

让群众健康福祉更有“医”靠

# 县卫健局深耕基层医疗服务

□ 记者 舒旭影

“以前看病要跑十几公里，现在车子直接开到村口，真是太方便了！”这是乡村群众对巡回诊疗车的由衷称赞。这句发自内心的感慨，正是县卫健局深耕基层医疗服务的由衷称赞。这句发自内心的感慨，正是县卫健局深耕基层医疗服务的由衷称赞。这句发自内心的感慨，正是县卫健局深耕基层医疗服务的由衷称赞。

织越密。截至2025年12月17日，巡回诊疗车累计出车2605次，行驶里程达16.31万公里，服务群众5.42万人次，用“车轮上的服务”架起了与群众的健康连心桥。

医疗质量是健康保障的核心。县卫健局持续发力县域医疗能力提升，县人民医院稳固三乙综合医院优势，依托“3342”山海提升工程，吸引专家下沉帮扶2348人次，开展3类以上手术819台；胸痛、卒中、创伤“三大中心”标准化验收率达100%，影像、病理共享中心实现远程会诊全覆盖，让群众足不出县就能享受优质医疗资源。

县中医院聚焦“三乙”创建目标，精准提升中医药服务能力，开设“耳聋耳鸣”等10余个专科门诊，与温州市中医院结对帮扶4个中医优势专科，推动基层中医药服务量占比稳步攀升。与此同时，“1+2+8+N”院前急救体系不断完善，平均出车用时59秒，主城区平均响应时间缩短至8分7秒，非主城区缩短至13分12秒，为急危重症患者搭建起高效畅通的“绿色通道”。

惠民举措精准发力，方能覆盖各类人群。县卫健局围绕“一老一

小”、慢病患者等重点群体，推出一系列暖心服务。在慢病防控方面，新增10个慢病一体化门诊，全县总量达28个，覆盖80%以上人口，为高血压、糖尿病患者提供全周期健康管理，累计为群众减免“两慢病”相关费用41.60万元。

“一老一小”服务领域更是亮点纷呈。“幼有善育”稳步推进，全年发放孕检补贴、育儿补贴共计555.65万元，新增托位170个，每名3岁以下婴幼儿拥有托位数264个，普惠托位占比达93.06%；“浙里康养”扎实落地，深入开展老年健康服务“五大行动”，服务老年群众35661人次，新增3个安宁疗护服务点，16个乡镇卫生院均能提供安宁疗护服务，让老年人安享健康晚年。

民生实事落地有声，健康防线持续筑牢。2025年，我县扎实推进多项免费健康服务，为适龄女生免费接种二价HPV疫苗582人，为60岁以上老年人免费接种流感疫苗1.95万人，23价肺炎疫苗3000人，完成结肠癌筛查8712人，义务教育阶段青少年脊柱筛查1.94万人，用精准服务为群众构筑起健康“早期防线”。

医疗服务的温度，藏在每一个

细微举动之中。寒冬时节，瓯南街道社区卫生服务中心输液室为患者免费提供热水袋，用暖意缓解输液不适；社区健康讲座上，医护人员用青田方言讲解慢病防治知识、发放健康手册，让老年群体听得懂、用得上；针对海外华侨，县人民医院互联网医院累计服务527人次，侨胞诊疗中心服务7622人次，跨越山海守护侨乡健康。

心理健康服务同样不掉队，全方位守护群众身心安康。县卫健局组织心理服务团队开展“三进”宣讲9场次，积极推广“浙里心晴”平台，完成孕产妇、老年人抑郁筛查4500余人次，为无监护、弱监护严重精神障碍患者建立专属档案，规范管理率达100%，用专业关怀筑牢心理健康防线。

民生无小事，枝叶总关情。下一步，县卫健局将继续坚守以人民健康为中心的发展思想，以“办实事、解民忧”的扎实行动，不断探索服务新模式，提升医疗服务质量与可及性，让卫生健康事业发展成果更多更公平惠及全体人民，为助力“强国复兴”伟业夯实健康之基，在新时代新征程上奋力书写温暖人心的健康答卷。

