就鲜明提出把人民生命安全和身体健康放在第一位。我们在全国范围调集最优秀的医生、最先进的设备、最急需的资源，全力以赴投入疫病救治，救治费用全部由国家承担。人民至上、生命至上，保护人民生命安全和身体健康可以不惜一切代价！

——《坚持人民至上》（2020年5月22日），《求是》杂志2022年第20期

党的十八大以来，党中央明确了新时代党的卫生健康工作方针，把为群众提供安全、有效、方便、价廉的公共卫生和基本医疗服务作为基本职责，成功防范和应对了甲型H1N1流感、H7N9、埃博拉出血热等突发疫情，主要传染病发病率显著下降。党的十九届四中全会提出“强化提高人民健康水平的制度保障”的要求，将加强公共卫生服务体系建设和、及时稳妥处置重大新发突发传染病作为治理体系和治理能力现代化的重要目标和任务；强调预防为主，加强公共卫生防疫和重大传染病防控，稳步发展公共卫生服务体系。在实现“两个一百年”奋斗目标的历史进程中，发展卫生健康事业始终处于基础性地位，同国家整体战略紧密衔接，发挥着重要支撑作用。

——《构建起强大的公共卫生体系》（2022年6月2日），《习近平谈治国理

政》第四卷，外文出版社2022年版，第331页

各级党委和政府要把爱国卫生工作列入重要议事日程，在部门设置、职能调整、人员配备、经费投入等方面予以保障，探索更加有效的社会动员方式。

——《构建起强大的公共卫生体系》（2022年6月2日），《习近平谈治国理政》第四卷，外文出版社2022年版，第335页

抗疫斗争伟大实践再次证明，中国共产党所具有的无比坚强的领导力，是风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨。中国共产党来自人民、植根人民，始终坚持一切为了人民、一切依靠人民，得到了最广大人民衷心拥护和坚定支持，这是中国共产党领导力和执政力的广大而深厚的基础。这次抗疫斗争伊始，党中央就号召全党，让党旗在疫情防控斗争第一线高高飘扬，充分体现了中国共产党人的担当和风范！在抗疫斗争中，广大共产党员不忘初心、牢记使命，充分发挥先锋模范作用，二万五千多名优秀分子在火线上宣誓入党。正是因为有中国共产党领导、有全国各族人民对中国共产党的拥护和支持，中国才能创造出世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹，我们才能成功战胜这次抗疫斗争。历史和现实都告诉我们，只要毫不动摇坚持和加强党的全面领导，不断增强党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力，永远保持党同人民群众的血肉联系，我们就一定能够形成强大合力，从容应对各种复杂局面和风险挑战。

——《使伟大抗疫精神转化为实现中华民族伟大复兴的强大力量》（2020年9月8日），《习近平著作选读》第二卷，人民出版社2023年版，第347-348页

人民健康是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。党的十八大以来，党中央把维护人民健康摆在更加突出的位置，召开全国卫生与健康大会，确立新时代卫生与健康工作方针，印发《“健康中国二〇三〇”规划纲要》，发出建设健康中国的号召，明确了建设健康中国的大政方针和行动纲领，人民健康状况和基本医疗卫生服务的公平性及可持续性持续改善。

——《在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话》（2020年9月22日），习近平《论把握新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局》，中央文献出版社2021年版，第403页

研究谋划“十四五”时期卫生健康发展，要站位全局、着眼长远，聚焦面临的老难题和新挑战，拿出实招硬招，全面推进健康中国建设。

——《在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话》（2020年9月22日），习近平《论把握新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局》，中央文献出版社2021年版，第404页

加强生物安全建设是一项长期而艰巨的任务，需要持续用力、扎实推进。各级党委（党组）和政府要切实把思想认识和行动统一到党中央决策部署上来，把生物安全工作责任落实到实处，做到守土有责、守土尽责。要加大投入力度，完善政策措施，强化要素保障，把生物安全建设重点任务抓实抓好抓出成效，提高生物安全风险防控和治理体系现代化水平，牢牢掌握国家生物安全主动权。

——《切实筑牢国家生物安全屏障》（2021年9月29日），《习近平谈治国理政》第四卷，外文出版社2022年版，第402页

各级党委和政府要高度重视并切实做好老龄工作，贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，加大制度创新、政策供给、财政投入力度，健全完善老龄工作体系，强化基层力量配备，加快健全社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系。

