

陕西举办“时令节气与健康陕西”主题发布会

“新春健康大礼包”护航民生

东风送暖立春启,健康护航迎新春。近日,陕西省卫生健康委联合省中医药管理局、省疾病预防控制中心共同举办“时令节气与健康陕西”主题发布会,以立春时节养生为切入点,紧扣春节假期健康防护、儿童青少年护眼、健康饮食、体重管理等民生关切,解读健康政策、普及养生知识,并邀请多领域专家现场答疑,为公众送上一份实用、权威的“新春健康大礼包”。

疾控专家

春节出行,筑牢三道防线

针对春节9天假期的健康防控,陕西省疾控中心主任医师刘卫平表示,春节期间流感、水痘等呼吸道传染病与诺如病毒引发的感染性腹泻进入高发期,人员流动增加传播风险,做好个人防护的核心是筑牢三道防线。

科学佩戴口罩是第一道防线。公众可根据自身健康状况和环境风险选择适宜的口罩;呼吸道传染病患者建议佩戴N95等医用防护口罩,普通人员可选用一次性医用口罩或医用外科口罩;佩戴时需确保覆盖口鼻和下巴,压实鼻夹保证密合性,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

严守卫生习惯可有效阻断传播途径。外出接触电梯按钮、扶手、门把手等公共设施后,切勿用手触摸口鼻眼;饭前便后需用流动水搭配肥皂或洗手液彻底清洗双手;不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘部遮挡口鼻;外出就餐优先使用公筷公勺,避免交叉感染。

强化自身防护能提升免疫屏障。假期需合理安排作息,避免熬夜,保证每天7-8小时充足睡眠,按时用餐,均衡营养、适量运动;符合接种条件的公众,尤其是儿童、老年人等重点人群,应及时接种适宜疫苗;老年人及慢性病患者需做好健康监测,常备应急药品。

眼科专家

科学护眼,应对春节“电子屏狂欢”

春节假期,中小学生在“宅家时长”与“电子屏使用时长”同步飙升,成为视力健康的“隐形威胁”。发布会上,西安市中心医院眼科主任医师杜兆江从

时长管控、依赖破解、习惯养成三个维度,为儿童青少年定制科学护眼指南。

电子屏使用需按龄“设限”,间断休息是核心。学龄前儿童每日不超过20分钟,小学生不超过40分钟,初中生不超过60分钟,高中生不超过90分钟;同时遵循“20-30分钟休息5分钟”原则,休息时向远方眺望,放松睫状肌缓解眼部压力。杜兆江强调,儿童青少年接触电子产品,年龄越晚,时间越少,对视力保护越有利。

破解电子屏依赖,户外替代更高效。家长可引导孩子参与户外跑步、打球、跳绳等运动,让眼睛在自然光照与广阔视野中充分放松;需警惕误区——小型插插积木类玩具属于高强度近距离视觉任务,连续玩耍2-3小时,诱发近视的风险可能高于电子产品,需严格管控时长。

良好习惯是视力保护的“基石”。保证每日不少于2小时户外活动,充足阳光能有效抑制近视发生发展;维持规律作息和充足睡眠,搭配富含维生素A、叶黄素的均衡饮食,为眼部健康提供营养;利用假期带孩子到正规医疗机构进行全面眼健康检查,及时发现近视、斜视等问题并尽早干预。

饮食指南

春节聚餐,美味健康两不误

春节阖家团圆,餐桌佳肴丰盛,但饮食失度易引发健康问题。刘卫平主任医师针对春节聚餐特点,给出五点健康饮食建议,帮助公众摆脱“每逢佳节胖三斤”的困扰。

保持三餐规律是基础,避免不吃早餐、两顿并作一顿,防止打乱胃肠功能、引发血糖波动;拒绝暴饮暴食,每餐控制在七八分饱,避免过量摄入高脂肪、高蛋白食物诱发急性胰腺炎;注重荤素搭配,采

用“四分餐盘”法,谷薯类、肉类或豆制品、蔬菜水果类按1:1:2比例搭配,实现营养均衡;饮酒务必节制,成年人每日酒精摄入量不超15克,孕妇、儿童、肝肾功能不全者等特殊人群坚决禁酒;严控油盐糖摄入,成年人每天烹调油不超25克-30克、食盐不超5克,多采用凉拌、蒸煮等清淡烹调方式,饮品以白开水、淡茶为主。

