

**巴州疾控中心(卫生监督所)**  
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



## 巴州疾控中心(卫生监督所)举办冬春季传染病防控大练兵大比武 以赛促训提升应急处置能力

为全面提升全州疾控队伍实战能力,筑牢冬春季传染病防控防线,1月19日至21日,巴州疾控中心(卫生监督所)举办全州疾控系统冬春季传染病现场流行病学调查与应急处置岗位大练兵大比武。此次竞赛以“以赛促学、以赛促练”为目标,旨在锻造一支“召之即来、来之能战、战之能胜”的流调专业队伍,进

一步夯实全州传染病防控工作基础。

为确保竞赛的专业性与权威性,组建了由州、县两级疾控专家构成的评审组负责现场评分与点评。竞赛采用线上视频会议形式,在巴州疾控中心设立主会场,各县市疾控中心设立分会场,实现了全州同步参与、异地竞技。八县一市9支参赛队、

36名应急队员参加竞赛。

竞赛紧贴冬春季传染病防控实际,围绕流感、细菌性痢疾、诺如病毒感染等重点病种,聚焦聚集性疫情、暴发事件和突发公共卫生事件,设计12个模拟案例。内容涵盖初步核实与信息报告、流行病学调查设计与实施、传染源与传播链判定、风险评估与防控建议、消毒处置与健

康宣教等核心应急处置流程。

比赛期间,各代表队依次抽取案例,在规定时间内协作完成分析。比赛中参赛队员们冷静思考,沉着应答,充分展现了精湛的职业技能和良好的团队合作精神。评审专家组依据统一标准现场评分。

此次大练兵不仅是对巴州疾控系统冬春季传染病应急处

置能力的一次全面检验,还促进了流调工作流程的规范,提升了专业技术人员的综合素养和协同作战水平。全州疾控系统将以此为契机,持续加强公共卫生应急体系建设,不断提升传染病防控的科学化、规范化水平,切实保障全州各族群众健康安全。(文由巴州疾控中心(卫生监督所)提供)

### ·健康说·

## 大寒养生重在“御寒藏精”

1月20日迎来二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍,大寒是一年中最寒的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤

阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严寒,若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺势调养可为立春‘生发’积蓄力量。”刘

征堂建议饮食以“温补脾胃、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾胃阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鳝鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾胃。

同时,起居上应多注重保

暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家

级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的反复交替中,达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气血得以贯通,运行至手指、脚趾和头面等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。(据新华社)

### 库尔勒市中医医院首届膏方节掀起养生热

## 梨城膏香暖冬 中医康养惠民

“没想到中药作用还能用到这些方面,真是太神奇了!”市民王女士拿着自己亲手制作的中药手串和助眠香囊兴奋地说。

1月20日,虽是大寒节气,但库尔勒市中医医院一楼大厅却暖意融融。当天,库尔勒市中医医院首届膏方节启幕,库尔勒市委、市卫健委相关领导,市医共体总院领导班子成员、市中医医院领导班子成员、医院名老中医专家以及市民共同参加了膏方节启动仪式。

首届膏方节以“梨城膏香暖冬 中医康养惠民”为主题,专家义诊、药膳品尝、中医药膏方制作、特色疗法体验等一系列融合传统与创新的中医药项目吸引了众多市民“打卡”体验。

民间有“冬令进补,来年打虎”之说,而开膏方成了冬令进补中最受青睐的方式之一。膏方以“补虚纠偏、调和气血、平衡阴阳”为宗旨,适用于体质虚弱、慢性病调理、术后康复、亚健康状态及抗衰老延年等人群,被誉为“冬令进补第一方”。

活动现场,医护人员进行了养生功法八段锦的表演和教学,这项传统的健身法通过简单的肢体动作配合呼吸吐纳,能够达到强身健体的效果,受到了市民的青睐。中药材辨识、经络养生体验、古法膏方制作演示等多个



市民在了解膏方丸剂的作用。

特色展区前人头攒动,市民们或驻足了解中医药历史渊源,或排队等候专家把脉问诊。现场还设置了免费膏方试吃、养生茶饮品鉴等互动环节,同时有耳穴压豆、刮痧拔罐等多项中医护理体验等,让市民近距离感受传统中医药的独特魅力。尤其在膏方咨询区,医院的名老中医专家通过望闻问切,为市民提供个体化体质辨识,并量身定制膏方方案,不少年轻上班族也专程赶来咨询调理亚健康健康问题。

医院在活动现场还推出了针对大寒节气特制的玫瑰红豆山药糕、四神馒头等各种药食同

源的养生面点、羊肉温补汤等养生药膳供市民免费品尝。市民们一边品尝药膳,一边聆听医护人员关于“药食同源”理念的讲解,了解日常食材的中医属性和搭配之道。还有专业药剂师现场讲解膏方的制作工艺、功效作用及服用方法。

“原来养生也可以这么享受,我已经咨询了医生,准备定制一些特色降脂丸剂和糖宁致亚比土斯丸剂,解决自己的身体问题。”市民陈先生说。

“身心共养·中医适宜技术体验区”也是膏方节的一大亮点。火龙罐、耳穴压豆等中医适



市民在体验耳穴压豆的中医疗法。

宜技术体验项目前,市民们排起了长队。体验完火龙罐的张先生笑着说:“中医技术真是神奇,做完火龙罐,肩颈舒服了,感觉浑身轻松,气血更加顺畅了。”

时代在变,健康的需求不变。当传统的中医药以开放、体验和互动的方式走近大众,它不仅能守护传统,还能精准击中当代人的健康痛点,以一种既传统又新潮的姿态,展现出历久弥新的生命力,守护梨城市民的健康。

库尔勒市中医医院党委副书记、院长史强表示,首届膏方节是中医医院为人民群众健康

服务而策划的一个系列活动,进补膏方也逐渐成为人们日常养生保健、防病治病的常用方式。该院的名中医专家们将持续为有需要的群众,提供专业的膏方养生保健、防病治病指导和服务,增强群众对传统中医药文化的认同感,让中医药文化与群众生活进一步融合。今后,医院将继续致力于中医药这一民族瑰宝的传承、创新与推广,让膏方这份古老的养生智慧在新时代承担起新的健康使命。

本次膏方节期间,市民可前往医院咨询、定制膏方,享受专业的中医药服务。(文、图/孙雪勤)