——对老龄工作作出的指示（2021年10月12日），《人民日报》2021年10月14日

推进健康中国建设。人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。优化人口发展战略，建立生育支持政策体系，降低生育、养育、教育成本。实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。深化医药卫生体制改革，促进医保、医疗、医药协同发展和治理。促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局，坚持预防为主，加强重大慢性病健康管理，提高基层防病治病和健康管理能力。深化以公益性为导向的公立医院改革，规范民营医院发展。发展壮大医疗卫生队伍，把工作重点放在农村和社区。重视心理健康和精神卫生。促进中医药传承创新发展。创新医防协同、医防融合机制，健全公共卫生体系，提高重大疫情早发现能力，加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设，有效遏制重大传染病传播。深入开展健康中国行动和爱国卫生运动，倡导文明健康生活方式。

——《高举中国特色社会主义伟大旗帜，为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》（2022年10月16日），《二十大以来重要文献选编》（上），中央文献出版社2024年版，第34页

要落实全面从严治党要求，加强党的创新理论武装，抓好党纪学习教育，持续深化医疗卫生行业整治治理，确保大学高度集中统一和纯洁巩固。

——在视察陆军军医大学时的讲话（2024年4月23日），《人民日报》2024年4月26日

人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标，抓改革、促发展，归根到底就是为了让人民过上更好的日子。要从人民的整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革，走好新时代党的群众路线，注重从就业、增收入学、就医、住房、办事、托幼养老以及生命财产安全等老百姓急难愁盼中找准改革的发力点和突破口，多推出一批民生所急、民心所向的改革举措，多办一些惠民生、暖民心、顺民意的实事，使改革能够让人民群众有更多获得感、幸福感、安全感。

——《在企业 and 专家座谈会上的讲话》（2024年5月23日），《人民日报》2024年5月24日

坚持“四个面向”的战略导向，面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，加强科技创新全链条部署、全领域布局，全面增强科技实力和创新能力。

——《在全国科技大会、国家科学技术奖励大会、两院院士大会上的讲话》（2024年6月24日），人民出版社单行本，第3页

提出深化医药卫生体制改革，实施健康优先发展战略。——《关于〈中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定〉的说明》（2024年7月15日），《求是》杂志2024年第16期。

《习近平关于健康中国论述摘编》



办院宗旨

传承中医

创新实践

护佑健康

院训

大医精诚

仁和善行

核心价值观

爱院

敬业

诚信

友善

主 编：徐勤伟

副 主 编：杨永勤

刘付强

候衍强

杨方良

一版编辑：孙 晶

二版编辑：展光保

三版编辑：杨 睿

四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-2700166



新泰市中医医院主办
E-mail: xtszyydb@163.com

泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

2025年8月31日 星期日
第5期（总第161期 内部交流、免费发放）

新泰中医医院 通讯

【原文原著】《习近平关于健康中国论述摘编》 专题一：加强党对卫生与健康工作的领导

我们的人民热爱生活，期盼有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更美好的环境，期盼孩子们能成长得更好、工作得更好、生活得更好。人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。

——《人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标》（2012年11月15日），《习近平著作选读》第一卷，人民出版社2023年版，第60页

党和国家高度重视体育事业，广大人民群众对体育十分喜爱，抱有热切的期待。体育是提高人民健康水平的重要手段，也是实现中国梦的重要内容，是能够为中华民族伟大复兴凝心聚气的强大力量。

——《在看望索契冬奥会中国体育代表团时的讲话》（2014年2月7日）

各级党委和政府要加强对红十字工作

的领导和支持，热情帮助解决红十字事业发展中遇到的困难和问题。要结合培育和践行社会主义核心价值观，在全社会弘扬人道、博爱、奉献精神，弘扬正能量，引领新风尚。

——在会见中国红十字会第十次全国会员代表大会代表时的讲话（2015年5月5日），《人民日报》2015年5月6日

要在保障基本公共服务有效供给基础上，积极引导群众对居家服务、养老服务、健康服务、文体服务、休闲服务等方面的社会需求，支持相关服务行业加快发展，培育形成新的经济增长点，使民生改善和经济发展有效对接、相得益彰。要着力保障民生建设资金投入，全力解决好人民群众关心的教育、就业、收入、社保、医疗卫生、食品安全等问题，保障民生链正常运转。

