

家门口能看病，不再舍近求远



绿底白字，“石良镇平里院村卫生室”的几个大字格外醒目；下面是两个手机号码，方便群众打电话。

进了院门，右侧是新增的水冲式厕所；推门走进观察室，里面有6张观察诊查床。龙口市山后柳家村88岁的刘元英老人躺在床上打吊瓶，见记者过来，就坐了起来，笑呵呵地说：“今天是头一天，俺大儿子骑电动车带我来的。平时我自己照顾自己，感冒了，骑不动了。”说起卫生室的变化，老人底气十足，“这里干净整洁，卫生条件好，服务态度也好，赶上好社会，咱得多活几年。”

了，医生也很有耐心。”焕然一新的平里院村卫生室，是龙口市石良中心卫生院今年积极落实《山东省乡村医疗卫生服务能力提质增效三年行动计划》改造的6处薄弱村卫生室之一。据卫生院院长王军勇介绍，6处全部达到了“五有三提升”（有观察诊查床、有智慧随访设备、有康复治疗设备、有必要的检查设备、有卫生间和冷暖空调标准，实现服务能力提升、诊疗环境提升、管理水平提升）。

在对照行动计划要求的基础上，卫生院坚持因地制宜、重在细节的原则，制定了“一室一策”方案，重点对村卫生室的服务能力、诊疗环境和管理水平进行改造提升。地处丘陵地带的李李村卫生室的“门面”也焕然一新，里面更是扩大了容量。推门进去就是诊断室，方便看病。观察室里三张诊查床，空间明显增加，而且大窗户向南，格外朝阳，使本就暖乎乎的房子更暖和。药房的面积也增大了，尤其是新建了室内水冲式卫生间，患者不用再往外跑了。乡医刘丽梅说，这一改，建筑面积增加到100平方米，“大伙儿都说心情不一样。”

沿着平整的柏油路，记者又驱车来到山脚下的枣林村卫生室，尽管格局不同，但环境和设施都一样。由于临近中午，卫生室里静悄悄的，只有乡医付明新一人。老付家在山下的炉房村，他每天早上7点半准时到岗，准备一天的工作，“上午来了七八个患者，有买药的，有测血糖、量血压的，都刚走。”6处薄弱村卫生室，都旧貌换新颜。石良中心卫生院院长王军勇表示，全镇21个村卫生室，今年改6家，明年再改10家，2026年全部改完。坚持“改造一个达标一个，一步到位”。

据龙口市卫健委有关负责人介绍，2024年该市已改造薄弱卫生室50个，计划用3年时间全面改造263处卫生室，实现“五有三提升”，切实为农民群众提供更加优质、便捷、亲民的服务。

YMG全媒体记者 夏靖尧 通讯员 张鹏 摄影报道

海岛来了“牙博士”

魏凌飞让海岛群众家门口享受高水平口腔医疗服务

接诊、检查、诊治、宣教……昨天早上，长岛综合试验区人民医院口腔科诊室里，魏凌飞像往常一样，刚坐下就迎来又一个病人，在忙碌中开始了新的一天。博士毕业的魏凌飞是烟台市口腔医院的主治医师。2024年7月，他积极响应“万名医护进乡村”的号召，加入海岛帮扶的队伍，到长岛综合试验区人民医院口腔科开始了为期一年的支医工作。因手艺精、态度好，“牙博士”的称号便在患者和口腔科医护人员的圈子中传开。

在接诊的空当，魏凌飞舒了一口气，也能得空聊一会儿。原来，他的孩子才3岁。那为啥要远赴海岛支医呢？“虽然岛上生活不便，口腔医疗服务也比不上城市，但考虑到自己学有所长，应该趁这个机会为海岛群众的口腔健康贡献一份力量，以后也能给孩子做个榜样。”魏凌飞说。就这样，得到家人的支持后，他便乘船来到长岛，接过了海岛支医的“接力棒”，而他的到来，为长岛人民医院的口腔诊疗服务注入了新鲜血液。一方面，他马上参与临床诊疗中，减轻同事们的日常工作强度；另一方面，他充分利用专业所学，帮助提升长岛的口腔医疗服务水平。