发布会特别提醒,寒假与春节叠加,家长要帮助孩子养成健康饮食和生活习惯,避免用零食代替正餐,限制高盐油炸零食和含糖饮料摄入,鼓励孩子多参与户外活动。

中医调理

调脾肝肾,养出健康体重

结合“体重管理年”主题,陕西中医药大学附属医院内分泌二科主任段玉红从中医角度,解读体重失衡根源,带来全方位调理方案。

中医认为,体重失衡主要源于脾虚、肝郁和肾虚,调理需打造饮食、运动、情绪、起居“四驱马车”协同发力体系。

饮食调理核心是给脾胃“减负”,脾虚者多食山药、小米等健脾食材,肝郁者搭配陈皮、玫瑰花理气解郁,肾虚者酌加生姜、核桃温补肾阳;运动讲究“微微出汗”,选择和缓持久的运动生发阳气,睡前顺时针揉按腹部促进脾胃运化;情绪调理至关重要,保持心情舒畅、疏解压力,能调和气血、改善代谢;起居上需每晚10点半前上床、11点前入睡,养足肝肾肾精,避免熬夜耗伤正气。

此外,专家还分享简便小妙招,脾虚怕冷人群可每周艾灸足三里、关元穴1-2次;可根据体质选用玫瑰花陈皮茶、山药茯苓茶等代茶饮。

王超

咸阳成立耳鼻喉专业委员会

聚力提升区域诊疗水平

近日,咸阳市医学会耳鼻喉专业委员会成立大会暨首届学术研讨会在陕西省核工业二一五医院成功举行。该委员会的成立旨在整合区域优质医疗资源,提升耳鼻喉学科诊疗服务水平,助力健康咸阳建设。

咸阳医学会耳鼻喉专业委员会的成立,为咸阳地区耳鼻喉专业学科建设与人才培养构建起交流

与发展的广阔平台,为推动优质医疗资源赋能基层构建起专业体系。该专业委员会的成立是适应学科专业化、精细化发展的重要举措,将有助于加强学术交流,规范诊疗行为,推动科研创新与临床转化,为咸阳地区耳鼻喉学科发展提供专业支撑。会上宣读了成立批复及委员会名单。核工业

二一五医院董雅萌当选首届主任委员。委员会设顾问、副主任委员、常务委员及秘书等职务。

在随后举办的学术研讨环节,来自西安交通大学第一附属医院、唐都医院,陕西中医药大学第二附属医院、咸阳市第一人民医院等医疗机构的专家,围绕耳鼻喉科前沿技术与临床热点作了专题报告。与会人员就相关课题进行了深入交流与讨论。

