

我市24家二级以上综合性医疗机构完成老年医学科建设

全市老年医学科建设完成率达92.3% 提前完成省定任务目标

本报讯（鲁春艳）老年医学科建设是加强新时代老龄工作、积极应对人口老龄化的重要举措，是完善老年人健康支撑体系的重要抓手。2021年以来，我市认真贯彻落实中央和省决策部署，统筹谋划、真抓实干。截至去年年底，全市26家二级以上综合性医疗机构中，24家完成了老年医学科建设，占比达到92.3%，提前完成了省定任务目标。

高度重视，周密安排。老年医学科建设是老龄工作的一项重要内容，市委、市政府高度重视该项工作，将其列入市政府对县政府年度目标考核的重要指标。市卫健部门成立了由一把手任组长，老龄、医政、中医等相关科室负责人为成员的领导小组，负责领导、协调、推进全市老年医学科建设工作。先后印发了《衡水市加快推进老年医学科建设工作的实施方案》

《衡水市老年医学科建设考评办法》等系列文件，明确了各县市区工作目标、重点任务和推进措施。市卫健委多次召开专题会议进行工作调度，要求各县（市、区）和市直医疗机构按照“时间倒排、任务倒逼、责任倒追”的原则狠抓落实，确保全面完成建设任务。

协调配合，督促落实。我市建立督查督办和协调联动机制，要求各县（市、区）每月30日前向市卫健委报告本辖区建设情况，及时准确把握工作进度，确定下一步工作重点。对重视程度不够的个别县（市、区）进行约谈；对未达到老年医学科设置条件的武强县医院等6家医疗机构跟踪督办；对达到设置条件但未完成审批的市第二中医医院等3家医疗机构，协调市行政审批局及时办理；对未及时间录入全国卫生健康数据直报系统的武

市卫健委开展打击整治养老诈骗专项行动

本报讯（记者高艳争 通讯员曹妍）为维护老年人合法权益、营造平安和谐的社会环境，按照全国打击整治养老诈骗专项行动的工作要求，市卫生健康委员会于5月11日至9月15日组织开展卫生健康系统打击整治养老诈骗专项行动。

行动期间，各县（市、区）卫生健康局、高新区社发局、滨湖新区社管局、市卫健委综合监督执法局及相关科室将加强核查整治，依据行业职责，积极调查核实养老机构内设的无资质医疗机构、无行医资质相关人员擅自为老年人开展诊疗活动等违法行为为及时移交，处理完毕及时反馈线索处理情况，及时回应群众关切。

希望广大群众选择正规养老机构，如发现养老机构内设的无资质医疗机构、无行医资质相关人员擅自为老年人开展诊疗活动等违法行为的问题线索，应向该养老机构所在乡、镇执法机构进行举报。

冀州区卫健局组织召开核酸采样培训会

本报讯（记者李红魁 通讯员张明月）为了在应急状态下能及时开展核酸采样工作，近日，冀州区卫健局组织召开了后备队员核酸采样培训会。

冀州区核酸采样后备队是冀州区卫健局本着“未雨绸缪、有备无患、召之即来、来之能战”的原则，组织局机关、卫生监督执法大队和卫校50余名卫生专业技术人员组建的，旨在进一步提高核酸采样应急能力、充实核酸采样队伍。

此次培训内容包括鼻、咽拭子标本采集，穿、脱防护服，环境消毒，医疗废物处置等。培训以观看视

故城县医院第六党支部走进刘堂村开展大型义诊

本报讯（记者李红魁 通讯员李昱晓）为深入推进“我为群众办实事”实践活动，5月20日上午，故城县医院第六党支部联合内分泌科、心内一科、心电图室、骨一科的专家，来到抗日民族英雄节振国的家乡——郑口镇刘堂村，开展“健康中国 故城行动”大型义诊活动。

刘堂村的村民听闻县医院的专家来义诊，便早早等候在村委会。专家们被村民们的热情感动，一下车立马投入到工作中，测量血压、测量血糖、超声检查、心电图检查、药学咨询等，义诊人员忙得热火朝天。

诊疗过程中，义诊人员发现村民们普遍年龄较高，不少村民患有高血压、关节疼痛等常见的基础疾病。针对村民们的疑问，专家们根据村民的具体疾病情况，耐心细致地为他们进行解答并写下处方及注意事项。

此次义诊活动为村民提供了面对面、近距离的医疗服务，增强了村民的健康保健意识，深受刘堂村村民欢迎。义诊活动以实际行动诠释了党员的责任担当，践行了医务工作者的初心使命，切实为人民群众办了实事、好事，充分发挥了党



组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用，为推进“健康中国 故城行动”贡献了力量。

湖城战“疫”党旗红

把党旗插在抗疫前线

——记市三院消化二科副主任医师苏晓阳

韩江雪

2022年2月20日夜间，衡水市第三人民医院消化二科副主任医师苏晓阳接到医院医学科电话。作为一名2020年春节参加过疫情防控一线救治工作的“老手”，他被要求第二天一早赶赴一线。疫情就是命令，救治就是责任。他迅速放下手中事情，跟家人简单交代，连夜赶到科室，把自己负责的住院病人安排好，立马奔赴新的工作岗位。