——在部分省区党委主要负责同志座

谈会上的讲话（2015年7月17日），《人民日报》2015年7月20日

党的十八届五中全会明确提出了推进健康中国建设的任务。这是因为，健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

我们必须认识到，保障人民健康是一个系统工程，需要长时间持续努力，随着经济社会发展水平和人民生活水平不断提高，人民群众更加重视生命质量和健康安全，健康需要呈现多样化、差异化特点。人民群众不但要求看得上病，看得好病，更希望不得病、少得病，看病更舒心、服务更体贴，对政府保障人民健康、提供基本卫生与健康服务给予更高期望。各级党

委和政府要增强责任感和紧迫感，把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，坚持问题导向，抓紧补齐短板，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实基础。

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

推进健康中国建设，是我们党对人民的郑重承诺。各级党委和政府要把这项重大民心工程摆上重要日程，强化责任担当，狠抓推动落实。

——《在全国卫生与健康大会上的讲话》（2016年8月19日）

（下转四版）

中国儿童生长发育健康传播行活动（新泰站）在我院成功举行

8月10日上午，由人民日报社《健康时报》主办的中国儿童生长发育健康传播行活动——新泰站，在我院应急综合楼一楼大厅成功举办。新泰市委统战部副部长田锡玉、九三学社新泰市基层委员会主任委员段晓燕、市卫生健康局副局长伊永军、市中医医院党委书记杨永勤出席会议，医院儿保科专家及相关人员以及报名前来参加活动的儿童和家长参加活动，健康时报健康研究院院长韩林海线上参加活动。医院副院长杨方良主持活动。

活动伊始，与会人员共同观看《中国儿童生长发育健康传播行》宣传片，深入了解活动背景与意义。随后，市中医医院党委书记杨永勤致欢迎词，市卫健局副局长伊永军、市委统战部副部长田锡玉先后致辞，强调儿童健康对于家庭及社会的重要性，呼吁各界共同关注儿童生长发育问题。健康时报健康研究院院长通过视频方式线上致辞，分享了儿童健康领域的前沿理念。

随后，我院儿保科主任刘娥作了题为



《警惕长高路上的绊脚石“矮、胖、熟”》健康科普讲座。刘主任以专业的知识和丰富的临床经验对儿童生长发育评估、矮小

学的认识。家长们纷纷表示受益匪浅，对孩子的健康成长有了更清晰的方向，今后会更加关注孩子的生长发育情况，积极培养孩子的良好行为习惯，为孩子的健康成长保驾护航。

讲座结束后，义诊活动有序开展。此次活动共为100余名儿童免费提供了义诊服务，并“一对一”制定了科学成长方案，得到了家长们的普遍认可和好评。不少家长反馈：“以前总觉得孩子胖点、矮点没关系，听完医生的讲解才知道，这些问题可能影响一辈子，幸亏这次义诊让我们对孩子的生长发育有了更科学的认识，也掌握了更有效的干预方法”。

一直以来，我院聚焦儿童生长发育专科建设，汇聚专业医疗力量，为儿童健康成长织密“防护网”。下一步，市中医医院将充分发挥中医药优势，策划开展更多形式新颖、内容丰富的中医药健康惠民活动，共同为青少年的健康成长保驾护航。（宣传办 吴坤）



我院多措并举扎实开展全国“安全生产月”系列活动



今年6月是第24个全国“安全生产月”，我院紧紧围绕“人人讲安全、个个会应急—查找身边安全隐患”主题，结合医疗卫生行业特点，精心组织开展了形式多样、内容丰富的安全生产宣传教育活动，切实筑牢医院安全防线。

6月16日全国“安全宣传咨询日”当天，医院领导班子成员及相关职能科室负责人在1号综合楼门诊大厅设立安全生产宣传咨询台，活动现场，工作人员向就诊患者及家属发放《安全生产知识手册》等宣传资料300余份，并耐心解答群众关心的安全生产问题。门诊大厅LED显示屏循环播放安全生产警示教育片和宣传标语，营造了浓厚的安全文化氛围。

在宣传活动中，医院创新采用“线上线下相结合”的方式。线上通过医院微信公众号推送安全生产科普文章，线下组织安委会成员深入各临床科室，开展“安全知识进病房”活动。医护人员向住院患者讲解应急逃生知识，并现场演示心肺复苏、海姆立克急救法等实用技能，获得患者及家属的一致好评。

