

# 青春有爱 校园无“艾”

**本报讯**(记者 李鹤)12月4日,河南省2025年百千万志愿者高校艾滋病防治宣传活动周口市学生志愿者技能培训最后一次专场活动在河南科技职业大学举行。该校700余名学生防艾志愿者参加活动。至此,这项自10月30日启动的系列培训活动圆满收官。

据悉,本系列活动覆盖周口市中心城区8所院校,累计举办专场培训10次,直接培训学生防艾志愿者骨干5020名,参与线上线下防艾知识竞答的学生超过4万人次。

系列活动紧扣“社会共治,终结艾滋,共享健康”主题,采取“理论培

训、技能演练、文艺宣传、户外咨询”四位一体的模式,注重知识性、趣味性与互动性,覆盖院校包括周口文理职业学院、周口职业技术学院(开元、文昌、中州校区)、周口交通技师学院、周口师范学院、周口城市职业学院、周口理工职业学院、河南省水利水电学校及河南科技职业大学。

活动中,省、市疾控中心的艾滋病防治专家深入校园,系统讲解了艾滋病传播途径与预防措施等核心知识。讲解结合真实案例,深入浅出,旨在消除学生认知误区,强化科学防艾理念。同时,线上有奖知识竞答吸引了大量学生参与,达到了点面结合、

线上线下联动的立体宣传效果。

在同伴教育技能培训环节,培训师通过情景模拟等参与式教学,让志愿者在亲身体验和讨论中,理解艾滋病传播风险与安全行为界限,掌握同伴教育和有效沟通的技巧。“培训让我正确认识了艾滋病。我会加强自身防范,并努力带动更多人远离疾病、消除歧视。”周口理工职业学院志愿者李传洪说。

志愿者们还自编自导自演了防艾主题话剧、舞蹈、脱口秀等节目,将知识融入艺术表达,以青年喜闻乐见的形式传递健康理念,增强了宣传的吸引力。每场活动均在校园

内设立宣传咨询点,由市疾控中心、市中心医院等机构的专业人员提供咨询服务,并发放宣传教育手册及安全套。

周口市卫生健康工作服务中心主任杨鸽君表示,将以此次活动为契机,持续推动艾滋病防治知识“进社区、进企业、进校园、进家庭”,营造社会共治、全民参与的良好氛围。

市疾控中心相关负责人表示,下一步将继续深化志愿者队伍建设,推动艾滋病防治宣传教育常态化,引导青年志愿者为营造健康的校园环境、守护青年健康成长贡献力量。



日前,河南省中医院专家在周口市第六人民医院内义诊。据悉,周口市第六人民医院与河南省中医院签约成为协作医院。

记者 郑伟元 摄

## 健康周口

## 减重动起来 关节护到位

对体重超标者而言,运动本是好事,但若运动强度过大或方法不当,不仅瘦身效果打折,还会让本就“负重”的关节雪上加霜,伤及膝、髌等部位。今天我们就来聊聊科学运动的要点。

### 三大易损关节

**膝关节:**膝关节是全身重量的主要承担者。不热身跳绳、深蹲时膝盖超脚尖等不当方式,会挤压软骨和半月板,长期易引发骨关节炎,使人出现上下楼无力、膝关节屈伸时弹响等症状。

**髌关节:**髌关节兼顾承重与屈伸旋转。跑步时骨盆前倾、单侧发力或高冲击运动,会加速髌关节磨损,导致隐痛、弯腰困难等症状。

**踝关节:**踝关节负责维持平衡,在水泥地跳绳、突然高强度跳跃等易扭伤踝关节韧带,未痊愈时就运动可能会发展为慢性不适。

### 四大运动误区

痴迷快跑、跳绳等高冲击运动,这些运动的瞬间冲击力可达体重数倍,加重关节磨损。

省略热身就运动,此时关节润滑

液未分泌,关节如同无润滑油的齿轮,易受损。

长期不动后突然高强度运动,肌肉关节无法适应,易引发关节损伤。

关节刺痛、水肿仍硬撑,忽视疼痛警报会加剧损伤。

### 五大护关节运动原则

选对项目:有氧运动可选游泳、椭圆机运动、动感单车运动,对关节友好且燃脂高效。力量训练可选靠墙静蹲、臀桥等,强化肌肉,保护关节。

循序渐进:新手每周运动3~4次,每次30~40分钟(如有氧运动20~25分钟+力量训练10~15分钟),适应后再增量,单次不超1小时。

升级装备:穿缓震专业跑鞋,做力量训练时可佩戴护膝减轻关节压力。

配合饮食:运动后避免暴饮暴食,控制体重可有效减轻关节负担。

关注信号:若关节持续疼痛、肿胀或活动受限,需立即停止运动并及时就医。

(周口市疾控中心 梁凌霄)

