

中医体质判定国标落地

近日,《中医体质分类与判定》(GB/T 46939—2025)推荐性国家标准开始实施。该标准由国家市场监督管理总局批准发布,国家中医药管理局牵头起草,标志着中医体质学拥有了国家级标准化判定依据。

中医体质学是中医学的核心组成部分,主张不同体质人群的健康管理、疾病预防与诊疗干预需因人而异。过去由于缺乏统一分类规则,不同机构、不同医师的体质判定标准不一,制约了体质辨识的科学性普及。

新国标沿用中国工程院院士、国医大师王琦提出的经典分型,将人体

分为九大体质。平和质为健康理想体质,体态匀称、精力充沛;其余八种为偏颇体质,对应不同亚健康状态:阳虚质畏寒怕冷,阴虚质燥热失眠,气虚质易疲乏多汗,痰湿质体型肥胖困倦,湿热质爱长痘口苦,血瘀质肤色暗沉,气郁质敏感焦虑,特禀质则易出现各类过敏反应。

此次国标整合2009—2024年最新研究成果,循证优化九大体质特征表述,明确标准化判定流程。标准历经15年持续科研积淀,依托近40万例调研数据打磨完善,还将《中医体质量表》从60题精简至27题,填写

时长大幅缩短,实用性全面提升。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊霖指出,精准认知自身体质,通过生活调整或专业干预,能够有效预防易患疾病,显著提升生活质量。新版国家标准彻底打破了传统体质辨识“凭经验、靠主观”的局限,将专业判定转化为可落地的标准化流程,结合体质筛查与计分算法,让体质辨识更加客观严谨,有助于中医体质调理走向规范化、全民化。

同时,他特别提醒大众,简易量表仅能作为基础参考,想要精准辨别体

质,定制专属养生方案,切勿自行判断、调理,务必前往正规中医院,由专业医师通过望闻问切综合辨证评估。

熊霖详细解读了不同体质的养生逻辑:阴虚质人群容易内生虚热,常出现咽痛失眠、烦躁便秘等问题,日常建议多食鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉食材,远离羊肉、辣椒等温热食物,同时避免熬夜与剧烈运动。而阳虚质阳气亏虚,易引发痛经、腹泻、水肿等病症,适合常吃牛羊肉、温补身体,少食梨、西瓜等生冷食物,适度休养,养护阳气。

(据人民日报健康客户端)



视觉新闻

为夯实专科护理人员实操技能根基,推动中医适宜技术的规范化普及与应用,近日,周口市中医院中医护理小组开展火龙罐操作规范专题培训及实操演练。记者 刘伟 摄



市第六人民医院

助创伤后应激障碍教师重返讲台

本报讯(记者 李鹤)近日,患有创伤后应激障碍(PTSD)的患者张女士,在周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)接受规范治疗后,相关症状得到显著改善。

38岁的张女士是一名小学教师,两个月前遭遇严重交通事故,身体外伤虽已痊愈,但精神与睡眠状态却持续恶化,频繁出现车祸场景回

回,并伴有心悸、情绪焦虑等症状,日常生活受到严重影响。在家人的建议下,她前往市第六人民医院心理五科(睡眠医学科)就诊,经医生详细评估,被诊断患有 PTSD 合并重度睡眠障碍。

该院睡眠医学科高主任介绍,此类病例中,睡眠问题既是 PTSD 的核心症状之一,也会反过来加剧情绪障

碍,形成“创伤—焦虑—失眠—更焦虑”的恶性循环。

针对张女士的病情,高主任为其制定了个性化治疗方案。心理治疗方面,通过暴露疗法帮助其处理创伤记忆,同时辅以放松训练和正念练习,降低机体应激水平;药物治疗上,选用抗焦虑、改善睡眠的药物,控制核心症状,改

善睡眠结构。

经过一段时间的系统治疗,张女士的睡眠质量明显提升,焦虑情绪得到有效缓解,已顺利重返讲台。高主任提醒,经历重大创伤事件后,若出现持续失眠、频繁噩梦、情绪失控等症状,需警惕创伤后应激障碍,及时前往专业医疗机构就诊。

共建健康城镇 共筑健康防线

本报讯(记者 李鹤)4月3日,市卫生健康委向全体市民发出以“共建健康城镇 共筑健康防线”为主题的第38个爱国卫生月活动倡议,呼吁大家积极行动起来,携手提升健康素养,共同建设文明、健康、宜居的美丽周口。

倡议书呼吁,要把“每个人是自己健康第一责任人”融入日常生活,践行文明健康生活方式;参与环境整治,清理卫生死角;科学开展病媒生物防制,筑牢健康防线;主动参与志愿服务,推动爱国卫生运动常态化。

倡议书呼吁全体市民以爱国卫

生月为契机,积极行动起来,从自身做起,从家庭做起,从点滴做起,主动劝阻不文明、不卫生的行为,积极为健康城镇建设建言献策,营造“人人参与、共建共享”的良好氛围,让健康成果惠及每一位市民。

