

# 安徽省首届健康产业榜样评选结果揭晓



星报讯(记者 祁琳/文 杨硕/图) 昨日下午,安徽省首届健康产业榜样评选活动进行专家评审会,经过专家评审和最终综合评分,按照“公开、公平、公正”的评选原则,评选结果最终出炉,近日,“十大创新人物”“十大创新企业”“十大领军人物”“十大领军企业”最终名单也将在相关媒体进行公示。

评审会现场,安徽省首届健康产业榜样评选组委会办公室主任陈宝红,介绍了初审及网络投票情况,回顾了整个评选过程。组委会办公室从收集的110余份有效报名材料中,逐一筛选出的67家参评企业和个人进行了初审,并进行网上投票。据统计,累计投票数近50万,累计访问数达到130万人次。整个活动过程,公平、公正。

此外,专家评审会上,确定了专家组成员,安徽省健康文化旅游产业促进会会长陈强,安徽省健康文化旅游产业促进会副会长兼秘书长虞海宁,省卫健委老龄健康处(健康产业促进处)副调研员王强,安徽省经信厅消费品工业处主任袁晓强,省发改委社会处主任傅欣,中国科大附一院(安徽省立医院)副院长石礼忠,古井贡酒销售公司市场部策划中心副总胡侃,由陈强会长担任组长。

专家评审组对每一家企业、每一位人员都进行了细致的核实和评测,并对前期的网上投票环节进行了严谨且公正的分析,把握严格的标准和原则,最终给出专家评审分数,组委会工作人员也对分数构成进行合成,最终名单出炉,近日将进行公示。

## 治疗腰痛要趁“热”

腰痛的主要原因是什么?腰痛患者能穿高跟鞋吗?8月13日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了省二院康复医学科主任朱咏梅与读者交流。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐 文/图

### 主要有四大原因

读者:腰痛的主要原因是什么?

朱咏梅:目前从临床概括有以下原因:①由脊柱骨关节及其周围软组织的疾患所引起,如挫伤、扭伤所引起的局部损伤、出血、水肿和肌肉痉挛等。②由脊髓和脊神经疾患所引起,如脊髓肿瘤、脊髓炎等。③由内脏器官疾患所引起,如子宫及其附件的感染、肿瘤。④由精神因素引起,如癔病患者可能以腰痛为主诉,但并无客观体征。

### 寒冷确实是诱发腰痛的一个原因

读者:天气一变凉,我就出现腰痛或腰痛加重,请问天气寒冷与腰痛有关系吗?

朱咏梅:寒冷确实是诱发腰痛的一个原因。腰背部受凉,会让血管收缩、缺血。患者多是由于在寒冷地区长时间停留,或在寒冷地面、风口处睡觉而出现腰痛。

### 鞋跟高度为3厘米左右较为适宜

读者:腰痛患者能穿高跟鞋吗?

朱咏梅:人穿上高跟鞋(4厘米以上)后,因骨盆的前倾增强,重力线通过骨盆后方,使腰部为支撑体重而增加负担,随之伸增强,长期持续,会因腰背肌过度收缩而出现腰痛。鞋跟高度每增加1厘米,腰椎的后伸及腰背肌的收缩就会成倍增加,腰痛的几率会越大。建议选择鞋跟高度为3厘米左右较为适宜。

### 夏季是治疗腰腿痛的最佳时机

读者:腰痛如何趁“热”康复?

朱咏梅:夏季是治疗腰腿痛的最佳时机,高温让血液循环加快,有利于带走局部“垃圾”,消除水肿和炎症。除了腰椎康复操外,还要配合维持训练,可复习以下几个常规动作①



朱咏梅,主任医师,从事传统与现代康复学工作20余年,发表专业核心期刊论文20余篇;擅长脑血管后遗症、骨折后运动功能、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等内科疾病的中医药传统康复治疗。

骨盆运动:背部紧贴床面或者垫子。②大摆式:双膝同侧,胸部尽量贴于垫子。③卧位推起:肚脐以下的部分不离开地面,胳膊不一定完全伸直。④俯卧位伸膝:上半身放松。⑤交替抱腿:吸气时双脚屈膝,双手自然放在身体两边。呼气时,双腿屈膝屈膝,双手抱住,直到呼气结束。此外,还可以进行必要的理疗。

