衡阳市中医医院：

“初伏第一贴”市民火热开贴

■文/衡阳日报全媒体记者 朱嘉林 见习记者 李 曾 图/衡阳日报全媒体记者 周 围

为市民贴敷“三伏贴”。

把脉问诊。

活动现场。

“三伏天”已至，7月16日是初伏第一天，也是今年的“三伏贴”开贴时间。在衡阳市中医医院，许多市民为了赶上“初伏第一贴”，早早地就来到医院排队等候。

据了解，冬病夏治是我国传统医学的重要特色，在机体内阳气较为充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，使一些因阴盛所致的宿疾，尤其是冬日易患的宿疾得以治愈。在三伏天进行穴位贴敷是最常见的冬病夏治疗法之一，通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行非药物疗法，益气温阳、散寒通络，从而达到防治冬季易发疾病的目的。

衡阳市中医医院开展贴敷“三伏贴”已有20余年的历史，临床实践中，该院根据中医辨证施治的原理，针对不同体质的人群进行“量身定做”，设有感冒等呼吸系统的温肺利气贴、脾胃虚寒的温阳舒胃贴、颈肩腰腿骨关节病的温经除痹贴和阳虚、气虚、痰湿等亚健康疾病的温阳健体贴四类，取得了良好的疗效，也赢得了市民的一致肯定。

“这是我第7年来贴‘三伏贴’了，以前我经常胃不舒服，消化也不太好，现在胃寒症状几乎没有了。”贴完准备回家的刘阿姨告诉记者，她胃寒有10余年，吃了凉的食物就立马胃疼，去其他医院治疗过几次没啥效果。2015年时，经朋友推荐，刘阿姨来市中医医院贴“三伏贴”，感觉效果还不错，从那时起，她每年都来贴“三伏贴”，这次过来是为了巩固效果，继续增强免疫力。

77岁的王爷爷有哮喘病史，连续贴敷“三伏贴”5年后，喘息的次数明显减少，身体素质也改善了许多。“之前经常咳得难受，在亲戚推荐下试了一下，没想到效果确实不错，医生说是用药物刺激了身体的阳气，达到阴阳平衡的状态，起到治疗的效果，所以今年我又过来了。”王爷爷说道。

和刘阿姨、王爷爷一样，许多患者在“三伏贴”的帮助下，不同程度地摆脱了各种慢性疾病困扰，感受到“三伏贴”的良好疗效。有部分市民误以为“三伏贴”是万能的，所有疾病都可以贴敷。“‘三伏贴’不是所有疾病都适合。”该院治未病中心主任刘玲娥提醒，“冬病夏治”仅适用于3岁以上的儿童及成人，成人贴敷的时间为2至4小时，儿童30分钟至1小时，应该视患者自身耐受情况而定。处于感冒发烧、炎症急性期的人群，严重过敏体质者、皮肤病患者和孕妇不宜贴敷。

“冬病夏治”治疗期间，需要忌食海鲜、生冷、油腻、辛辣食物，注意保暖，忌空调直吹。治疗期间，局部皮肤微红或有色素沉着、轻度瘙痒均为正常反应，不影响疗效。贴敷后皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时，应立即取下药膏，禁止抓挠，不宜擅自涂抹药物，一般可自行痊愈。治疗后，若皮肤出现较大水泡等反应，需及时到医院就医。

创新培训模式 增强服务能力

2022年衡阳县基层卫生服务能力提升培训启动

衡阳日报讯（全媒体记者 **朱嘉林** 通讯员 **吕振华**）7月12日，2022年衡阳县基层卫生服务能力提升培训会在该县集兵镇中心卫生院启动。

会议指出，基层卫生的发展，人才是关键。建设一支政策水平高、业务素质强的基层卫生队伍，是促进卫生健康事业可持续发展的客观需要，也是推动基层卫生健康事业高质量发展的迫切需要。要充分认识卫生服务能力提升培训工作的重要性和必要性，切实增强工作紧迫感和责任感，努力推动全县卫生服务能力再上新台阶，切实保障卫生健康事业高质量发展。

会议强调，要强化学习观念。树立终身学习理念，不断提升服务能力和水平，更好地当好群众健康守门人。要强化内生动力。珍惜培训机会，做到学有所得、学有所用，提升工作成就感和愉悦感。要强化多方协作。充分优化课程设置，切实提升培训成效。