## 周怀明:银针传五代 仁心济四方

□记者 郑伟元

在郸城县宁平镇李楼村,提起周怀明的名字,不少街坊邻里都会竖起大拇指。作为河南省非物质文化遗产周氏针灸第五代传承人,他手握一根银针,坚守中医阵地三十余载,既扛起了家族百年技艺的传承大旗,更让传统针灸在当代焕发出新的生机与活力。

周氏针灸技艺历经五代人接力守护,已经传承了130余年。周怀明的童年,满是草药香与银针光影。12岁时,他便跟在父亲周文彪身边打下手,看父亲辨证施针,缓解患者病痛;16岁时,他已熟练掌握家传飞针、脐针的核心技法;20岁,他顺利取得医疗执业相关资质,正式踏上行医之路。30多年来,他始终秉持中医“辨证论治”的核心理念,既精准调理患者经络气血,又注重心理疏导,力求实现身心同治的诊疗效果。

在多年临床实践中,周怀明琢磨出独特的“三位一体”飞针治疗体系。他的核心技法“环中穴针刺法”暗藏精妙:根据病症虚实,在穴位浅、中、深三层施以不同手法;进针角度精准把控15°、45°、90°三档,针刺深度则凭着多年临床经验,依据患者体质胖瘦灵活调整,真正把“辨证



周怀明为外国友人针灸。(图片由周怀明提供)

施针”落到实处。诊疗时,他会精选环中、委中等8个主穴,搭配百会、风池、足三里等配穴,为中风后遗症、头痛头晕、瘀堵结节等病症患者,量身定制调理方案。

“原本以为针灸只是‘安慰剂’,没想到一根银针真能缓解疼痛!”来自泰国的经贸代表常年受颈椎病困扰,久坐后颈部僵硬,头晕臂酸。经周怀明针灸调理后,他

当场就能灵活转动颈部,对这种治疗方式赞不绝口。

打破“技不外传”的传统桎梏,是周怀明对传承的别样理解。这些

年,他累计开办30余期培训班,培养学员2000余人,收授徒弟20余批共1900余人,其中130余人成为入门弟子。他还在北京、深圳、青岛、西安、广州等地设立周氏针灸传承工作室,制定标准化操作规范,让传承不再依赖“口传心授”。如今,他的传承体系已涵盖传习、研究、科普等,在全国40余个工作室多点开花。

“传统医学的生命力在于守正创新。”谈及中医发展,周怀明语气坚定。他始终坚守祖传针法的核心精髓,又积极研发“穴位定位仪”降低学习门槛,推动周氏针灸走向标准化、规范化,力争将周氏针灸纳入国家标准体系。在他看来,中医发展既要靠核心技术做支撑,也要靠标准化建设作保障,而“一带一路”等国际合作平台,正是让中医针灸走向世界的关键。

一根银针,承载百年传承;一颗仁心,守护四方患者。周怀明正用自己的坚守与创新,让传统中医在新时代绽放出更耀眼的光芒。



市中心医院

## 疼痛诊疗中心开诊

**本报讯**(记者 普淑娟)周口市中心医院疼痛诊疗中心近日正式开诊。该中心整合院内优势医疗资源,在市中心医院人民路院区与文昌路院区同步开设门诊与治疗单元,致力于为各类疼痛患者提供专业化、系统化的诊疗服务。

据了解,该中心前身为市中心医院2007年成立的疼痛科病区,历经十余年发展,现已建设成为集临床、教学、科研于一体的专科诊疗平台。中心目前开放床位20余张,配备射频治疗仪、臭氧治疗仪、富血小板血浆(PRP)治疗仪等先进诊疗设备,并拥有一支由高、中、高级职称专业技术人才组成的团队。

其诊疗范围覆盖各类急慢性与顽固性疼痛,主要包括:颈肩腰腿痛(如颈椎病、腰椎间盘突出症、骨关节炎)、神经病理性疼痛(如三叉神经痛、带状疱疹后神经痛)、癌性疼痛、以及多汗症、周围性面瘫等非疼痛性功能性疾病。

在诊疗技术上,中心秉承“阶梯化、个体化、微创化”理念,在开展药物治疗、物理治疗等规范治疗的基础上,重点采用特色微创介入技术,包括神经阻滞与调控、射频消融,以及脊髓电刺激、鞘内药物灌注泵植入等,能为不同病程阶段、不同病因的患者提供从基础到高端的全方位诊疗解决方案。

