

陕西举办“时令节气与健康陕西(大暑)”主题新闻发布会

专家支招科学避暑养生

7月22日,陕西省卫生健康委、省中医药管理局、省疾病预防控制中心联合举办“时令节气与健康陕西(大暑)”主题新闻发布会。围绕大暑养生、夏季传染病防控、女性“两癌”与更年期健康、户外劳动者防暑、体重与情绪管理等热点,省中医医院主任医师闫小宁、西北妇女儿童医院主任医师胡春艳、省疾控中心主任医师周体操、西安戏剧学院教授任小蕾等专家带来实用科普。

闫小宁介绍,“冬病夏治”源自“春夏养阳”理念,借助三伏阳气充盛温补阳气、祛除寒邪,适合慢性支气管炎、过敏性鼻炎、寒湿痹症、脾胃虚寒及宫寒等虚寒体质人群。今年三伏天为7月15日至8月23日,可通过三伏贴、艾灸、晒背及温养饮食调理,但需到正规机构辨证取穴,且不能替代常规药物,建议坚持2至3个周期。

胡春艳详解女性健康。宫颈癌可通过HPV疫苗和筛查有效预防,陕西已为13岁女孩免费接种国产二价HPV疫苗,适龄女性可通过“健康陕西”或社区预约。35-64岁妇女可享五年一轮



免费“两癌”筛查。乳腺癌可通过规律作息、均衡饮食、适龄生育等方式降低风险。更年期不必硬扛,潮热失眠等严重者应到专科门诊,采用中西医结合或激素干预,避免诱发心脑血管疾病。

周体操提醒,大暑高温高湿叠加主汛期,肠道、虫媒、呼吸道传染病风险上升。肠道传染病要把好饮食关,食材煮熟、生熟分开;防蚊需清理积水、涂抹驱蚊剂;室内每日通风2-3次。洪涝后严禁饮用生水,不吃浸泡食物,接触污水后及

时洗手,出现发热腹泻立即就医。

针对户外作业人群,专家建议用人单位落实错峰作业,超40℃停止露天作业,37-40℃单日作业不超6小时。备好电解质水、藿香正气等,补水少量多次。先兆及轻症中暑立即转移阴凉处降温,出现高热、意识模糊等重症应物理降温并拨打“120”,切勿随意喂水或服退烧药。

任小蕾分享健康减重与情绪纾压方法,拒绝极端节食,采用“基本功+轻有氧”,进餐时先吃蔬菜,再摄入蛋白,最后吃主食,日常饮用赤小豆茯苓水。面对高压,其推荐丹田呼吸、踏青、写字养花等解压方式,多与亲友倾诉,坚持午间小憩。

发布会同时发布青少年暑期健康提示,鼓励适度运动、控制体重、减少电子产品使用,严守防溺水、交通及水电安全红线,做到劳逸结合。

本次发布会紧扣时令需求,系统普及夏季养生、防疫、慢病防护知识。陕西将持续开展节气主题惠民科普活动,引导群众主动践行健康理念,提升全省居民健康素养。

郑亚雷

2026年陕西省药品从业人员职业技能大赛启动

本报讯(实习记者 权子昂)以赛促练强本领,护航药械保安全。为全面提升陕西省药品从业人员专业素养与实战履职能力、锻造高素质专业化药监铁军,近日,陕西省市场监管局、省药监局、省人社厅、省总工会、团省委、省妇联六部门联合印发《关于举办药品从业人员职业技能大赛的通知》,正式拉开2026年陕西省药品从业人员职业技能大赛帷幕。本次大赛列入省级一类竞赛,旨在以比武练兵锤炼队伍,夯实药品安全技术与执法根基,为守护三秦百姓用药用械安全提供坚实人才支撑。

聚焦两大赛道,覆盖全链条

大赛设置行政执法员和药物检验员两个竞赛

警惕短视频「偷走」脑健康

专家：每日刷视频勿超二小时

“当每日过度刷视频达到2小时及以上,大脑将面临实质性损伤。最直观的伤害是注意力的断崖式退化,中老年重度使用者会加速认知老化,加重记忆力衰退,提升轻度痴呆进展速度。”中山大学附属第三医院精神(心理)科副主任魏钦令近日称,短时、精选内容可轻度放松、补充信息;长期无节制沉迷会从神经结构、认知、记忆、情绪、睡眠多维度持续损伤脑健康,青少年、中老年人风险更高。