新冠肺炎疫情暴发以来，苏晓阳同志作为一名有着19年党龄的老党员，积极响应医院号召，主动请缨，不忘初心、牢记使命，充分发挥党员模范带头作用，每天24小时

随时处于待命状态，手机从不离身片刻，时时刻刻关注每一条预警信息。

进入一线以后，作为小组长，苏晓阳身先士卒，每天带领同事查房，对新冠肺炎患者嘘寒问暖，从生活上、精神上、医疗上全方位为患者的康复尽心尽力。

患者杨先生，开始时每天唉声叹气，哀叹“老天爷”不公平，“为什么让我一家感染‘新冠’！”“我也是受害者！”“我出去以后该怎么办？”“我孩子要考大学，耽误了该怎么办？”……苏晓阳每天查房时都开导他、安慰他、鼓励他，不时还会通过微信关心他。通过精心治疗，杨先生身心均恢复健康，对生活、对工作重新充满希望，恢复斗志顺利出院。出院时，他还不忘告诉苏晓阳，以后要做一个对国家有用的人，并且许诺如果需要，随时能够贡献恢复期血浆用来挽救更多的新冠肺炎重症患者。

苏晓阳负责的还有一位12岁的儿童患者。他每天晚上都要和孩子视频，指导其学习、锻炼，还从自己“伙食”中省下的牛奶和苹果带给这个小朋友，尽心尽力提高孩子学习的动力和目标，指导其树立远大的理想。

“随时准备着为党和人民牺牲一切。”苏晓阳说，这是每一名共产党员对党宣誓读过的誓言，“我是党员，我必须上一线！”“我是党员，我应该带头上一线！”在这场没有硝烟的战争中，他用实际行动把鲜艳的党旗插在了抗疫的最前线！

这个运动最助长寿！什么时候开始做都不晚！

生命在于运动。那么，您知道哪种运动最有利于健康长寿吗？

只要多走路，就有助于长寿

此前，权威医学期刊《柳叶刀·公共卫生》发表一项大规模研究。研究团队对来自四大洲、覆盖近5万参与者的15项研究进行了分析。

结果发现：只要多走路，都与长寿相关！

研究人群根据每天平均步数的多少，将参与者分为4组，结果发现：与每天走路最少（中位数3533步）的一组相比，每天走5801步、7842步的人死亡风险分别降低40%和45%，每天走路最多（10901步）的一组死亡风险降低53%。

进一步分析显示，年龄大于60岁（含60岁）、每天走6000步以下的人，年龄小于60岁、每天走8000步以下的成人，多走路与死亡风险直线下降有关。

这也意味着，每天走路不多的人，增加步数尤其能获益。

不过，走路增寿也不是无止境的，超过一定步数后，长寿获益可能不会明显增加。

那么，我们每天走多少步，健康性价比最高呢？

一般来说，年龄大于60岁的人，每天走6000步至8000步就够了，超过这个步数，预防死亡的好处就不会额外增加了。

而年龄小于60岁的成人，每天走8000步至10000步，获益基本达到“上限”。

老人走路，这个习惯不能有

老年人由于上年岁，行动越来越不方便，驼背也越来越严重，脊柱也变得前倾，使整个人的重心前移，导致身体平衡力越来越差。

所以，不少老年人在走路时都习惯背着手。

虽然对于老人来说，这样走得更舒服，但实际上会导致摔倒、扭伤的概率增加。

因为背转双手时，手臂向内向后旋转，上臂的肩端就会向前旋出，肩关节相应向前向内扣出，上身重心前移，使本已佝偻的上身更加向前倾斜，不但更显佝偻，重心也更加不稳。

建议老人散步时选择“钟摆式”摆臂。

正确方法为：肩部放松，两臂各弯曲约成90度，两手半握拳，前后自然摆动，前摆时稍向内，后摆时稍向外，可起到助力、平衡和放松的作用。

每天下午走一走，身体健康全都有

由于早晨和上午心血管事件（心肌梗死、心绞痛发作等等）的发生率，比一天中的其他时间段更高。

而晚上光线差，更容易出现跌倒等意外损伤。

除去上面两个时间段以外，那么适合锻炼的时间就只有下午了，比如下午4时至5时的时间段就不错，在两顿饭之间。

总的来说，对于健康成年人来说，只要是能够在自己一天的日程里

减轻灾害风险 守护美好家园

饶阳县医院组织开展2022年全国防灾减灾日演练

本报讯（记者徐学聪 通讯员邢园）5月12日是全国防灾减灾日，今年全国防灾减灾日活动主题为“减轻灾害风险，守护美好家园”。为进一步提高医院突发公共卫生事件应急救治及疫情防控期间外地来饶人员处置能力，全国防灾减灾日当天，饶阳县人民医院组织开展了外地返饶人员合并多发伤应急处置演练。

此次模拟演练背景是，120急救中心接到求救电话称，广大高速饶阳境内某段，一北京牌照轿车发生车祸，车上三人均不同程度受伤。田某（女性、孕8月）因坐副驾驶，伤势严重；司机刘某面部有多处外伤；后座王某大腿骨折。该院120急救中心迅速反应，到达现场后快速开展检伤分类、应急处置及流行病学史调查，将患者依据病情分梯队转运回院，并及时通知急诊科做好抢救准备，逐级上报，启动应急预案。

危重患者到院后，创伤中心迅速开通绿色通道，床旁FAST超声评估病情、完善相关检查，并组织相关科室医师进行会诊。与此同时，某外院救护车在未提前通报情况下送来一位



演练活动现场。

健康科普