小小的诊室，连接着海岛群众的安康，这是他来岛支医半年来的最大感受。“坐在这里，能看到海岛医生的坚守敬业，也能感受到群众对高标准医疗的迫切需求。”他环顾着四周，指着室内简单的布置说。正是这种深切的感觉，让他更加积极地对待每次诊疗。记录显示，半年来，他的口腔种植手术已经突破30台。此外，他还开展了长岛首例数字化种植，开创了长岛数字化种植牙的先河。

一位患者说，以前去岛外的大医院种牙，不仅出岛、回岛太麻烦，而且还不怎么好。现在，在“家门口”就可以治好，真的太方便了。半年来，魏凌飞还和岛上的医生一起走上街头，走进学校开展口腔健康义诊，提出专业的指导和建议，帮助海岛群众养成良好的口腔卫生习惯，降低口腔患病率。点点微光，凝聚成炬。自与岛外三甲医院建立医疗联合体帮扶机制以来，每年都会有像魏凌飞这样的医生抛家舍业走进长岛。他们有的定期在区级医院巡回坐诊，解决疑难杂症，承担急难险重的医疗救治任务；有的深入各岛的乡镇卫生院充实技术力量，发挥传帮带作用，让海岛群众在“家门口”享受到优质医疗资源。

比如，2024年跟魏凌飞同时进岛支医的18位医生，就涵盖了心内科、外科、呼吸内科、骨科、针灸科等13个科室。他们不仅提供了先进的诊疗服务，更重要的是把专业知识倾囊相授，在这里留下一支带不走的医疗团队，让海岛老百姓不出岛就可享受公平可及、系统连续的医疗卫生服务。“通过走基层、进海岛，优化医疗体系，充分发挥医疗资源，让患者在家门口能够得到最方便、最优惠、最合理的诊疗，这是每个患者的美好愿望，更是我们所有医务人员的初心和使命。”这是魏凌飞的心声，也是支医团队所有医生的共同心愿。

YMG全媒体记者 苗春雷 通讯员 刘欣



“孝口福”关爱无牙颌老人慈善救助项目走进招远

20名老人免费镶装全口假牙

1月19日上午，烟台市口腔医院组织了12名医护人员赶往招远市，为20名困难老人免费镶装全口义齿。

压痛糊和咬合纸基本已用光

来自专家综合门诊的副主任医师于旭红面前的操作台上摆放着新开封的咬合纸和压痛糊，于旭红将树脂假牙的一侧涂满压痛糊放入患者吕先生的口中试验，寻找口腔中的痛点，之后再取出用专业设备进行调磨。如此反复，大约20分钟后，于旭红看着手中的假牙，露出了满意的神情。戴上假牙的吕先生很快就适应了新的“咬合伙伴”，不到10分钟就能和记者轻松地聊天。

今年80岁的吕先生已经过了十余年的缺牙生活。吕先生说：“年轻的时候，我的牙齿就开始掉了，后来就全部掉光了。”20多年前，吕先生曾经镶过一口牙用了10年，不小心摔碎了。后来，吕先生只能勉强依靠牙龈“磨”或者进食一些软烂的食物。2024年，吕先生参加了由烟台市口腔医院、烟台市慈善总会等部门联合举办的“孝口福”活动。当谈起参加这次活动的感受时，吕先生竖起大拇指连连称赞：“大夫不仅技术好，服务态度也特别好。真心地谢谢你们！”

于旭红告诉记者：“老年人的口腔条件不是太好，牙槽骨太窄太低，需要多次用压痛糊和咬合纸进行测试，反复调磨出高适配度的假牙。”