7月22日是世界脑健康日。随着人口老龄化加剧、短视频数字化生活普及,失眠脑损伤、认知衰退、青少年大脑发育受损、孤独症干预、脑卒中康复障碍等各类脑健康问题覆盖全年龄段,已成为当下突出的社会健康焦点。

“短视频之所以让人欲罢不能,根源在于其精准‘拿捏’了大脑的神经机制。”魏钦令指出,多巴胺奖赏系统失衡是成瘾的核心。短视频15-60秒的高频反转与无限推送,属于典型的“可变奖励机制”,持续强迫大脑大量分泌多巴胺,其分泌速度是看书、运动等正常愉悦活动的3-5倍。

“长此以往,大脑多巴胺受体脱敏,日常普通事物无法再带来快乐,形成‘越刷越空虚,越空虚越要刷’的成瘾循环。”魏钦令称。

长期过度刷视频,最直观的伤害是注意力断崖式退化。“读书、听课、写方案5分钟就走神,无法忍受低刺激慢节奏内容,学习、复盘效率明显降低。”魏钦令说,与此同时,还可能导致情绪调节能力变差,焦虑抑郁风险上升,“若在睡前刷视频则双重打击大脑,长期睡眠不足会直接加速脑萎缩、加重脑雾、情绪失控”。

值得注意的是,魏钦令也指出,刷短视频并非全是伤害。若每日控制在30分钟以内并筛选优质内容,同样能轻度滋养大脑。例如,科普知识类短视频可快速补充常识;舒缓治愈类内容能短暂降低压力;手工艺类视频可轻度激活创意区域;而亲友日常记录则有助于维持轻度社会联结,缓解孤独感。

针对10-16岁大脑发育关键期的青少年,魏钦令特别提出,相关研究发现,青春期长期刷短视频,两年后对言语记忆、空间注意力会造成明显损伤。前额叶还在发育,高频刺激直接干扰自控、逻辑能力成型;极易形成延迟满足缺失,无法静心完成长期学习任务;睡眠、情绪受损会直接影响学业、性格养成。

为保护大脑健康,魏钦令提出了明确的实操准则。在时长控制上,成年人单日娱乐短视频总时长应≤60分钟,单次不超过15分钟;青少年(12-18岁)单日≤30分钟且睡前1小时禁刷;儿童(12岁以下)单次不超过10分钟。

在行为习惯上,应杜绝无限下滑,设定明确目标并定时退出;睡前1小时远离电子屏幕;整块学习工作时间绝对隔离手机。在内容选择上,应减少强反转、猎奇煽情类视频,优先选择知识讲解、自然风景等慢节奏内容。最后,他建议每日安排30分钟深度阅读、冥想散步或有氧运动,以重建持续专注能力,激活默认模式网络,修复受损的神经功能。

蔡敏健



近日,渭南市第二医院开展“热血传递爱生命”主题无偿献血活动。

“作为医务工作者,我们十分了解血液对于患者生命的重要性。献血不仅传递爱心,更是肩上一份沉甸甸的责任。”一位职工朴实的话语,道出了在场所有人的心声。令人感动的是,许多患者家属在感召下,也纷纷主动加入到献血者队伍中,为生命“加油”。

李璐



近日,在榆林市第一小学的中医药科普课堂上,榆林市中医医院的医师开展了一场“中医药非遗我传承”主题宣讲活动。主讲人围绕中药炮制技艺、华佗五禽戏等国家级非遗,结合中医防病理念,通过科普视频、实物图片和互动问答,生动讲解了中药炮制“减毒增效”的智慧,并带领学生现场练习五禽戏、八段锦的基础动作,体验传统导引功法的魅力。

陈子涵

安康举办危重孕产妇和新生儿急救技能竞赛

近日,由安康市卫生健康委员会、市总工会主办,市妇幼保健院承办的全市危重孕产妇和新生儿急救技能竞赛成功举办。来自各县区及市直医疗机构的15支参赛队伍、90名选手参加竞赛。