据悉，为进一步提高全县卫生服务能力，更好保障人民群众生命健康，衡阳县卫健局出台了基层卫生服务能力提升业务培训的实施方案。培训对象为乡镇卫生院的医、药、护、技、公卫和管理人员。全县分成六大片区，利用下午和晚上时间，由衡阳县卫生健康技术培训中心组织专家团队下沉到基层，每月集中培训一次。各单位每月自主培训两次。采取考试和督查的方式，巩固培训效果。坚持以各基层卫生人员实际需求为导向，以医疗安全、医疗质量、护理、院感、公共卫生服务、疾病预防与控制为主线，以法律法规、医患沟通、服务理念、核心制度、医疗文书、医药医改医保为抓手，聚焦补齐短板、提升技能，坚持中西医结合、医防融合，重点加强对危急重病的识别能力、常见病和多发病诊疗水平、加强应对新冠肺炎疫情等突发公共卫生事件和应急处理能力等方面培训，进一步提高基层卫生人员的诊疗及实操能力，不断提高群众的获得感和满意度。

深入开展学习培训 全面促进精准防控

我市开展《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》师资培训

衡阳日报讯（全媒体记者 **朱嘉林**）为及时掌握新冠肺炎疫情防控最新政策，全面提升我市疫情防控能力，精准落实各项政策措施，科学规范做好全市疫情防控工作，7月14日，全市《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》师资培训班在市疾控中心举办。各县（市）区卫健局、疾控中心、市直各成员单位等150余人参加了此次培训。

培训会上，市卫健委疾控科相关负责人致开班辞，他指出，第九版防控方案是我国针对当前新冠肺炎疫情防控形势做出的一次重大政策调整，不是政策放松，而是要求更加精准，对于疫情防控工作提出了更高的标准。各县（市）区、各相关单位要认真学习，全面掌握调整后的防控政策，并对辖区相关单位进行全面培训，严格落实国家疫情防控政策和国家卫健委疫情防控“九不准”规定，坚决防止疫情防控简单化、一刀切和层层加码，确保全市疫情防控工作更科学、精准、高效、有序落实。

市疾控中心负责人指出，参会者要认真学习，全面掌握学习内容，尽快在本辖区本单位组织开展《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》培训和宣传贯彻工作，确保所有参与疫情防控的工作人员尤其是基层一线人员全面掌握新方案的各项防控措施与要求。要进一步完善各项应急预案，提升疫情防控能力，加强技术和物资储备，随时准备应对可能发生的疫情，宁可“备而不用”，不可“用而无备”。

市疾控中心相关负责人对当前的疫情形势、疫情风险和防控工作中存在的问题进行了细致分析，对第九版防控方案进行了概括性介绍。罗强、胡红梅、谢宏斌、周亚丽、黄钢桥和李俊彦6位防控专家分别对新冠肺炎疫情的流调溯源、风险区的划定与管理、风险人员的判定与管理、信息报送、境外输入疫情防控和风险人员转运、隔离医学观察和居家健康监测、现场消毒技术、区域核酸检测策略等内容进行了详细解读。

本次培训会议，通过系统地对第九版防控方案重点内容的全面解读，进一步加强了参会人员对疫情防控最新政策的理解和掌握，在提高疫情防控的科学性、精准性的同时，为全市常态化疫情防控政策有效衔接，确保防控形势总体平稳提供了坚实保障，进一步筑牢了全市疫情防控防线。

铭记党的历史 传承红色基因

衡阳市中心血站赴水口山工人运动纪念馆开展主题党日活动

衡阳日报讯（全媒体记者 **朱嘉林**）为加强党员干部党性教育，引导党员干部进一步增强党性意识，学习弘扬革命精神，7月13日上午，衡阳市中心血站党委组织全体党员干部到常宁市水口山工人运动纪念馆，开展“铭记党的历史、传承红色基因”主题党日活动。

在纪念馆内，该站负责人带领全体党员重温入党誓词，追忆入党宣誓时的庄严承诺和坚定决心，牢记共产党员的政治责任和历史使命，永葆共产党员的政治本色。随后，全体党员干部职工认真聆听讲解，通过丰富的历史文物及翔实的文史资料，了解建党初期党领导工人阶级开展卓绝斗争的光辉历程，重温蒋先云、谢怀德、宋乔生、耿飚等一批无产阶级革命家的英雄事迹，深入学习革命先辈一心向党、百折不挠、心系人民、敢为人先等水口山工人运动精神，接受了一次生动的革命传统教育和精神洗礼。

参观结束后，大家纷纷表示，要从革命先烈的工人运动事迹当中汲取营养，秉承革命先烈的光荣传统，传承好红色基因，汲取奋进的力量，在今后的工作中，将继续发挥共产党人先锋模范作用，肩负新使命，奋进新征程，为衡阳采供血事业高质量发展贡献自己的力量，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

祁东：

家庭健康教育走进圆珠山村

入户开展健康宣教。

衡阳日报讯（全媒体记者 **朱嘉林** 通讯员 **何晓晓 周特凡**）日前，距祁东县城80公里的太和堂镇圆珠山村，来了几位县卫健局和县计生协会的工作人员，她们拎着“大礼包”，带着宣传单，走进村民家，宣讲合理膳食、三减三健、科学运动、控烟限酒、使用公筷公勺等健康知识，受到村民们的一致好评。