该专业委员会的成立,标志着咸阳市耳鼻喉学科迈入协同发展新阶段,将为地区学科建设、人才培养与技术提升提供重要平台,进一步推动优质医疗资源下沉,服务基层医疗需求。

吴萍

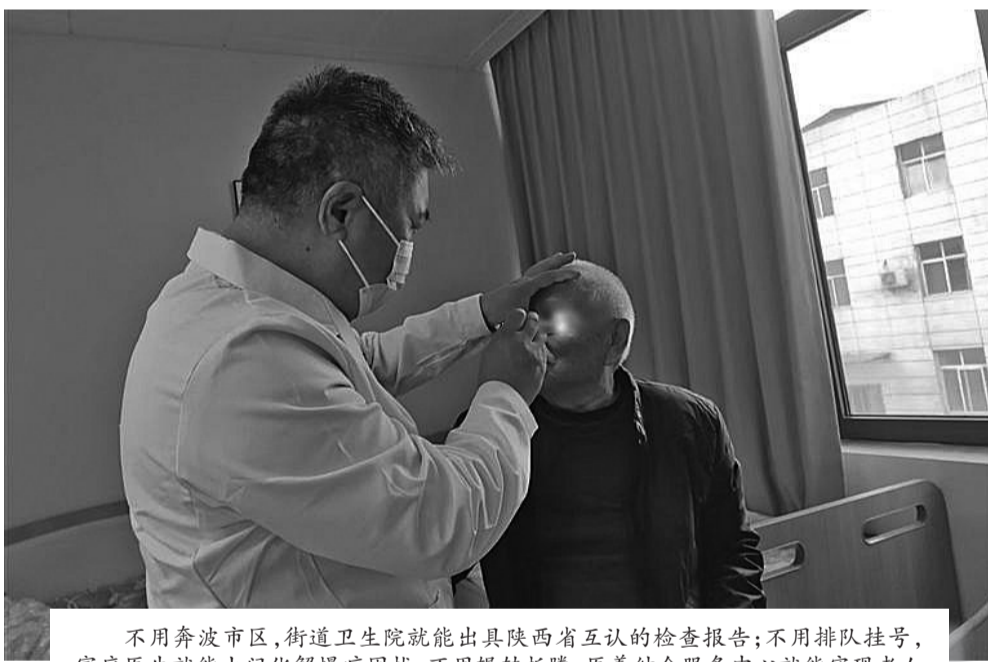
村医培育体系 山阳创新

近日,山阳县以基层医疗人才队伍建设为突破口,创新推出“持证村医带教+固定频次培训+优秀村医任职”三位一体培育体系,通过“每周四乡村全科、每周六临床执业医师”常态化培训,推进优秀村医遴选任职,全方位筑牢县域医疗卫生服务网底,让群众在家门口享受更优质医疗服务。

“村医了解村医的工作难点,村医理解村医的成长诉求。”山阳县卫健局相关负责人表示,这一举措,既能精准捕捉培训需求、优化内容,也能维护村医合法权益,让培训与服务更有温度、更接地气。

此次培育体系构建,是山阳县深化基层医疗改革的重要举措。此前,县上已通过西安交通大学第一附属医院等上级医院“组团式”帮扶、出台《山阳县人才强卫十条措施》,建设名老中医药专家传承工作室等,为基层医疗人才成长铺路搭桥。“持证带教+固定培训+职务赋能”的创新模式,进一步激活了本土人才“传帮带”动力,让基层医务人员无需远行就能便捷学、精准学,通过学以致用提升诊疗能力和执业考试水平,为壮大高素质基层医疗队伍、筑牢基层医疗防线提供坚实支撑。

张英



不用奔波市区,街道卫生院就能出具陕西省认可的检查报告;不用排队挂号,家庭医生就能上门化解慢病困扰;不用辗转折腾,医养结合服务中心就能实现老人看病、养老一步到位……

近年来,西咸新区以深化医药卫生体制改革为牵引,通过构建紧密型医联体,做实家庭医生签约服务,探索医养结合新路径,让群众在“家门口”享受到高品质医疗服务。

图为永乐中心卫生院医生为老年患者检查眼睛。

陈志涛

陕西省心理咨询师协会 心理服务志愿队成立

近日,陕西省社会心理服务创新发展与实践大会在西安外国语大学举行。会上,陕西省心理咨询师协会心理服务志愿队成立,标志着陕西省社会心理服务体系建设迈出了组织化、规范化的重要一步,专业心理服务与志愿服务力量的深度融合将为“健康陕西”建设注入“心”动力。

大会由陕西省心理咨询师协会主办,来自全省心理咨询行业的机构代表、专家学者及一线从业者齐聚一堂,共议“融合创新·心理赋能·服务社会”的课题。

据介绍,2025年,陕西省心理咨询师协会在社区、校园、企业等领域开展各类心理健康科普、公益咨询及危机干预活动200余场,累计服务超7000人次。

大会主题分享环节,多位专家围绕社会心理服务的政策路径、企业应用、社区实践及机构发展等议题展开深入探讨。多位学者就家校社协同育人、思维型心理健康教育等具体议题进行了学术分享,为一线从业者提供了理论指引与实践参考。

周思言

陕西股权交易中心股份有限公司1100万股股份(占总股本3.44%)挂牌公告

西部产权交易所有限责任公司受陕西西咸金融控股集团有限公司委托,就其持有的陕西股权交易中心股份有限公司1100万股股份(占总股本3.44%)转让发布挂牌公告,转让方保证所提供的信息合法、真实、有效。项目详情见西部产权交易所网(www.xbcq.com)。

公告期限:自2026年2月6日至2026年3月13日17时止。

交易方式:挂牌期满,如未征集到意向受让方,变更公告内容,重新挂牌;挂牌期满后,如征集到一家意向受让方,协议转让;如征集到两个及以上意向受让方,选择的交易方式为网络竞价。