本次竞赛特邀陕西省人民医院、西北妇女儿童医院及西安市儿童医院6位专家担任评委。竞赛设置理论笔试与技能操作两大环节。技能操作高度模拟临床真实场景,涵盖产后出血、子痫、羊水栓塞、胎盘早剥、脐带脱垂、即刻剖宫产、心力衰竭及新生儿复苏等危重病例的识别与处置。现场引入

无线智能综合模拟系统,实时呈现产妇出血、抽搐等典型症状,并以大屏动态展示救治过程中的心率、脉搏、血压等关键生命体征数据,极大提升了考核的实战性与科学性。比赛过程紧张有序,参赛选手沉着冷静、操作规范、配合默契,充分展现了安康市妇幼健康工作者严谨求实的专业态度和奋发有为的精神风貌。

赛后,陕西省人民医院产科主任吴桂清、西北妇女儿童医院新生儿科主任医师李清红代表评委组进行专业点评,充分肯定选手们的综合表现,并就急救

流程优化、团队协作及技术细节提出指导性建议。

经过一天半的激烈比拼,竞赛最终评选出团体奖7个、个人奖18个。安康市妇幼保健院荣获团体一等奖,安康市中心医院、安康市人民医院分获团体二等奖,石泉县、汉阴县、旬阳市、恒口示范区参赛队分获团体三等奖。个人奖项方面,旬阳市参赛队唐琳琳、汉滨区参赛队李婷婷、平利县参赛队丁琳枝、石泉县参赛队唐意,以及安康市妇幼保健院凌晓、张瑶,分获产科医疗、产科护理、麻醉、助产士、新生儿科医疗、新生儿科护理六个专业个人一等奖。

杨静

步数越多越好吗 怎样散步更科学

散步,是不少人健康生活的标配。有研究表明,散步在多种运动中延寿效果显著,规律散步可降低全因死亡率。

步数比拼、饭后立即散步、大步快走,这些走路习惯好吗?如何更科学地散步,记者邀请相关专家为您支招。

找到适配自己的步数

散步,需要找到适配自己的步数,根据个人体质与健康状况而定,而不是越多越好。西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示,对大多数成年人而言,每天走6000至8000步可满足身体最低活动量。超过8000步后,健康收益的边际效益递减,关节磨损等运动风险会明显增加。

苟波表示,最佳步数因人而异。对于60岁以上老年人、慢性病患者及术后恢复期人群,4000至6000步即可产生显著健康收益,重在温和起步、长期坚持。普通成年人以每天6000至8000步为普通的黄金区间,可实现健康收益的“最佳性价比”,这也是膝关节友好的安全区间。体重超标、久坐人群可将目标提升至8000至1万步。

脚跟先着地,避免内扣或外八

“科学散步不仅要关注步数,更要兼顾时间、强度、姿势、步频等细节。”湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军提醒。

在时长上,每日总步数可一次完成,也可分次完成。老年人及慢性病患者散步宜分3次、每次20分钟,以护关节、助消化。想减脂强心肺的年轻人,可以一次性进行中高强度快走至微喘状态,每次持续30分钟以上能有效锻炼心肺并减脂。如果时间有限,利用碎片时间散步,积少成多也可达到促进健康的目标。

在走路姿势上,苟波建议,保持躯干伸直、收腹挺胸抬头,耳垂、肩峰、髌关节要处于同一垂直线;肘关节自然弯曲,以肩关节为轴前后自然摆臂。迈腿时,脚跟先着地(注意落地时膝关节微屈,脚落地要轻盈),自然过渡到前脚掌后推离地面,避免内扣或外八,配合均匀呼吸。

在步长上,李宝军介绍,日常散步的步长约为身高的35%(约60厘米),膝盖不易疲劳;快走时,步长65至70厘米,使心肺提升、燃脂加速、肢体受力均衡;刻意跨大步(超过身高的45%)会伤害膝盖和骨盆。