“我们特别加强了重点部位的隐患排查工作。”医院分管安全的副院长侯衍强介绍，近期已组织专项检查组对全院消防设施、压力容器、危化品管理等重点环节开展拉网式排查，建立隐患台账，实行销号管理。

据悉，医院还将陆续开展系列特色活动：组织全院职工参与安全生产知识线上答题；开展消防疏散、危化品泄漏等应急演练；举办安全生产专题培训讲座等。通过这些活动，切实提升全院干部职工的安全意识和应急处置能力。

“安全生产是医院发展的生命线。”医院党委副书记、院长徐勤伟表示，将以“安全生产月”为契机，进一步完善安全管理长效机制，持续强化安全风险防控，为患者营造安全舒适的就医环境，为推动医院高质量发展提供坚实保障。

（宣传办 吴坤）

我院举办“中小学生在走进中医院、体验中医药”2025暑期研习活动



8月26日上午，我院开展“中小学生在走进中医院、体验中医药”暑期研习活动，来自青云中学、平阳小学、医院职工子女及部分家长共60余人参加本次活动。这也是今年中医药文化服务月的重点活动之一。

活动于上午9时正式启动。在医院应急综合楼一楼大厅集合后，同学们在中医药文化科普专家、国医堂中医主治医师谢文静的带领下，开启了本次研习活动的探索之旅。

首先，大家参观了一楼大厅东侧的五大名医铜像，了解了五大古代名医的故事与贡献。通过讲解和演示，同学们初步了解中医“望、闻、问、切”的基本方法。在一楼大厅西侧，同学们通过亲手触摸和感知，对中草药类型及四气五味有初步的认识，进一步了解中医药在治病救人方面

的独特优势和贡献。

随后，谢文静带领同学们来到四楼的中医药文化展览长廊，参观学习了文化长廊内的六个主题展示区，包括中医药古籍展区、中医药器具展区、新泰道地药材展区、中医药文创产品展区、中医院制剂展区和中医药非遗文化产品展区。同学们边听边观察身边玻璃橱窗里的古籍、器具与药材，对博大精深的中医药文化表现



我院“三伏强基贴”开贴助力市民健康迎入伏

“冬病夏治”正当时，入伏前夕，我院治未病科针对儿童、成人及老年人推出的“强基贴”系列疗法，迎来贴敷高峰。7月10日上午，吸引了数十名市民前来咨询体验。九点前，治未病科门口早已排满前来贴敷的人员。其中固金理肺贴、脾胃贴、关节贴、暖宫痛经贴四款特色贴剂尤为抢手，成为夏日养生“爆款”。

贴敷现场，医护人员为每位市民辨证选穴，同时，提醒他们在贴敷期间要避免食用辛辣、寒凉、刺激性食物，以确保药物疗效。大家配合着医生的指挥露出贴敷部位，工作人员相互之间配合娴熟，手法专业，将三伏贴精准贴敷到每个人的相关穴位上。

现场人群中不同年龄段的市民各有侧重：儿童多选择固金理肺贴，针对反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等问题；上班族青睐脾胃贴，缓解久坐导致的消化不良、腹胀；老年人则更关注关节贴，希望改善颈肩腰腿痛等退行性病变；年轻女性对暖宫痛经贴需求旺盛，通过调理气血改善经期不适。

一位带孙子前来贴敷的家长表示：“孩子冬天容易咳嗽，听说夏季贴敷效果更好，特意提前来试试。”

“往年要等到入伏当天才来，今年提前行动，人少还能跟医生多聊聊。”65岁的张大爷贴完关节贴后满意地说。

三伏天是中医“冬病夏治”的关键时期，此时人体阳气旺盛，药物更易渗透。治未病科主任周受提醒，伏贴贴敷需连续3年为一疗程，入伏后第一、二、三庚日为最佳时段。周主任还强调，贴敷需遵循节气规律，入伏前“强基贴”能提前激发经络活力，为后续三伏贴打好基础。

（宣传办 吴坤）

“今天，我认识了五位名医，了解了他们的传奇故事。医生带我们认识了中草药，学习了心肺复苏，不仅体验了‘于氏’护眼操，还品尝了健脾益智饮，都让我感受到了中医药文化的博大精深。”活动结束后，青云中学的常靖茹同学在采访中讲述了本次研习活动所学到的内容，她不止一次参加医院举办的“走进中医药、体验中医药”研学活动，从而对中医药文化有了更为深层的了解。

