

◎市人民医院:

## 心脏大血管外科连获三项国家级认定 实力再获权威认证!

2025年度,邢台市人民医院心脏大血管外科接连获评“心脏瓣膜病介入中心建设单位”“中国心肌病诊疗协作网(CCN)首批建设启动单位”“国家心血管病中心结构性心脏病专科联盟单位”三项国家级权威认定。这一系列荣誉的取得,有力彰显了医院在结构性心脏病、心脏瓣膜病、心肌病等核心领域诊疗能力和学科建设水平已获得国家层面的高度认可。

### 瓣膜介入技术 跻身国家级方阵

在近日召开的2025心血管健康大会上,邢台市人民医院成功入选2025年度第二批心脏瓣膜病介入中心建设单位名单。近

年来,医院心脏大血管外科联合多科室组建心脏瓣膜介入诊疗团队,成功完成邢台市首例及多例高难度经导管主动脉瓣置换术(TAVR),让重症患者无需外转即可在本地获得高水平微创治疗。

### 心肌病诊疗 接入全国协作网络

同期大会上,“中国心肌病诊疗协作网(CCN)项目”正式启动。邢台市人民医院凭借在心肌病领域的深厚积累与实践成果,成功入选首批建设单位。CCN的成立标志着我国心肌病管理迈入从“单点突破”到“系统整合”的新阶段。此次入选也意味着医院心肌病诊疗工作,正式纳入全国规范化、同质化

协作体系。

### 结构性心脏病 微创介入获最高认证

2025年4月,医院获批成为“国家心血管病中心结构性心脏病专科联盟单位”,并同步成立“心脏先心病微创介入中心”。此次获批实现了与国家心血管病中心的技术同步、标准统一,让邢台百姓无需远赴外地,即可享受国家级诊疗服务与技术指导。

未来,邢台市人民医院将继续秉承“以患者为中心”的理念,致力于建设国内领先的结构性心脏病治疗中心,为更多心血管疾病患者带来健康福祉,并为推动区域乃至全国心血管诊疗事业发展持续贡献“邢台力量”。(郭少一)

◎邢台市中心血站:

## 热血传情守初心 带动一城赴善举

在沙河市,提起石国强的名字,常与“热血”二字紧密相连。作为沙河市红十字无偿献血分队副队长,这位土生土长的沙河人,用多年坚守累计捐献全血1400ml、血小板170个治疗量,以实际行动诠释着“献血救人”的大爱精神。

一次偶然的街头献血经历,让石国强深切体会到血液对临床患者的重要性,从此与无偿献血结下不解之缘。从此,定期走进献血车成为他雷打不动的习惯,血小板捐献间隔期短,只要身体条件允许,他总会第一时间响应号召,多年来从未中断。“每次想到我的血液能为生命续航,就觉得这是最有意义的事。”

自己献血不够,石国强更主动当起“无偿献血宣传员”。他利用业余时间走

进社区、企业、学校,用亲身经历分享献血知识,耐心解答疑问,打消大家对献血的顾虑。在他的带动下,身边亲友、同事纷纷加入献血队伍,不少人还成为固定献血者。担任沙河市红十字无偿献血分队副队长后,他更是全身心投入分队建设,牵头组织献血志愿服务、应急献血动员等活动,让“奉献热血”成为沙河的文明新风尚。

如今,在石国强的感召下,沙河市无偿献血队伍不断壮大,越来越多市民主动加入爱心行列。“一个人的力量有限,一群人的力量无穷。”石国强表示,他会继续坚守献血之路,带动更多人参与进来,让汨汨热血传递生命希望,让大爱精神在沙河大地生生不息。(卢柏良 陈英文)

### 市中心医院参赛作品荣获全市卫生健康系统 主题征文活动优秀作品奖

近日,市卫生健康委开展了“强学习,聚思想,建平台,提素养”主题征文活动,市中心医院的参赛作品荣获优秀作品奖。

据悉,本次活动吸引了全市各级医疗机构众多宣传工作者踊跃投稿,经过严格评选,28件优秀作品入选。其中,市中心医院宣传科李燕乾报送的征文,凭借一系列创新、富有成效的宣传效果脱颖而出,最终荣获优秀作品奖。该征文以《推进“123”宣传模式 打造医院特色