活动结束的时候，7名口腔专家面前操作台上的压痛糊和咬合纸基本已经用光。

从“吃饱饭”到“吃好吃”是口腔医生的牵挂

隔壁诊疗室的韩晓鹏医生也忙得热火朝天，作为烟台市口腔医院北院区口腔修复科的主任，他从2016年“孝口福”活动创立之初就一直报名参加，利用休息时间与医疗团队一起走进海阳、栖霞、蓬莱、龙口等多个区市为无牙老人义诊筛查。“和同事一起走过很多地方，看到这么多老年人饱受缺牙的痛苦，感觉肩上的责任沉甸甸的。”韩晓鹏医生说，帮助老年人从“吃饱饭”到“吃好吃”是他现在最关心的事情。“牙齿缺失的群体不仅只有高龄老人，中年人也需要注意缺牙的问题。”活动当日，韩晓鹏医生接诊的患者最高年龄是93岁，最年轻的有50多岁。这名50多岁的患者已经缺牙五六年了，一方面是因为经济条件所限，另一方面则是因为牙齿健康意识不足，缺牙后没有及时治疗。韩晓鹏医生提醒大家，平日一定要科学刷牙、使用牙线，做好口腔清

洁。发现口腔问题要及时处理，最好每隔半年到一年定期到专业的口腔医院进行检查。

2024年为500余名老人筛查口腔健康问题

“孝口福”关爱无牙颌老人慈善救助项目自2016年启动以来，烟台市口腔医院与市慈善总会共派出专家团队、医务人员、工作人员400余人次深入各区市开展诊疗服务和口腔筛查。2016年至2018年走进海阳、栖霞、蓬莱、龙口等12个区市为800余名五保老人进行了筛查建档，近百名无牙老人戴上了免费的义齿，重获口福。2024年“孝口福”项目救助范围进一步扩大，烟台市口腔医院派出的专家、医务人员继续深入各区市为550多位低保老人进行了口腔健康筛查。烟台市口腔医院党委专职副书记孙作丽表示：“春节前，我们将完成72名老人全口义齿的镶装，让他们能够品尝美食欢度佳节。作为烟台市唯一一所三级甲等口腔专科医院，烟台市口腔医院一直致力于促进市民全生命周期的口腔健康，今后也将继续与市慈善总会等单位紧密配合，共同为慈善事业贡献力量。”

YMG全媒体记者 吕金淮 通讯员 王茜玮 摄影报道

冬季养生要顺应气温变化

冬季，是大自然阳气闭藏的季节。随着气温的不断下降，我们的身体也面临着诸多挑战。从中医的角度来看，冬季养生至关重要，只有顺应气候变化，采取正确的养生方法才能为来年的健康打下坚实的基础。

烟台毓璜顶医院中西医结合科主任王利在近日接受记者采访时表示，冬季气温寒冷，寒邪易侵袭人体。“寒为阴邪，易伤阳气”，人体阳气一旦受损，就会出现各种不适症状。比如，很多人会感到手脚冰凉、畏寒怕冷，这是因为体内阳气不足，无法温煦四肢。并且，“寒性凝滞，主痛”，寒邪还容易导致气血凝滞，不通则痛，引发关节疼痛、头痛等问题。对于患有心脑血管疾病的人群来说，冬季更是病情容易加重的时期，因为“寒性收引”，寒冷会使血管收缩，导致血压升高、血液黏稠度增加，增加心梗、脑梗等疾病的发生风险。

那应该如何养生？王利给出了几点建议。

早睡晚起，注意保暖

中医冬季养生首先要做到早睡晚起，应遵循“冬气之应，养藏之道”。早睡可以养人体阳气，晚起能养人体阴气，保证充足的睡眠。市民应尽量做到太阳升起后再起床，这样可以避免过早出门而受到冷空气的侵袭。“风从颈后入，寒从脚底生”，颈部和脚部的保暖尤为重要。“头部、颈部、背部、脚部等部位是人的重要穴位和经络分布区域，要特别注意保暖。出门时戴上帽子、围巾，穿好厚外套、棉鞋等。”他强调说。

此外，减少洗澡次数也是冬季养生的关键。冬季人体阳气内藏，皮肤的新陈代谢相对缓慢，洗澡过于频繁会使皮肤表面的油脂减少，导致皮肤干燥、瘙痒。建议每周洗澡1—2次即可，洗澡水不宜过热，洗澡时间也不宜过长。