“让孩子们来中医院，是一次寓教于乐的沉浸式体验。”谢文静表示，“主要目的是让他们在互动实践中感受中医药的魅力，从小培养健康观念，并建立起对传统文化的初步认知。”

整个活动现场气氛热烈，欢声笑语不断。同学们积极互动，表现出对中医药文化的浓厚兴趣。此次活动成功地将中医药文化的种子播撒进青少年的心田，它不仅是一堂知识课，更是一堂生动的文化自信与生命教育课，为促进中医药文化的传承与发展注入了新鲜的年轻力量。

（宣传办 吴坤）

宣教结束后，谢文静现场教学，展示了拔罐、艾灸、小儿推拿（包括捏脊、揉足三里等）的中医外治法。同学们踊跃参与，或仔细观察，或亲自体验，在实践中感受着中医技术的神奇魅力，同时还学习了如何初步辨识不同中医体质的小知识。

活动期间，医院还贴心为同学们免费提供精心配制的“健脾益智饮”。一杯杯温热的药饮，不仅滋味独特，更让同学们直观了解了中药食疗的理念。

“让孩子们来中医院，是一次寓教于乐的沉浸式体验。”谢文静表示，“主要目的是让他们在互动实践中感受中医药的魅力，从小培养健康观念，并建立起对传统文化的初步认知。”

整个活动现场气氛热烈，欢声笑语不断。同学们积极互动，表现出对中医药文化的浓厚兴趣。此次活动成功地将中医药文化的种子播撒进青少年的心田，它不仅是一堂知识课，更是一堂生动的文化自信与生命教育课，为促进中医药文化的传承与发展注入了新鲜的年轻力量。

（宣传办 吴坤）



办院方针
中医立院
质量建院
科技兴院
人才强院
文化塑院
节俭办院

理念
中医保领先
西医跟前沿
中西医并重发展

奋斗目标
创建全国一流
县市级综合性
中医医院



关注健康
关注新泰市中医医院
微信公众号

我院“中医生活化”主题活动走进银河社区青少年暑期体验“我是中医小郎中”

为弘扬中医药文化，推动中医生活化理念深入社区，丰富青少年暑期生活，7月15日，我院走进银河社区开展了一场别开生面的“中医生活化”主题活动——青少年暑期体验“我是中医小郎中”。我院中医主治医师谢文静现场授课指导，带领社区青少年近距离接触中医药文化，亲手制作传统中药推子粉，体验中医药防病养生的独特魅力。

寓教于乐，触摸本草智慧。活动伊始，谢文静医师以生活中常见的生姜、红枣、薄荷等药材为切入点，用生动易懂的语言向孩子们讲解其药用价值与养生功效。“生姜能驱寒暖胃，薄荷可清凉解暑，



红枣是补气血的‘天然维生素丸’……”孩子们兴致盎然地观察药材形态，嗅闻本草芳香，初步建立起对中医药的认知。

手作实践，传承匠心精神。在推子粉制作环节，谢文静详细演示了传统工



艺步骤：从药材配比、研磨成粉到过筛搅拌，孩子们化身“小郎中”，亲手操作药碾、细筛等工具，将滑石粉、冰片、薄荷、藿香等原料精心调配成防痱良品。活动现场药香弥漫，孩子们在实践中学

到了“药食同源”的生活智慧，更体会到中医药“简、便、验、廉”的特色优势。深化推广，助力健康生活。此次活动是医院“中医生活化”系列推广的重要一环。通过沉浸式体验，不仅让青少年感受到中医药文化的博大精深，更将健康理念融入家庭日常生活。

未来，我院将持续开展“中医生活化”主题活动，利用中医科普进社区、节气养生课堂等活动，推动中医药从“治已病”向“防未病”转变，让千年瑰宝真正“活”在百姓身边，为健康新泰建设注入中医力量。

（宣传办）

肺结节早期发现与微创治疗的重要性

肺结节是指在肺部出现的小于3厘米的圆形或类圆形阴影，随着CT检查的普及，越来越多的肺结节被发现。许多人在体检报告上看到“肺结节”三个字时会感到恐慌，但事实上，肺结节并不等同于肺癌。本文将为您介绍肺结节的相关知识，帮助您更好地理解 and 应对这一问题。

