



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



寒邪侵袭成为不少滑雪爱好者的“隐形威胁” 中医给您送上“抗寒锦囊”

随着冬季冰雪运动热潮涌来，乌鲁木齐市纷纷走进滑雪场，在畅享速度与激情的同时，也面临严寒环境与高强度运动叠加带来的健康挑战——寒邪侵袭成为不少滑雪爱好者的“隐形威胁”。近日，自治区康复医院中医康复科医生杨茜结合中医理论与临床实践，为冰雪运动爱好者送上一份实用“抗寒锦囊”。

“滑雪场气温低、风力大，寒邪易从毛孔侵入人体，导致气血凝滞，引发关节疼痛、肌肉僵硬等问题，若长期忽视，还可能埋下风湿、关节炎等病根。”杨茜指出，运动出汗后毛孔张开，此时更易受寒邪侵袭，尤其膝关节、踝关节和颈部等高频活动部位需重点防护。

针对滑雪运动的特殊性，杨茜提出分阶段的中医调理建议：

运动前，可艾灸足三里、大椎等穴位，每次10—15分钟，激发阳气、增强抗寒能力；也可适量饮用生姜红枣茶、红糖桂圆汤等温热饮品，暖胃驱寒，避免空腹或饮用冷饮后立即运动。

运动中，除做好常规保暖外，应避免长时间保持同一姿势，建议每隔1小时适当休息，活动关节、揉搓肌肉，促进气血畅通。如出现肢体麻木、关节隐痛等症状，应立即停止运动，及时保暖，防止寒邪深入。

运动后，是驱寒的关键阶段。杨茜提醒，滑雪结束后不可立即洗冷水澡，应先温水

擦拭，待毛孔收缩后再以40℃左右热水淋浴；还可选用艾叶、红花、生姜等药材煮水泡脚，15—20分钟为宜，有助通络散寒、缓解疲劳。如有关节不适，可配合红花油、活络油等中药制剂轻柔按摩，促进局部循环。

“冬季运动讲究‘防寒固阳’。”杨茜总结，“爱好者应结合自身体质灵活调整防护方案。虚寒体质者可适当增加艾灸频率，湿热体质者则需控制温热饮品的摄入，可搭配陈皮、荷叶等清热祛湿的食材。”她强调，只有将科学的中医调理与有效的运动防护相结合，才能在尽情享受冰雪乐趣的同时，真正实现“冬练不伤身”。

（据《乌鲁木齐晚报》）



孩子高烧浑身酸痛，流感检测却呈阴性 奥司他韦，吃还是不吃？

孩子突然高烧、流涕不止，浑身酸痛得直哭闹，可流感检测结果却是“阴性”——进入流感季，这样的困惑让不少家长既焦虑又纠结：这种情况到底要不要吃奥司他韦？感染超过48小时再用药还有效果吗？近日，针对这些热点问题，记者采访了北京儿童医院新疆医院（自治区儿童医院）呼吸科副主任马兰红。

“流感检测阴性，不代表一定没感染。”马兰红开门见山点出关键，很多家长误以为检测结果是“金标准”，实则不然。流感抗原检测的窗

口期很短，感染早期或恢复期病毒载量低时，都可能查不出来；即便做核酸检测，也会因取样方式、病毒浓度等因素出现“假阴性”。

这就给家长出了难题：孩子明明有高热、肌肉酸痛这些典型流感症状，检测却显示正常，到底该不该用药？要知道，奥司他韦等抗流感病毒药物的“黄金治疗时间”是发病48小时内，一旦错过，效果会明显下降。

马兰红给出明确建议：医生会综合判断，而非单看检测报告。诊断时会重点结合三个维度——是否处于流感

流行季节、患者是否有高热等典型症状、是否有流感患者接触史，再搭配血常规中淋巴细胞、中性粒细胞等指标，来判断是否属于疑似流感病例。

“即便检测结果为阴性，只要综合评估后高度怀疑流感，就建议服用奥司他韦。”马兰红解释，这类药物不仅能治疗流感，对密切接触者还能起到预防作用，整体利大于弊。

关于用药时机，马兰红强调，48小时内用药效果最佳，超过两天后效果会逐渐下降，但并非完全无效，具体需

遵医嘱。家长更要警惕用药后的“信号”：如果孩子服用奥司他韦3天后体温仍未恢复正常，或出现症状加重，必须及时复诊，排查是否合并细菌感染、肺炎或其他病毒感染。

除了抗病毒治疗，对症护理同样重要。马兰红提醒，退烧药要按时间间隔服用，避免过量或频繁用药；同时要保证孩子充足休息和水分摄入，“免疫功能的恢复是对抗病毒的关键，休息不好可能引发下呼吸道感染、脑病等并发症。”

对于家长最关心的重症

识别和预防问题，马兰红提醒，若孩子出现高热不退、精神萎靡、呼吸困难、嘴唇发青等症状，尤其是呼吸明显加快时，属于重症迹象，需立即就医。

预防方面，她建议“双管齐下”：主动预防优先接种流感疫苗，有条件的儿童建议每年接种；日常防护方面，流感季，勤洗手、科学佩戴口罩，避免带低龄孩子前往通风不畅、人群密集场所及室内场所，避免交叉感染，同时通过饮食、运动、作息调整增强自身免疫力。

（据《乌鲁木齐晚报》）

库尔勒市医共体中医医院院区举办以党建引领医疗服务提升专题培训会

聚焦患者需求 赋能优质服务

为深入践行“以患者为中心”的服务理念，以党建引领医疗服务质量提升，不断提高患者就医满意度，11月25日，库尔勒市医共体中医医院院区举办以党建引领医疗服务提升专题培训会。医院党委书记与护理部主任授课，从战略引领到实践落地形成完整闭环，课目兼具思想高度与实践价值，为全院护理团队“充电赋能”，彰显了党建工作与

医疗业务深度融合的成效。

以党建为舵 锚定“满意度”核心发展方向

“党建引领是医院发展的根本保证，患者满意度则是医疗服务的‘试金石’与‘生命线’。”医院党委书记刁炜以党建为切入点，阐释了二者的内在联系，明确党建在服务升级中的核心作用。他强调，医疗服务的本质是人文关怀，党组织的战斗堡垒作用与党员的先锋模范作用

是其坚实支撑，患者满意度则是党建引领下医者初心的体现。培训要求，医院各党支部要将服务提升作为党建重点任务，以党建引领科室业务发展；党员医护要率先垂范，推动服务评价从“单一”向“综合”转变。同时聚焦患者急难愁盼，优化预约、诊疗等全流程服务，将党建政治优势转化为民生实效，让服务理念内化于心、外化于行。

以党建铸魂 用职业素养筑牢服务根基

护理部主任热依拉·热木提拉则聚焦实操，以“医者仁心”为核心，从着装、礼仪、品质、关怀四方面明确服务标准，搭建“党建+服务”实践框架。“护理的温度源于党建引领的责任与初心。”她结合党员先锋岗案例，分享服务经验，号召全体医护人员做有温度的护理人，让人文关怀融入每一次服务中，让党旗在岗位一线高高飘扬。

以党建聚力 用优质服务塑造医院新形象

培训引发强烈共鸣。参加培训的护士们纷纷表示，将以党员为榜样，从每一个细节处提升服务质量和水平。下一步，医院各党支部将深化党建与服务融合，发挥党员先锋模范作用，带动提升服务质量，塑造“技术硬、服务暖、口碑好”的医院新形象，用党建成效提升患者满意度。（文/孙雪勤）