多食温热，不食生冷

中医冬季养生也主张多吃温热食物，如羊肉、牛肉、鸽子、海参等，这些食物可以益肾壮阳、补气生血，帮助人体抵御寒冷。同时，适当地食用山药、腰果、芡实、紫米粥、白果、核桃等温补益肾之物，以及洋葱、红薯、苹果、香蕉、枣、蛋类等温性食物，也有助于增强体质。适当控制咸味的摄入，咸味入肾，但冬季肾脏功能相对较弱，应注意适当少食盐。高血压人群更要注意控制盐的摄入量，以免加重病情。

既然有可以多吃食物，当然也会有避免食用的食物，比如冷饮、生鱼片等生冷食物。因为冬季气温低，食用生冷食物容易损伤脾胃阳气，可能导致消化不良、腹痛、腹泻等问题。

日出运动，控制强度

对于冬季运动时间的选择，王利表示，“冬季运动应选择阳光出现以后，此时气温相对较高，空气也比较清新。避免在清晨气温过低时外出锻炼，以免感受寒邪。”

在运动种类的选择上也有讲究，要以静态有氧运动为主，如八段锦、易筋经、太极拳等。“静态有氧运动，动作多舒缓，能够促进气血运行，增强身体的柔韧性和协调性，同时不会使身体出汗过多，避免寒气入侵。”他说，“运动时，还要根据自己的身体状况选择合适的运动强度，以全身微热、尚未出汗或微微出汗为宜，避免过度劳累和大汗淋漓。”

中医外治，调理体质

前面提过，“寒为阴邪，易伤阳气，寒性凝滞，主痛”，所以冬天对于阳虚体质人群及有疼痛病史的人群容易加重不适症状。对于阳虚怕冷的人群，可在专业医生的指导下采用督灸、火龙罐灸等方法改善其阳虚体质；对于阳虚反复咳嗽、阳虚腹泻的人群，可以采用艾灸及三九贴等方法改善体质、缓解症状。

王利还提醒市民，冬季万物凋零，容易让人产生消极、抑郁的情绪。中医认为，“喜则气和志达，荣卫通利”，良好的情绪有助于气血的运行和脏腑功能的正常发挥。“所以，我们可以多参加一些有益的社交活动，如与朋友聚会、聊天等，也可以听音乐、看书、画画等，以调节情绪，保持心情舒畅。”

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

“年货大采购模式”启动，市疾控中心提醒——

冰箱清洁不容忽视

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)新春佳节即将来临，市民们纷纷开启了年货大采购模式，将家中冰箱塞满，准备过年。在冰箱的使用过程中，大家往往忽视了其自身的消毒杀菌。很多消费者把冰箱当成保鲜和杀菌的二合一电器，这种错误做法是危险的，不利于身体健康。针对这种情况，市疾控中心消毒专家特别提醒大家：冰箱清洁消毒不容忽视。

现在大部分人家已经把冰箱当成了家里的“食品消毒柜”，认为储存在冰箱里的食品就是绝对安全的。事实真的是这样吗？专家表示，冰箱长期存放食品，如不经常做清洁工作，就会滋生许多细菌，反而对储存在其中的食品造成了“二次污染”。冰箱保存食物的常用冷藏温度是3℃—8℃，在这种环境下，绝大多数细菌的生长速度会放慢，但有些嗜冷菌却恰恰相反，如李斯特菌，在低温下反而能迅速增长繁殖。如果食用污染了这类细菌的食品，就会引起肠道疾病。家里老人、小孩尤其要注意，避免直接食用长时间存放于冰箱冷藏保鲜室的食物。

而冰箱的冷冻室里，温度一般在零下18℃。在这种温度下，一般细菌都可以抑制或杀死，所以这里面存放的食品相对安全。但冷冻并不等于完全杀菌，仍有些抗低温能力较强的细菌会存活下来。冰箱如果不经常清洁消毒，反而成了一些细菌的“培养基”，所以定期给冰箱清洁和消毒是非常重要的。

冰箱清洁消毒至少每月一次。将冰箱储存的食物取出后，先用抹布蘸清水擦拭清洁冰箱的内壁和隔板。清洁完毕后，再用软布沾取75%的酒精，对冰箱内壁和隔板等进行擦拭消毒。密闭半小时后再打开通风，待干燥后即可使用。清洁消毒时，注意不要忽略了冰箱门的密封胶条。