“奶奶，您身体怎么样？平时家里炒菜口味重没？”“我有‘三高’，家里菜一般偏咸辣，孙子喜欢吃。”“你有‘三高’，更加不能吃这么重口味的呀。健康生活应该要减盐、减糖、减油。每人每天盐的摄入量不超过5克，油的摄入量不超过25克，糖的摄入量不超过50克。”在王奶奶家里，计生协会会员刘凌云耐心地向她讲述着怎样健康饮食。

村委会办公室里也是热闹非凡。村干部们围坐在办公桌前，一边认真阅读家庭健康科普知识，一边听计生协会副会长胡美丽讲述“光盘行动、杜绝浪费、使用公筷”等健康生活故事。她说：“家里来了客人或者村委会安排工作餐时，一定都要使用公筷公勺，这样既干净又卫生，还避免了一些通过消化道传染的疾病，好处多多！”

“感谢计生协会的同志们，今天给我们上了一堂生动的家庭健康教育课，身体是革命的本钱，有了健康的身体才有未来美好的生活，才能更好地为老百姓服务，而好身体是由好的生活方式日积月累而成的。”一村干部表示受益匪浅。

据悉，为深入贯彻省卫生健康委关于注重家庭家教家风建设的文件精神，倡导文明健康、绿色环保生活方式，进一步巩固家庭健康促进行动成效，从6月底至7月上旬这些天，祁东县卫健局、县计生协会举行了多次以“好家风健康行”为主题的家庭健康教育进乡村推进活动，充分提升了该县家庭健康素养，受到了村民的称赞。

赓续红色血脉 热血践行初心

祁东县自然资源局组织开展无偿献血活动

衡阳日报讯（全媒体记者 **朱嘉林**）7月14日，祁东县自然资源局举办的“喜迎二十大、热血践初心”无偿献血公益活动如期开展。

活动当天，该局领导带头献血，广大干部职工积极响应，献血队伍中有多次参与献血的“熟面孔”，也有刚刚参加工作的“00后”，大家都撸起袖子，纷纷投身公益事业。

祁东县自然资源局高度重视无偿献血工作，每年在天气最炎热，临床用血需求量较大的时期，都会积极开展无偿献血活动，至今已举办了十余届，坚守活动的初心，牢记党员先锋模范带头作用，以关爱人民、服务社会。

无偿献血是一项公益性的社会系统工程，关系到人民群众的身体健康和生命安全。祁东县自然资源局党群用热血为共建和谐社会奉献一份力量，用实际行动诠释“讲奉献、有担当”，全心全意为人民服务精神。当天活动100余人成功献血，献血量38000余毫升。

衡南县云集街道：

159人献血5万余毫升

衡阳日报讯（全媒体记者 **朱嘉林**）7月12日，衡南县云集街道举行无偿献血公益活动，以党建引领志愿服务，用实际行动迎接党的二十大胜利召开。

“我献过很多次血了”“我带着献血证呢”……衡南县云集镇许多党员、群众都是多次献血者，他们对献血的流程“轻车熟路”。虽然天气十分炎热，但一点也没有影响大家的献血热情。

市民踊跃献血。

无偿献血是“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，多年来，衡南县云集街道党委政府高度重视无偿献血工作，多次组织献血活动，始终将其作为精神文明建设的重要内容，注重活动宣传。当天159人成功献血，献血量55000余毫升，5人加入造血干细胞志愿者队伍。

传承中华医学 弘扬中医文化

天驰中医馆这场中医药师承拜师仪式很“有范”

衡阳日报讯（全媒体记者 **朱嘉林** 见习记者 **李曾**）“我将恪尽职守、为人师表，毫无保留地把自己的经验心得传授给弟子，弟子们要爱岗敬业，先做人后做事……”7月15日，天驰中医馆举行老中医药专家师承拜师仪式，通过传统师承教育，推动中医药人才培养，促进区域中医药事业发展。

据介绍，本次拜师仪式的名中医药指导老师分别是中国传统中药加工工艺传承人石崇、湖南知名中医眼科专家李小春和椿树堂曾氏传统中医流派传承人彭建春。拜师仪式上，7名弟子分别向指导老师宣读拜师帖、行叩拜大礼、呈拜师帖和献茶，以最传统的礼仪，表达自己拜师学艺的赤诚之心。师傅则为弟子回帖赠书，勉励弟子要刻苦钻研，继承发扬中医药传统文化，努力成为有创新精神的中医药人才。

师傅领进门，修行在个人。该馆董事长高雪黎表示，在今后的学习过程中，希望弟子严格要求自己，勤学好问，知其然更要知其所以然，在融会贯通的过程中，成长为一名优秀的中医药人才，为老百姓提供更加优质的医疗服务。