

提升基层精神卫生管理服务水平

兰溪举办精神卫生“十百千”服务基层行活动

记者 蒋宇欣

导报讯 近日,兰溪举办精神卫生“十百千”服务基层行活动,进一步加强精神卫生和心理健康管理服务体系建设,提升基层精神卫生管理服务水平。

此次活动邀请了众多精神卫生领域的专家,包括浙江省精神卫生工作办公室副主任、省立同德医院精神科主任医师徐松泉,省立同德医院精神二科主任、主任医师邢葆平,精神一科主任、主任医师金卫东,以及杭州市第一人民医院临床心理科主任、主任医师谢健等。

当天上午,一场聚焦“社区常见精神障碍识别”的专业培训在市第五医

院有序开展。培训内容涵盖了精神科检查、青少年常见精神行为问题的识别、抑郁症和双相障碍的识别与处理等,专家们通过深入浅出地讲解,为基层精防人员讲解前沿知识、传授实用技能,帮助他们更好地服务社区精神健康。

当天下午,一场义诊活动在兰溪宝龙广场进行,吸引了众多市民参与。此次义诊内容广泛,不仅包括失眠、焦虑抑郁、双相障碍等常见精神健康问题的咨询与治疗建议,还涉及压力管理、情绪调节、青少年厌学及心理行为矫正等社会热点议题。专家耐心倾听每一位市民的诉求,仔细询问症状细节,并用通俗易懂的语言细致解

答疑问,给出科学合理的建议。现场还分发了心理健康科普资料,帮助市民更好地了解自己的心理健康状况。

此外,专家团队还走进重点患者家中进行个案访视,深入了解患者的生活情况、近期的病情表现和服药情况,给予心理疏导和用药指导。同时,向家属传授居家康复经验,传递来自社会的温暖关爱。

此次精神卫生“十百千”服务基层行活动,不仅显著提升了基层医护人员对精神卫生问题的识别与干预能力,更为广大市民搭建了便捷、专业的精神健康服务平台,为构建和谐社会贡献了积极的力量。

兰溪医保服务再升级

晨间“早到岗” 温暖群众心

记者 蒋宇欣 通讯员 朱镜需

导报讯 “以前办理医保业务总要请假,现在早上提前半小时就能办完,既方便又省心,真是为我们上班族解决了大难题!”近日,在兰溪市政务服务中心医保窗口,市民李女士办理完相关业务后感叹道。

医保窗口作为群众办理医保业务的重要渠道,直接关系到群众的切身利益。然而,以往的服务时间与群众的工作时间高度重叠,使得许多上班族、学生等群体难以在工作日办理相关医保业务。为进一步提升服务质量,优化群众办事体验,自2024年11月起,医保窗口推行“早到半小时”服务,将窗口服务时间提前至8时,为群众提供更加灵活的服务选择。

这一举措不仅体现了医保部门“以人民为中心”的服务理念,也展现了政府部门主动作为、创新服务的决心。提前半小时开放窗口,使得群众可以在上班前或送孩子上学后顺路办理医保业务,有效解决了“工作时间无暇办事、休息时间无处办事”的困境,真正实现了“少跑腿、多办事”。自该服务推出3个多月以来,医保窗口已累计办理业务400余件,群众平均等候时间缩短了60%,窗口服务满意度达到了99.6%。

民生无小事,枝叶总关情。从群众赶早到服务赶早的转变,体现了医保窗口积极响应“为民、便民、利民”的服务宗旨。“早到半小时”服务只是医保窗口优化服务的一个缩影。未来,医保窗口将继续以群众需求为导向,不断创新服务模式,推出更多便民措施,进一步满足群众多样化的办事需求,切实提升医保服务的便捷性和满意度。

兰溪中医院被授予强直性脊柱炎健康乡村项目定点医院

记者 蒋宇欣 通讯员 赵 双

导报讯 近日,兰溪市中医院授牌成为“强直性脊柱炎健康乡村项目定点医院”。

据悉,该项目是国家卫生健康委员会推动的重点项目之一,旨在通过上级医院与基层医疗机构的协作,提升强直性脊柱炎的早期筛查、诊断和治疗能力,减少患者因疾病致残的风险。

项目开展后,医院将推动强直性脊柱炎的规范化诊疗,提升医疗机构的诊疗水平,为更多患者带来健康福音。

早筛查 早预防

昨天,兰溪市中医院医共体2025年多癌联合筛查项目走进灵洞乡。

活动现场,筛查团队对前来筛查的村民进行了认真细致的问卷调查、标本采集、服药指导等,耐心解答村民提出的问题,引导居民养成健康科学的生活习惯,构建全民癌症防控体系。

记者 蒋宇欣 见习记者 凌浩文 摄



“春捂”到底该“捂”哪儿?

年轻人也要护好关键三处

记者 蒋宇欣

近段时间的气温还未明显回升,“春捂”成了不少父母关心的话题。“春捂”到底该怎么“捂”?记者就此采访了中医养生专家。

据兰溪市中医院治未病中心推拿科副主任邵辉介绍,从中医养生的角度讲,春天是阳气生发的季节,而在初春时节,阴雨天气较多,气温变化较大,如果过早脱掉厚衣服,容易令身体受寒,因此要通过“捂”来更好地保护身体的阳气。要注意的是,“春捂”不止适用于老年人和儿童,对于一些因

经常熬夜或缺乏运动造成体质虚弱的年轻人,也要当心寒气入侵。

“春捂”怎么“捂”?要根据个人体质情况,以手脚温暖,身体微微出汗为宜。考虑到早晚温差,可以采用“洋葱式”穿衣法,容易脱穿,外套可选择防风的厚衣服,内衣则选择吸汗较好的棉质。需要提醒的是,现在周末去爬山的人不少,有的人爬到山顶后觉得热了就脱得只剩一件单衣,被风一吹,当天就可能感冒了。建议在剧烈运动出汗后,到相对避风的环境里再逐渐减去衣服,并及时洗澡换上干爽衣物。

“春捂”的部位也有讲究,主要在

三处。一在胸口,尤其是老年人的心脏位置要捂暖,防止因骤冷引发的心血管疾病;二在腹部,特别是女性及一些有胃肠疾病的人,要注意肚脐位置的保暖;三在关节,特别是膝关节是较容易受寒的位置,别一运动就换上短裤,气温较低时也别急着脱秋裤。

盲目“捂”不可取,何时可以不再“捂”呢?邵辉表示,“春捂”可以遵循“815”原则。当昼夜温差大于8℃以上时,说明气温不稳定,需要“捂”;当气温连续保持在15℃以上,且维持了一两周时,就不需要“捂”了,可以适当减少衣物。

“文明健康 有你有我”公益广告

倡导文明就餐
请用公筷公勺人一人行动
人人参与

公筷



公勺

良一好一习一惯
利一人一己

请大家养成良好的就餐习惯