## 卫生动态

### 省医学会妇产科学分会专家团公益活动走进县人民医院

本报讯（记者 张铂物 通讯员 徐露）近日，浙江省医学会妇产科学分会专家团专程走进县人民医院，开展“走基层、送科普、促健康、惠民生”大型公益活动，将省级优质医疗服务与健康知识送到群众“家门口”。

在科普讲堂现场，多位省级妇产科专家围绕多囊卵巢综合征生育管理、阴道内窥镜检查、围产期科学饮食、子宫颈鳞状上皮内瘤变防治等临床诊疗要点，开展针对性强、专业性高的科普宣讲。专家们结合典型临床案例，深度解析诊疗难点与技术要点，将前沿诊疗理念与实用技术经验精准传递给院内医护人员，同时设置互动研讨环节。现场医护人员积极提问、踊跃交流，专家逐一细致解答，有针对性地回应临床诊疗中的困惑，助力医护人员梳理诊疗思路，提升专业技能。

义诊区内，专家们细致询问病史、进行免费妇科检查，针对妇科常见病诊疗、孕产期保健要点、生殖健

康养护等群众关心的问题，提供个性化诊疗建议和健康指导。不少群众反馈，在家门口就能享受到省级专家的优质服务，既省心又安心，真切感受到了医疗服务的温暖。

在妇产科病房，专家团队开展联合示范教学查房。专家们深入病房，针对疑难病例进行详细问诊、系统体格检查和深度病例分析，结合临床实例为基层医护人员讲解诊疗思路、操作规范和注意事项，分享前沿诊疗理念与技术经验。同时，专家组成会诊团队，对医院收治的复杂病例进行集中研讨，精准研判病情，提出科学规范的诊疗方案，为基层医护人员解决临床难题、提升诊疗能力提供了直接指导。

此次公益活动不仅为侨乡群众带来了健康实惠，有效普及了妇女健康知识，提升了群众健康防护意识，更通过“传帮带”的形式，为基层医护人员搭建了高水平学术交流与临床学习平台，推动了县人民医院妇产科诊疗服务能力提质升级。

### 市中心医院眼视光中心青田分中心成立

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 王咪娜）近日，市中心医院与县人民医院学科共建签约仪式暨眼视光分中心揭牌仪式举行。

此次与市中心医院开展学科共建并成立眼视光分中心，是县人民医院在温医大附二院“山海”提升工程帮扶的基础上，主动借力市级医院优质资源，开启“1+1”眼科共建帮扶模式，进一步提升学科综合服务能力的重要举措。

接下来，市中心医院将充分发挥学科优势，通过专家坐诊、技术指导、人才培养、科研协作等多种

形式，与县人民医院开展全方位、深层次的合作，助力该院眼视光学科实现跨越式发展，让青田群众在“家门口”就能享受到优质眼视光诊疗服务。

近年来，县人民医院持续推进学科建设与升级，而眼视光学科作为关乎群众健康的重要学科，其发展水平直接影响区域医疗服务质量。下一步，该院将以眼视光分中心为平台，积极对接市中心医院的优质资源，不断提升学科实力和服务水平，为守护区域群众眼健康贡献更大力量。

## 县人民医院三项课题获批省级卫生健康科技计划项目

本报讯（记者 舒旭影）近日，省卫生健康委正式公布2025年度浙江省卫生健康行业科技计划项目立项名单，县人民医院三项科研课题凭借扎实的研究基础、鲜明的临床导向和创新的技术思路成功获批，实现了医院在省级卫生健康行业科技计划项目立项的重要突破，标志着医院科研创新能力与临床研究水平迈上新台阶。

此次获批的三项课题分别为陈毅巧团队的《基于血浆炎症因子及金属离子水平的机器学习模型预测阿尔茨海默病患者认知功能及日常生活能力的研究》、陈昌成团队的《Theta爆发式经颅磁刺激多靶点治疗促进脑卒中偏瘫手康复的研究》以及黄鲁哲团队的《基于血管内超声和机器学习构建急性ST段抬高型心肌梗死患者PCI术后不良事件预警模型的应用研究》。三项课题均聚焦临床高发疾病的诊疗痛点，

