



# 第十届沪杭温岭籍医学专家清明节义诊 累计服务群众1.5万人次

本报讯（记者朱丹君 通讯员杨诗奕）4月4日，第十届沪杭温岭籍医学专家清明节义诊活动在市一院门诊大厅启幕，29位来自沪杭两地的温岭籍医学专家齐聚家乡，用实际行动诠释“绿叶对根的情怀”。

此次义诊活动，汇聚了来自浙大一院、浙大二院、邵逸夫医院、省人民医院、省中医院、复旦大学附属肿瘤医院、上海胸科医院、上海长征医院、上海第十人民医院等多家医院的医学专家。他们带着精湛医术和对家乡的深厚情谊回到故土，为家乡百姓送上优质的医疗服务。

“绿叶对根的情怀”义诊活动自2013年举办以来，共有400多人次温岭籍医学专家参与，为家乡的父老乡亲送医送诊送健康，服务群众1.5万人次，已成为我市医疗领域每年重要的公益活动。

候诊区内，人头攒动。“我是来找朱玲华主任的，听说他这次回乡义诊，就立即预约了他的号。”江大伯拿着病历、检查单前来，他说，“这个活动办得好，真正体现了为老百姓服务，希望能



义诊现场。（照片由医院提供）

坚持办下去。”

“抢得太快了，5分钟基本都预约完了。我运气不错，通过补号抢到了。”在心内科诊间，王大伯欣喜地说，“我关注陈兆善这位医生很久了，以前总因为各种原因没能看成病。这次听说他来义诊，我一大早就赶过来了。”

“医生们不仅专业，还很有耐心。他们问得很仔细，检查也很

认真，让我心里很踏实。”活动现场，患者有序地等待着专家的诊疗。专家们以平易近人的态度，赢得了患者的信任和好评。

情动真处是乡音。在诊间，邵逸夫医院普外科蒋智军主任医师，以一口流利的温岭方言与患者交流。作为活动发起人之一，蒋智军参加了10届的清明节义诊活动，“最早是温岭籍的杭州专家参加，

后来上海的专家也来了，规模越来越大。义诊活动体现了专家对家乡医疗事业的支持，也展现了他们情系桑梓、回报乡邻的深情厚谊。”除了每年清明节的义诊，不少专家还定期回温岭坐诊。

此次义诊，专家里有很多熟悉的面孔，也有源源不断加入的新鲜血液。上海市第一人民医院泌尿外科副主任医师王俊是一名温岭女婿，今年是他第二次参加清明节义诊活动。“非常荣幸能参与这个活动，希望为温岭群众带来上海的优质医疗资源。”

这么多年以来，这项活动架起了沪杭医疗资源与温岭健康需求之间的桥梁。市卫健局负责人表示，将以清明义诊活动为契机，继续深化与沪杭医院的合作，探索更多医疗帮扶模式。同时，也将加强本地医学人才的培养和引进，提升医疗服务水平，让“绿叶对根的情怀”在温岭延续。

十年树木，百年树人。那些藏在白大褂里的乡愁，正通过CT影像的灰度变化、手术机器人的精准轨迹、云端会诊的数据洪流，在故土大地上生长出新的年轮。

## 硬核护航黄金海岸跑山赛



今年的温岭黄金海岸跑山赛，吸引了4500余名跑者参加。在这场充满速度与激情的赛事背后，市卫健局抽调80余名急诊、骨科、心内科医生，组建专业医疗救护团队开展全程护航，用20小时的坚守交出“零事故”的完美答卷。比赛时，医护人员化身“移动急救站”，累计处理外伤、失温、肌肉痉挛等伤员100余人次。

通讯员 姜丹 摄

## 为库区老人送医送药送健康

今年已深入20个村居、企业，惠及群众超过一千人次

本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云）3月29日早上7点半左右，住在城南镇沁溪源颐养中心的老人，在医护人员的引导下，有序参加义诊活动。当天，温岭市第一人民医院总院区联合滨海新城院区发起“百医进百家 健康送万家”义诊活动，组织近30名医护人员，为老人们提供便捷的义诊与送医送药服务。

“医生们远道而来，来得比平时上班还要早，辛苦了。”湖漫库区移民黄老伯，在颐养中心过上了理想的晚年生活，平时跟人聊聊天、晒晒太阳，“这里吃饭、住宿都挺好，就是看病不太方便。现在，有专家上门服务，真好。”

据介绍，这里生活着80多位因为水库拆迁而移居老人，他们的年纪大多在70岁至90岁之间。

“感谢医院组织医生来义诊，给老人们带来这样的福利，希望你们以后有机会经常来我们园区，看望我们的老人。”住在颐养中心的陈阿姨，很快就完成抽血，测量了血压、血糖，并向医生咨询自己的健康问题，“来的医生很多，科室很齐全，在这里一站式就能解决所有健康问题。”