肺结节的常见类型：肺结节主要分为两类：实性结节和磨玻璃结节（GGO）。实性结节在CT上呈现为密度均匀的白色阴影，而磨玻璃结节则像一层薄纱，密度

较淡。磨玻璃结节又可分为纯磨玻璃结节和混合性磨玻璃结节（部分实性）。不同类型的结节恶性概率不同，混合性磨玻璃结节的恶性概率相对较高。

肺结节的良恶性判断：并非所有肺结节都是恶性的，实际上，大多数肺结节是良性的，可能由炎症、结核、真菌感染或良性肿瘤引起。医生通常会根据以下特征初步判断结节的良恶性：

大小：结节越大，恶性概率越高。通常，直径小于0.8厘米的结节建议观察随访，而大于0.8厘米的结节可能需要进一步检查或手术。

形态：恶性结节可能表现为边缘不规则、分叶状、毛刺征或胸膜牵拉征。

生长速度：良性结节通常生长缓慢或长期不变，而恶性结节可能在随访中逐渐增大或实性成分增多。

肺结节的诊疗策略：1. 随访观察。对于较小的、无明显恶性特征的结节，医

可快速病理检查，若为恶性，直接完成根治性切除。

肺结节的预防与建议：定期体检：尤其是长期吸烟、有肺癌家族史或职业暴露的高危人群，建议每年进行低剂量CT筛查。

理性对待：发现肺结节不必过度恐慌，但也不能掉以轻心，应遵循医生的建议进行随访或治疗。

选择微创：若需手术，优先考虑胸腔镜技术，以减轻痛苦并加速康复。

肺结节的诊治关键在于“早发现、早诊断、早治疗”。随着医学技术的进步，胸腔镜手术为肺结节患者提供了更安全、有效的治疗选择。如果您或家人发现肺结节，请及时咨询胸外科或呼吸科专家，制定个性化的诊疗方案。

记住：科学对待肺结节，才能更好地守护肺部健康。

（外二科 杨方良）



天天都喊累，增强精力得“开源节流”

脾胃好，百病少；好脾胃，食疗养。自然的产物是最适合脾胃的“补品”。广东省中医院卢传坚教授教您善用生活中唾手可得的材料，当自己的“调养师”。

“好累啊……”这句话已经变成了不少人的口头禅，即使没做什么重体力活，却总觉得身心俱疲，提不起劲；稍微忙碌一些，便像是被吸干了精气，有气无力。更有人每天都得靠一杯连一杯的咖啡“续命”，短暂的提神过后，疲惫感依旧挥之不去。据说这是现代人普遍存在的“精力危机”，社会变化得太快，紧张的生活节奏无形中消耗了大量精力，也导致身心难以彻底放松；久而久之，身体就像一个开凿了太多孔的蓄水池，宝贵的“精气”不

断外泄，补充的速度远远跟不上流失的速度。想要解决精力低下的问题，除了给自己留足休养时间，还可以从中医食疗入手，从根本上调整“能耗模式”。

“能量”之源中医认为，脾胃是“气血生化之源”，是后天之本，相当于身体的“能源转化中心”。我们吃进去的食物，靠脾胃转化为水谷精微（即人体所需的能量和营养），再输布全身以支撑一切活动。如果脾胃这个“转化中心”动力不足，吃再好的东西也无法有效转化，人就总处于“危机”，社会变化得太快，紧张的生活节奏无形中消耗了大量精力，也导致身心难以彻底放松；久而久之，身体就像一个开凿了太多孔的蓄水池，宝贵的“精气”不



面“泄漏”。再加上劳神、熬夜等消耗，精气不断流失，最终形成“入不敷出”的局面。要想打破这个恶性循环，我们需要一位既能“开源”又能“节流”的帮手——那就是山药。

（来源于网络）

补益+固涩
山药味甘且“粉”：甘味入脾，能稳稳地滋补脾胃之气。它不像提神饮料那样瞬间“拔高火苗”，而是像添柴助力一般，温和而持久地增强脾胃这个“能源转化中心”的功能。同时，山药质地黏润，富含黏液，这就赋予了它“收敛固涩”的特性：它像胶水一样封闭“裂缝”，固涩住人体的精华，防止其无故耗散。由此便能补进去的能量牢牢地锁在体内，一点一滴地积累起来。山药的补益可谓“润物细无声”，在不知不觉中帮助我们慢慢恢复精力，缓解疲惫。何况鲜山药可蒸可炒，干货也可炖汤熬粥，更是调养时的“百搭品”。

（来源于网络）