紧扣“AI+医疗”“精准康复”“风险预警”等前沿研究方向，兼具科学性与实用性。

近年来，县人民医院高度重视科研工作，始终坚持“临床导向、科研赋能”的发展理念，通过完善科研管理制度、搭建科研创新平台、加强人才队伍建设等一系列举措，持续激发科研人员创新活力。此次三项省级科技计划项目的获批，是医院科研实力持续提升的集中体现，也

为后续科研工作的深入开展奠定了坚实基础。

下一步，县人民医院将以此为契机，严格按照项目管理要求，全力保障各项课题研究顺利推进，鼓励科研团队聚焦临床实际问题，加强产学研协同创新，推动研究成果尽快转化为临床应用，以科研创新助力医疗服务质量提升，为广大患者提供更优质、更精准的医疗服务，为健康浙江建设贡献县域医疗力量。

### 县人民医院三个学科获批丽水市县域龙头学科

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 王咪娜）近日，丽水市卫生健康委员会发布《丽水市2025—2027周期医学类重点学科建设名单公示》，县人民医院普通外科学、专科护理学、内分泌病学与代谢病学三个学科成功获批“2025—2027周期丽水市县域龙头学科”。此次获批丽水市县域龙头学科，将有力促进学科技术体系的进一步完善与升级。

此外，普外科副主任、副主任医师季胜伟的《基于术前临床指标与增强MRI影像组学预测原发性肝细胞癌微血管侵犯的应用研

究》；质量管理部副主任、心内科副主任医师吴行诚的《急性ST段抬高型心肌梗死患者行直接PCI术后心功能恢复模型的构建研究》获评丽水市科技局2025年度市级创新引导研发项目。

县人民医院作为县域医疗急救、预防保健、教学科研与技术指导中心，始终将学科建设视为推动医院高质量发展的核心动力。下一步，三个学科将严格按照市级重点学科建设标准，充分发挥引领作用与辐射带动作用，推动区域医疗服务水平整体跃升。

### 中医经典病房落地我县



□ 记者 舒旭影 张俊英

2025年，县中医院创新设立中医经典病房，成为浙南地区首家专注于经典中医诊疗的特色病房。该病房深度融合传统中医典籍智慧与临床实践，以独特的诊疗体系和显著疗效，为侨乡患者提供了更具针对性的优质中医药服务。

走进中医经典病房，浓郁的中医师徒授业氛围扑面而来。每日查房时，中医师团队会细致询问患者身体状况，结合实时病情精准调整处方，实现“一人一方、动态调治”，让诊疗更具个性化与针对性。

“我们病房最大的特色是深度融合了医圣张仲景的‘经方’智慧，和青田南宋名医陈无择的‘三因’学说，创立了‘经方+三因+急症救治’三元一体的模式。”传统医学科副主任苏培德介绍，基于这一诊疗理念，团队会结合每年岁运特点，让治疗方案随着每年气候运气的变化而动态调整，真正做到“天人相感、方随气转”。

据了解，该中医经典病房设置

床位30张，重点服务患有慢性病、复杂性疾病的中老年人及儿科患者，精准聚焦中医肾病、肝病、肿瘤、情志病、心脑血管病等七大优势病种，构建起“专病专治、辨证施治”的诊疗格局。

相较于普通病房，该病房坚持“内调外治，针药并济”，创新运用多种中医特色疗法。除了开展九宫雷火灸、灵龟八卦针等传统针灸疗法疏通经络、调和气血外，还引入古琴五音疗法，通过音律调和和气血、安神定志，实现身心共养；同时将经典古方转化为“太鹤”系列丸剂，如太鹤宣肺丹、太鹤消浊丸等，有效解决了患者煎药不便的困扰，让古法诊疗更贴合现代生活需求。

目前，中医经典病房团队成功申报丽水市县域龙头学科（中西医结合内科），病房影响力逐步扩大，不仅本地百姓口碑相传，更吸引了众多海外侨胞专程回国入住调治。从2025年7月份开始，每月接诊量稳定在50至60人次，12月份出院患者近75人次。