品牌》为题,围绕坚持“一个中心”、强化“两个引领”、打造“三大品牌”等方面,系统介绍了医院近年来宣传工作的创新路径与成效。

此次入选优秀作品,不仅是对该院近年来宣传工作的肯定,更是对医院未来宣传工作的激励。该院将进一步探索宣传新思路,创新宣传新形式,讲好健康好故事,用心用力做好新形势下宣传思想工作,推动医院高质量发展。(张莉)

◎市中医院:

## 冬季话养生

冬季养生宜“藏”,藏阳、藏精、藏神。每日“早卧晚起,必待日光”,实现“藏精气而不泄”。常言道“冬令进补,来年打虎”,根据个人体质差异,灵活调整养生方案,才能达到最佳健康效果。

### 一、秋冬养阴

秋冬养阴,贵在“润而不寒,补而不腻,静而不躁”。秋冬季气候干燥、阳气内敛、阴液易耗,温补的同时亦要兼顾滋阴润燥、固护阴液,以维持阴阳平衡,否则可能导致“虚火上炎”“燥咳咽干”“便秘失眠”等问题。“秋冬养阴”宜食用一些滋阴潜阳的膳食为宜,雪梨银耳羹可润肺止咳,黑芝麻糊补肝肾、益精血、润肠通便,石斛麦冬茶可大大缓解口干咽燥的症状。

### 二、冬令进补有别

需辨证为先,循序渐进,动静结合,补中有通,避免壅滞。须因人、因时、因地而异。此时应先“开路”,用1~2周健脾化湿、理气消导之品(如陈皮、砂仁、炒谷芽、茯苓、鸡内金),待脾胃运化功能恢复后再进补。北方寒冷干燥,室内有暖气,可适当温补,但需加强润燥(如多食梨、藕、蜂蜜);南方湿冷无暖气,忌纯用寒凉滋阴,宜温化寒湿加微补(如生姜、陈皮、茯苓配少量黄芪)。

### 三、饮食养生

温补的养生粥,《本草纲目》记载黑芝麻粥:黑芝麻25克、粳米50克。将黑芝麻炒熟研末备用,粳米洗净与黑芝麻入锅同煮,旺火煮沸后,改用文火煮至成粥。功效:补益肝肾,滋养五脏。本方更适于中老年体质虚弱者选用,并有预防早衰之功效。治感冒的“神仙粥”,民间流传预防流感的“神仙粥”:一把糯米煮成汤,七个葱头七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康。开胃的西红柿砂糖藕:西红柿2个、藕1节、砂糖适量。将西红柿去皮,开水煮藕(3至5分钟),两者一并放入盘中,撒上砂糖即可。功效:健脾开胃,生津止渴。

### 四、精神调养

冬季光照减少,天气寒冷,万物萧瑟,容易“伤感”,精神上要恬淡虚无,真气从之;静神内守,病安从来。感到心绪不宁时,泡一杯甘麦安神茶(炙甘草、浮小麦、大枣),慢慢喝,让心静下来。每天晒太阳15~30分钟(最好在上午9~11点);保持室内明亮,多开窗。

### 五、运动养生

冬季锻炼,晨练时间可以适当推迟,“见太阳才运动”。户外活动应选择在上半9点半以后到下午4时之前进行最为适宜。要防止运动过度,避免大汗淋漓,以身体微热为度。适宜的运动包括散步、慢跑、打太极、敲打健身球等。动则养阳,静则养阴。冬日主闭藏,主张少动、少出汗,但也不能因为天气寒冷就把自己关在屋子里,也要适当感受天地间的寒凉之气,走出室外,激发身体潜能,提高身体免疫力。

冬季养生口诀:秋冬养阴需闭藏,冬令进补有别样。饮食养生需辨证,精神运动免疫强。(脾胃病科主任 檀志娟)