市妇幼保健院

## 主动退费获市民点赞

**本报讯**(记者 郑伟元)“正上着班,就接到电话说医院要退我400多元。这服务真暖心。”12月2日,市民许峰接到周口市妇幼保健院主动退还门诊预交金的电话。

12月5日,记者与许峰一同来到市妇幼保健院。刚进医院,保安便主动引导停车。在医院“一站式服务中心”,工作人员查询后告知:“退费请到2号窗口。”查询结果显示,许峰于2022年6月办理的就诊卡内余额为482元,整个退费咨询过程仅约一分钟。

“对于这类闲置较久的账户,医院会主动退还现金。”工作人员表示,系统同时查到许峰在2019年还有一笔5元就诊卡余额,此次也一并退还。拿到总计487元退款后,许峰高兴地说:“没想到还有意外收获。”

据市妇幼保健院财务科科长李新介绍,自今年3月启动门诊预交金主动退还专项工作以来,医院已主动拨打电话超10万次,累计退还门诊预交金270余万元。此项工作旨在清理长期闲置资金,进一步优化就医服务体验。

李新提醒,凡在该院办理过就诊卡且卡内尚有余额的市民,可随时凭有效身份证件及就诊卡(就诊卡遗失者可仅凭身份证),到医院“一站式服务中心”办理退费。该窗口实行24小时开放,节假日无休;若委托他人代办,需同时出示患者及代办人的有效身份证件。

此次主动退款行动,体现了医院从“等患者来”到“为患者着想”的服务理念转变,切实将便捷与实惠送到市民手中,用细节服务传递医疗温度。

市第六人民医院

## 助患者摆脱“强迫”困扰

**本报讯**(记者 郑伟元)近日,市民何女士因受强迫性障碍困扰五年,前往周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)就诊。经过系统治疗,其症状已显著改善。

据了解,何女士五年来反复思虑“没有吃的怎么办”,饭后会反复擦拭餐桌。洗手时,她必须数满30秒才觉得干净。

接诊的周口市第六人民医院睡眠医学科主任闫换妮,通过详细问诊并结合相关评估量表,确诊何女士患有强迫性障碍。针对何女士的病情,闫换妮制定了综合治疗方案,最终帮助何女士缓解了痛苦。

“强迫性障碍并非‘怪癖’,而是一种需要规范治疗的精神心理疾病。”闫换妮介绍,若生活中常见的

重复行为,已发展到“明知不必要却无法控制”的程度,并因此感到焦虑、痛苦,就可能是该病的表现。

关于治疗方法,闫换妮表示,临床以个体化综合治疗为主,主要包括:药物治疗,即使用对症药物;心理治疗,主要采用“暴露与反应预防疗法”,帮助患者在诱发焦虑的情境中忍住实施强迫行为的冲动,同时由医生纠正其“不洗手就会生病”等不合理认知,此过程中家属的理解与支持至关重要;对于难治型患者,可考虑采用无抽搐电休克治疗。

闫换妮提醒,若市民发现自己或身边人出现强迫性障碍的相关症状,且持续时间超过两周,应及时寻求专业医生帮助。

太康县人民医院

## 实现微创取石新突破

**本报讯**(记者 史书杰)近日,太康县人民医院成功实施“经胆囊颈管超细胆道镜取石术”。这标志着该院在胆总管结石微创治疗领域取得重要突破。

据悉,55岁的患者刘先生(化名)因“右上腹疼痛5天,加重6小时”入院。经普外科二病区主治医师杨磊接诊并完善检查,确诊为胆囊结石合并胆总管结石,且伴有炎症。

经术前讨论,并与患者家属充分沟通后,由普外科二病区主任刘进学主刀,为患者实施手术。术中,团队利用超细胆道镜全面探查左右肝管及胆总管,并精准取出胆总管

下段结石。

与需切开胆总管并留置T管的腹腔镜手术相比,此项新技术避免了胆道切开与T管留置,具有创伤小、痛苦轻、恢复快、住院时间短等优势,并能显著降低术后并发症风险。患者术后恢复良好,体验接近于单纯的胆囊切除术。

此次手术的成功实施,不仅是医院微创技术水平的一个新里程碑,也为后续处理类似疑难病例积累了宝贵经验。刘进学表示:“未来,科室将继续探索应用创新技术,致力于为患者提供创伤更小、康复更快的治疗选择。”

## 健康服务热线



健康热线:13949993566 13592285505  
18222960521 15538663780  
电子信箱:zkbrwsb@126.com