近日，县人民医院“青工杯”匹克球大赛在院内运动场地顺利开赛。来自各科室的职工积极参与，在挥洒汗水的过程中展现了新时代医务工作者的青春风采。  
舒旭影 王咪娜

## 一个有效预防血栓的“小动作”比走路还简单

别再拿“没时间运动”当借口了！一个不起眼的小动作，被很多医生点名推荐：防血栓、护心脏……站着、坐着甚至躺着都能做。不费力气、不额外花钱，却能让全身血液“活”起来，这个动作就是——踮脚。

踮脚 一个有效预防血栓的“小动作”

如果有哪个动作能预防血栓的形成，那很多医生一定会推荐——踮脚。踮脚，专业术语称之为“踝泵运动”。

下肢静脉的血液回流，全靠“小腿肌肉泵”把血往心脏方向挤。久坐不动，肌肉不收缩，血流速度下降，就容易淤积形成血栓，严重时甚至可能引发致命的肺栓塞。而踮脚能让小腿肌肉明显收缩，像“加压泵”一样推动静脉血回流。

存在静脉曲张隐患或初期症状的人来说，踮脚也是一项简单且有效的辅助改善手段。

经常踮踮脚，身体悄悄收获6大隐藏好处

1 辅助控制血糖

美国休斯敦大学的学者在国际期刊《细胞》(Cell)的子刊iScience上发布的研究显示，坐着踮脚可以帮助消耗能量，改善全身脂质和血糖平衡，提高代谢。

数据显示，比起单纯坐着，坐着踮脚270分钟可以让能量消耗增加118%，体内碳水化合物氧化水平提高了108%~195%；甘油三酯的含量显著下降，还能够改善葡萄糖耐受性，减少餐后高胰岛素血症的发生。

2 预防骨质疏松

人在放松情况下，常做踮足运动，可以强健骨骼，有利于骨细胞沉积钙的活动，预防骨质疏松。

3 预防跌倒风险

经常踮脚可以发展小腿后群肌力，增强足弓及踝关节周围韧带的

力量，提高人体平衡能力，预防跌倒、崴脚等意外的发生。

4 缓解腰酸背痛

每天踮脚可以有效促进血液循环，让肌肉得到充足氧气，改善腰膝疲劳。还能对腰部肌肉与脊椎起到良好的牵引作用，帮助缓解腰酸背痛。

5 改善睡眠质量

踮脚尖还能帮助调节神经系统功能，缓解紧张情绪，从而改善睡眠质量。对于失眠多梦、睡眠质量差的人群，坚持踮脚尖有助于恢复良好的睡眠状态。

4 个正确踮脚姿势，总有一种适合你

1 站着踮脚——适合大多数人群  
动作：身体直立，两脚并拢，双手放在身体两侧。慢慢踮起脚，脚趾紧紧抓住地面，身体提升到最高时，将重心从脚尖落到前脚掌，放松身体。最后，落下脚跟，轻撞地面，引发柔和的震荡，沿两腿上传到上半身。

2 坐着踮脚——适合久坐的人群

动作：坐姿状态下，先勾起脚尖朝自己保持3秒，再绷紧脚尖往下压，再保持3秒。

久坐人群建议每45分钟起身活动一下，配合练习踮脚尖，预防血栓效果好。

3 躺着勾脚——适合行动不便者  
动作：卧床休息时，将两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放，可两脚一起做，也可进行单脚练习。

注意动作轻柔缓慢，以腿部无牵拉感为限，避免快速勾脚导致抽筋。如果感觉小腿不舒服，就停下来休息。

4 踮脚甩臂——适合腰背酸痛者  
站立踮脚时也可以配合做“小燕飞”动作，每次保持2~3秒，可以让腰部、颈部、下肢等全身肌肉都能得到充分拉伸，有效缓解颈肩腰痛。

动作：两脚分开，与肩同宽，腰背挺直，胸廓张开，颈部后仰，双手从前向后摆动的同时做踮脚动作。（略有删减）

来源：科普中国