联系人:西部产权交易所有限责任公司 杨经理 电话:029-68296587

意向受让人请于公告期内,在西部产权交易所有限责任公司办理意向受让登记。

报名地址:西安高新区锦业路125号半导体产业园203大楼11层

西部产权交易所有限责任公司 2026年2月6日

从“企鹅步”到急救要点 医生护你安稳过冬

雪景虽美,安全至上。掌握科学的防摔知识,培养正确的应急反应能力,才能让我们在享受冬日乐趣的同时,最大程度地远离意外伤害,确保每个人都能平稳、安全地度过这个冬天。

陕西中医药大学第二附属医院骨伤六科专家团队针对冬季高发的滑倒损伤问题,系统梳理了从科学预防、风险识别到正确急救的全链条知识,为公众提供了一份详尽的“冰雪天安全出行指南”。

掌握科学的防摔姿态

预防远胜于治疗,在湿滑环境中调整行走方式是第一道防线。该院骨伤六科副主任医师李竞源专业形象地建议,行人可以模仿企鹅步态,即保持身体重心微微前倾,双脚小幅分开,以小而稳的步伐缓慢行走。“这种姿势能显著降低人体重心,增大支撑面积,有效提升在冰面上的稳定性。”

与此同时,必须杜绝几种常见的危险习惯。首先,双手切勿插兜,露出的双手是维持平衡和发生意外时进行缓冲的关键。其次,审慎选择路径,要尽量避开明显反光的平滑冰面,选择有疏松积雪、撒布了融雪剂或防滑沙的路面行走。最后,装备至关重要,应穿着鞋底花纹深、材质柔软的防滑鞋,彻

底避免穿着鞋底光滑硬质的皮鞋、靴子或磨损严重的旧鞋。

现场急救牢记“四不要”与“四步骤”

当摔倒不可避免时,人体本能的保护反应会使冲击力集中在几个特定部位,导致不同类型的损伤。了解这些高风险部位,有助于在受伤后快速判断严重性。

向前摔倒时手掌撑地,易导致手腕骨折。侧方或向后摔倒时臀部着地,易导致髌骨骨折,尤其高发于骨质疏松的老年人。伤者髌骨剧痛,无法站立和行走。长期卧床易引发危及生命的并发症,此类骨折常被医学界称为“人生最后一次骨折”,必须高度重视。而臀部着地后,冲击力沿脊柱向上传导,可导致一个或多个椎体被压缩。侧摔时肩部直接撞击地面可能导致肋骨近端骨折或肩关节脱臼。一旦发生摔伤,第一时间处理得正确与否,直接关系到损伤的预后。

如果自己或者身边的人不幸摔倒摔伤,专家提醒,务必遵循“四不要”与“四步骤”原则。急救“四不要”,即不要因慌张而试图爬起来;不要对肿痛部位进行热敷或用力揉搓,这只会加重

内出血和肿胀程度;不要随意搬动尤其是呼喊腰背、颈部疼痛的伤者,以免造成脊髓二次损伤;下肢受伤后不要勉强尝试行走,避免骨折端移位。

正确处置“四步骤”,即冷静判断,初步评估伤者意识状态、疼痛部位和肢体活动能力;若出现剧烈疼痛、肢体畸形、无法活动或感觉麻木等情况,应立即拨打急救电话,并清晰说明地点和伤情;就地初步处理,给伤者提供保暖、止血、固定以避免二次损伤、冰敷消肿等措施;静待救护人员抵达,由其使用专业担架进行搬运。

关注高风险人群与“隐形”风险

李竞源特别指出,骨质疏松症患者是雪天摔伤的高危人群,其骨骼强度低,即使是从很矮的位置摔倒或轻微扭伤,也可能导致严重骨折。因此,此类人群在冬季应格外注意防滑,必要时使用手杖等辅助工具。

此外,需警惕“隐形骨折”。部分裂缝骨折,如股骨颈无移位骨折后,伤者可能仍能忍痛勉强行走,从而延误诊治。只要摔倒后出现持续不退的疼痛,无论能否活动,都应及时就医,通过X光等检查明确诊断。

吴萍