倡议书提出,让蚊、蝇、鼠、蟑等病媒生物止步于科学防线,呼吁广大市民主动清理家中及房前屋后的积水容器,防止蚊虫孳生;堵塞漏洞,修补纱窗,妥善储存食物,有效降低病媒生物密度;积极配合社区、单位开展病媒生物统一消杀行动,共同切断疾病传播链条,降低媒介传染病的发生风险。

市中心医院

膈肌起搏治疗实现新突破

本报讯(记者 普淑娟)近日,周口市市中心医院急诊重症医学科主任孙超艳带领团队成功引入膈肌起搏治疗新技术。截至目前,该技术已在临床应用近300例,助力我市众多重症患者摆脱呼吸机依赖,标志着该院在重症呼吸支持与康复领域实现新突破。

临床中,不少重症患者因长期机械通气、长期卧床等因素,出现膈肌功能衰退,陷入脱机困难、康复迟缓的困境。膈肌起搏治疗作为重症医学领域一项先进的呼吸康复治疗,通过精准电刺激激活膈肌,锻炼呼吸肌,帮助患者从被动通气转为主动呼吸,为患者顺利脱机、加快康复提供核心支撑。

68岁的王大爷因慢性阻塞性肺疾病急性加重、重症肺炎导致严重呼吸衰竭,入院后长期依赖呼吸机支持,多次尝试脱机均未成功。孙超艳团队对患者病情进行全面评估后,为其制定了个体化膈肌起搏治疗方案。治疗仅3天,王大爷膈肌活动度明显改善;第7天顺利脱离呼吸机;第10天顺利转出重症监护室。

孙超艳团队精研技术操作,优化诊疗流程,确保该项技术安全高效落地。临床数据显示,该技术成效显著:患者机械通气时间平均减少22.5小时,脱机成功率从72.5%提升至90.0%,氧合指数显著提升,临床有效率大幅提高,助力重症患者更早脱机、快速康复。

强化危重症救治 守护母婴安全

本报讯(记者 杜莹莹)为全面提升周口市危重孕产妇救治能力,切实筑牢母婴安全防线,近日,周口市2026年一季度孕产妇死亡评审会暨母婴安全例会在周口市妇幼保健院召开。

会议指出,孕产妇死亡评审是母婴安全管理的关键制度,既是对逝者生命的深切缅怀,更是对全市妇幼健康服务体系的深度检视。

评审会议上,各相关医疗机构严格按照“首诊机构—基层管理单位—产时就近机构—120接生—转诊救治机构”的顺序,依次汇报病例情况,并现场接受省级专家组的质询与点评。专家组专家从管理机制、救治流程、多学科协作、技术规范等多个维度,深入剖析问题根源,提出针对性改进建议,为我市

母婴安全工作提供了权威指导和宝贵实践经验。

会议要求,严格落实报告时限,坚决杜绝迟报、漏报行为;规范评审流程,坚持“发生一例、评审一例”;强化结果应用,通过评审查找问题,制定整改方案,做到举一反三、补齐短板,切实提升母婴安全保障能力。

此次会议的成功召开,不仅为我市妇幼健康工作者搭建了高水平的学习交流平台,也为进一步完善母婴安全管理机制、提升危重孕产妇救治能力奠定了坚实基础。市妇幼保健院相关负责人表示,将继续在省、市卫生健康委的坚强领导下,发挥市级妇幼健康服务机构的龙头作用,持续推动全市母婴安全保障工作提质增效。

健康周刊

春季常见病预防指南

春风送暖,百花绽放。与此同时,气温回升、昼夜温差大,加之花粉、柳絮等过敏原增多,也为多种疾病的发生与传播提供了“温床”。

过敏性疾病

过敏性疾病中,过敏性鼻炎和过敏性皮炎最为高发。过敏性鼻炎的典型症状是打喷嚏、鼻塞、鼻子和眼睛发痒,严重时还会伴有头痛、头晕;过敏性皮炎表现为皮肤瘙痒、起红疹、脱屑,多见于面部、颈部和四肢,儿童及体质敏感人群更易发病。

呼吸道感染

呼吸道感染以流行性感、普通感冒、支原体肺炎等最为常见。普通感冒多表现为鼻塞、流涕、咽痛,症状较轻,一周左右可自愈;流感症状更为严重,会出现高热、肌肉酸痛、乏力、咳嗽等,严重时还可能引发肺炎等并发症;支原体肺炎多见于儿童和青少年,表现为刺激性干咳、低热,易被误认为普通感冒,进而延误诊疗。

春季感染性腹泻

春季感染性腹泻多由诺如病毒、轮状病毒感染引起,表现

为腹痛、腹泻、恶心、呕吐,严重时还可引发脱水、电解质紊乱,婴幼儿及老年人更易出现重症。

骨关节疾病

类风湿关节炎、骨关节炎等疾病在春季易出现症状加重。春季阴雨天气多、空气湿度大,易导致关节周围血液循环不畅,进而引发关节酸痛、僵硬。此外,春季温差大,关节受凉后,肌肉和韧带收缩,也会加重关节不适。