在时间选择上,健康人群早晚锻炼皆可,饭后应休息30至60分钟再开始散步,避免加重肠胃负担;心脑血管疾病患者建议在傍晚散步,此时血压相对平稳,发生运动风险的概率更低。

搭配其他运动效果更佳

如果能在坚持散步的基础上,每天再进行1至2项其他运动,健身效果更佳。运动多样化能带来额外的健康益处。苟波解释,散步主要锻炼下肢,易导致上下肢肌肉力量发展不平衡。他建议每周补充2至3次上肢及核心训练(如俯卧撑),以平衡肌肉发展、提升代谢能力。老年人可增加太极拳或拉伸运动,以增强平衡力、防跌倒。

“进行任何运动,安全都是第一位的。”李宝军强调,在散步过程中或结束后2小时内,若出现关节疼痛且无法自行缓解,应立即减少运动量,待疼痛完全消失后再逐步恢复。

苟波建议,慢性病患者、老年人等应以“走得舒服”为原则,必要时在医生指导下制订个性化方案;在装备方面,运动鞋要舒适、合脚,柔软且有弹性,穿全棉的运动袜,以免在长时间快步走时造成脚蹠损伤、足底磨出水泡等。

王宁

医线传真

《中医药振兴发展“十五五”规划》出台

记者7月23日从国家中医药管理局获悉,经国务院批复同意,国家中医药局、国家发展改革委日前联合印发《中医药振兴发展“十五五”规划》,对“十五五”时期中医药工作作出全面部署。

规划提出“十五五”中医药发展的目标:到2030年,覆盖全民和全生命周期的中医药服务体系更加健全,中医药防治重大疾病取得新突破,基层服务提质升级,基础研究能力大幅提升,中药产业创新创造力大幅增强,中医药文化与国际影响力进一步提升,中医药振兴发展迈上新台阶,实现人人享有中医药服务。

规划统筹考虑医疗、科研、人才、产业、文化、开放发展等中医药发展重点领域,提出完善高质量中医药服务体系、提升中医药全生命周期健康服务能力、推动中西医结合高质量发展、建设高质量中医药人才队伍、推进中医药传承与创新、推进现代化中药产业和健康服务、推动中医药文化繁荣发展、扩大中医药开放发展、加速中医药数智化赋能与标准化建设、深化中医药领域改革与治理等十个方面的重点任务。

新华

第九届国际磁外科大会在西安启幕

近日,第九届国际磁外科大会在西安国际会议中心开幕。本届大会由西安交通大学、陕西省医学传播学会主办,西安交通大学第一附属医院、西安交通大学国家医学攻关产教融合创新平台承办。全球外科学、生物医学工程、材料科学、介入诊疗领域顶尖专家学者齐聚西安,共探磁外科前沿成果,共话医学创新发展新未来。

本次大会为期两天,设置磁医学前沿、磁诊疗技术、磁驱动机器人、磁外科临床转化四大核心学术板块,邀请国际顶尖专家分享重磅原创科研成果,打造国际化、高水平的磁外科学术盛宴。

张华

西安国际医学中心医院 解锁儿童健康服务新场景

近日,由中国儿童少年基金会、陕西省残疾人福利基金会联合主办,西安国际医学中心医院承办的“童心护健康·非遗伴成长”小竹笋儿童健康关爱公益义诊嘉年华圆满落幕。活动以“义诊+非遗+闯关”的形式,吸引了110组亲子家庭300余人到场参与,把专业医疗服务、传统文化体验和趣味亲子互动深度融合,为0-14岁儿童家庭带来了一场别开生面的夏日公益之约。

在公益义诊区,西安国际医学中心医院儿童内科、眼科、脊柱矫正诊疗部等9大科室10余位专家集体坐诊,免费为孩子提供骨龄检测、视力筛查、口腔检查、脊柱侧弯评估、心理测评等服务;在互动区,儿童长高操、健康投喂、搭桥过河等趣味闯关项目依次展开,集齐所有印章的孩子还能兑换定制健康礼包;在非遗手作区里,20余位残疾手工艺人化身“文化导师”,手把手教孩子们制作寓意吉祥的西安传统扭扭绒花。

郑亚雷