### 预告:

老年人口腔健康目标是什么?常见的保留患牙的治疗方法是什么?下周二(8月20日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市口腔医院滨湖门诊部副主任医师胡卫子与读者交流。

胡卫子,副主任医师,擅长单颗或全口种植牙修复、微创无痛拔牙、齿槽外科、口腔颌面部感染及牙外伤的处理、牙周病序列治疗等。

□ 刘绍敏 记者 马冰璐

## 健康义诊等你来

星报讯(朱丽云 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,为提升广大市民的健康理念,普及健康知识,增强健康意识,今天,中国科大附一院(安徽省立医院)望湖城社区卫生服务中心将在合肥市沁心湖社区金桂苑小区会所门口开展双月义

诊活动。

义诊内容:答疑解惑、健康咨询、测量血压、血糖(测血糖需空腹);义诊时间:8月15日上午8:30~11:00。有需要的市民可以去现场看看。

## 我省5个城市入选全国城市医疗联合体建设试点城市

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 根据国家卫生健康委、国家中医药局《关于开展城市医疗联合体建设试点工作的通知》(国卫医函[2019]125号)有关要求,在各地推荐的基础上,结合医疗资源需求与布局等因素,确定了118个城市医联体建设试点城市。昨日,记者获悉,我省芜湖市、蚌埠市、马鞍山市、铜陵市、六安市5个城市被确定为试点城市。

据了解,试点城市必须符合:市委市政府高度重视;市委市政府高度重视卫生健康事业发展和分级诊疗制度建设,部门间建立良好的协调机制,能够为城市医联体网格化建设创造良好的政策环境;市域卫生健康工作具有较好基础;城市规模适宜,市域内有较强实力的牵头医院和康复、护理等其他医疗机构,医疗资源相对充足、发展较为均衡,布局较为合理,有“分区包段”的地缘、资源基础等基本条件。

## 立秋勿忘防暑,少吃寒凉食物

星报讯(王津淼 记者 马冰璐) 立秋之后,暑气一时间还难以完全消散,仍会比较热,安徽中医药大学第二附属医院康复一科主任孙善斌提醒,立秋勿忘防暑,“立秋后,应尽量少吃寒凉食物,勿生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。”

孙善斌表示,立秋不是真正秋天的到来,炎夏的余热未消,很多地区仍处于炎热之中。气象资料表明,这种炎热的气候,往往要延续到九月的中下旬,天气才真正凉爽起来,因此仍要小心中暑。

为了预防中暑,立秋后应开始“早睡早起,与鸡俱兴”,这是因为早睡有利于保护人体的阳气。秋天是锻炼的好季节,要加强室外活动,如早上及晚上跑步、打球等,做到劳逸结合。同时也要保持充足的睡眠,注意补充水分,多吃新鲜水果蔬菜,更不要长时间待在空调房,以免室内外温差过大引起“热伤风”。

孙善斌提醒,秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿热之邪从小便排出,待胃火退后再进补,秋季膳食还要以滋阴润肺为主。

## 合肥市已建立68个6S门诊试点

星报讯(邱向峰 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,合肥在全市预防接种门诊探索试点推行“6S”(整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全)精益管理。截至目前,合肥市已经建立68个6S门诊试点,其中19个门诊已经完成6S改造升级,运行效果良好。

合肥市目前有50个数字化门诊和25个智慧门诊,均具备预约取号、接种登记、疫苗接种、留观提示等电子流程,开展网上预约接种服务。接种大厅设置电子屏,滚动播放接种次序,有效解决群众接种排长队现象。

同时,合肥市印发“预防接种6S管理手册”,建章立制,规范工作流程,从制度上杜绝差错事故的发生。门诊工作资料分类整理码放,整齐有序;冰箱增设目录索引,疫苗按品名、有效期分架码放。规范化配备接种室设施、设备,极大地提高基层工作人员的工作效率。