春季上述常见病,大多可通过科学手段有效预防。首先,注意增减衣物,遵循“春捂秋冻”的原则,避免过早脱去厚衣物,尤其是早晚温差大时,及时增添衣物,避免受凉;其次,做好防护,过敏体质人群外出时佩戴口罩、眼镜,减少接触花粉、柳絮,回家后及时清洗面部和衣物,室内勤通风,可使用空气净化器减少过敏原;再者,注意饮食卫生,不喝生水,不吃生冷不洁食物,多吃新鲜蔬果,补充维生素;最后,适当进行户外活动,如散步、慢跑、放风筝等,同时避免过度劳累,保证规律作息和充足睡眠。

(周口市疾控中心 陈镜羽)

婚育健康

科学运动 助力提升女性生育力

运动对女性生育力的作用并非集中在某一个时间点,而是贯穿孕前、孕中、产后恢复的全周期。不同年龄段的女性,身体面临的挑战不同,运动所起到的作用也有侧重。

孕前:让身体状态更稳定

孕前阶段,运动的核心不在于强度,而在于长期规律坚持。中等强度的活动有助于改善身体代谢,使内分泌水平更平稳,从而为受孕创造更有利的身体条件。在调整饮食结构的基础上,配合规律、适度的运动,更有利于体重逐步下降并保持稳定,也更符合孕阶段对身体状态的要求。

孕中:帮助身体平稳度过妊娠期

对于怀孕后才开始关注运动的女性,医生通常建议其先完成身体状况评估、排除运动禁忌证后,再逐步开展活动。多数情况下,应从节奏温和、冲击较小的运动开始。例如,散步是最基础也最安全的选择,建议每天保持20~30分钟,以不感到疲劳为宜;孕妇练习瑜伽有助于增强身体柔韧性、改善呼吸节

奏,同时缓解孕中期腰背不适;游泳可借助水的浮力减轻关节负担,适合孕中期身体状态稳定的女性。需要注意的是,所有运动均应在专业医生评估许可后开展,避免跳跃、急转、腹部受压等动作,运动中如果出现腹痛、出血、头晕等不适,需立即停止并及时就医。

产后:体形从恢复走向长期健康

产后适合的运动应遵循“由内而外,由静而动”的原则。早期以盆底肌训练和腹式呼吸为主,帮助恢复核心稳定性;随后可逐渐加入温和的伸展运动、散步及专业的产后修复瑜伽。待身体适应后,可在专业人士指导下逐步增加力量训练和全身性有氧运动。产后6周需进行常规复查,评估盆底肌功能、腹直肌分离情况、伤口愈合状态等,以明确能否增加进阶运动。从长远看,产后建立并维持规律的运动习惯,有助于女性保持良好的整体状态,为长期维持生育力与整体健康打下坚实基础。

(据3月26日《健康报》)

太康县人民医院

成功实施先进脊柱微创手术

本报讯(记者 史书杰)近日,太康县人民医院疼痛科成功实施单侧双通道脊柱内镜下腰椎间盘切除术。该技术仅需在腰部建立两个约1厘米的微切口,分别用于内镜观察和手术操作,在高清视野下精准切除突出椎间盘,解除神经压迫。其优势在于创伤极小,出血少,对脊柱稳定性结构破坏小,有利于患者快速康复。

患者赵女士,今年50岁,半年前开始出现腰部及右下肢疼痛,后症状逐渐加重,翻身、行走严重受限,夜不能寐,日常生活受到极大影响。她在太康县人民医院疼痛科就诊后,经医生详细检查,被诊断患有腰椎间盘突出伴神经根病,且经长期保守治疗无效,神经压迫进行性加重,具有明确手术指征。

考虑到患者尽快恢复劳动能力的迫切需求,疼痛科主任孙业赞、副主任李震带领的团队经过严谨评估,决定采用目前脊柱微创领

域的前沿技术——单侧双通道脊柱内镜下腰椎间盘切除术。该技术仅需在腰部建立两个约1厘米的微切口,分别用于内镜观察和手术操作,在高清视野下精准切除突出椎间盘,解除神经压迫。其优势在于创伤极小,出血少,对脊柱稳定性结构破坏小,有利于患者快速康复。

完善术前准备、有效控制患者高血压等基础疾病后,手术顺利实施。术后第二天,患者即可下床正常活动,术后短期内顺利出院。电话回访显示,患者术后一周恢复良好,疼痛完全消失。

此次手术的成功实施,标志着该院脊柱微创诊疗水平取得新突破,让县域居民在家门口就能享受到先进微创外科诊疗服务。

健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780
电子信箱:zkbrwsb@126.com