“阿婆，你要加强钙与维生素D的摄入，这样才能更好地预防骨质疏松。”根据老人提供的骨密度检测数据，中西医结合骨折科护士长孙君红，耐心地做好

骨质疏松相关的科普。在心内科、消化内科、神经内科、眼科等义诊摊位前，很快排起了咨询队伍。

据温岭市第一人民医院滨海新城院区医务管理处林晓介绍，为了便于为老人检查身体，医护人员带了很多便携式的检测设备，实现血压、血糖、心电图、B超、骨密度等基础服务全覆盖。当天，医护人员共为130多名参加义诊的老人和工作人员建立了健康档案。

早在今年1月4日，温岭市第一人民医院正式启动“百医进百家”公益医疗活动，现已深入城区、箬横、松门等地20多个企业

和村居，惠及群众超过1000人次。医疗团队创新采用“市级医院—乡镇卫生院—村居”三级联动模式，在村居文化礼堂、企业会议室等场所设立临时诊疗点，重点开展高血压、糖尿病等常见病筛查，并结合当地渔业产业特色，提供职业病防治指导。

针对行动不便的独居老人、残障人士，医疗团队还携带常用药品入户服务，为他们建立健康档案，同步开通家庭医生签约绿色通道，实现慢性病用药长期配送。该院负责人表示，“百医进百家”公益活动，通过免费健康咨询、送医送药上门等形式，让优质医疗资源真正走进百姓家门。

此外，杨成龙建议市民，每天抽出15~30分钟投身户外运动，尽情拥抱阳光，这是改善情绪的天然良方。阳光中的紫外线能刺激人体分泌血清素，血清素就像大脑中的“快乐因子”，它能让我们心情愉悦、精神饱满，有效驱散心头的阴霾。

饮食调节同样是情绪管理的重要一环。日常饮食中，市民要有意识地增加富含维生素B食物的摄入，比如各类全谷物、坚果，B族维生素对神经系统的稳定起着关键作用。与此同时，要减少咖啡因的摄入。咖啡因虽能在短时间内让人兴奋，但过量摄入会刺激神经系统，加重焦虑情绪。

那么，在这个充满希望又暗藏情绪危机的春天，我们究竟该如何有效调节情绪呢？首先，要保持规律作息。每天严格固定起床和入睡时间，坚决杜绝熬夜。熬夜，会打乱激素分泌节奏，让情绪更加不稳定。睡前1小时，要主动减少使用手机、电脑等发射蓝光的设备。蓝光会抑制褪黑素的分泌，而褪黑素作为诱导睡眠的关键激素，其分泌受影响，睡眠质量会大打折扣。此时，不妨尝试睡前冥想，让身心在宁静的氛围中得到深度放松；或是用温水泡泡脚，促进血液循环，缓解一天的疲劳，帮助自己更快进入甜美的梦乡。

在这个过程中，神经递质的分泌容易失去平衡，陷入紊乱状态。而神经递质如同情绪的“信使”，它们的异常波动直接导致了我們情绪的起伏不定，成为情绪不稳定的重要内在因素。

对此，市第五人民医院精神科副主任医师杨成龙提醒广大市民：若情绪持续低落超过两周，同时还伴有心悸、食欲突然大幅变化等躯体症状，建议寻求心理咨询或者医学帮助，不可掉以轻心。正在接受抗抑郁治疗的患者更需谨慎，春季切勿随意减药或停药，只有坚持巩固治疗，才能一步步走向康复，彻底摆脱抑郁症的阴影。

春天是一个万物复苏的季节，但似乎有人开始了伤春悲秋，萎靡不振。医学研究表明，春季是抑郁症的高发与复发时段，这一现象值得我们关注。

春天，天气变化快，昼夜温差较大，常常让人在早晚与午间仿佛置身于不同季节。降雨天数增多，特别是南方进入梅雨季节后，空气里弥漫着厚重的湿气，阳光难得一见。这样潮湿又缺乏光照的环境，如同情绪的“催化剂”，不知不觉中就让人陷入烦躁、抑郁的情绪泥沼。

从人体生理角度来看，春天万物复苏，人体自然代谢加快。

@40岁以上温岭人

## 新一轮重点人群癌症、慢阻肺免费筛查启动

本报讯（记者朱丹君 通讯员程妮娜）好消息！即日起，2025年温岭市重点人群肺癌、胃癌、结直肠癌和慢阻肺免费筛查开始了，符合条件的市民均可免费参加。

根据市疾控中心监测数据显示，2024年恶性肿瘤仍居我市居民死因首位。其中，肺癌、胃癌、结直肠癌是常见的恶性肿瘤，对市民健康构成了严重威胁。

在温岭，肺癌是当之无愧的“头号杀手”，多年来发病率稳居“榜一”。筛查是早期发现肺癌和癌前病变的重要途径。此次肺癌免费筛查，针对的是肺癌高风险人群，目标人群是1万人。具体为年龄介于50~74岁的温岭市户籍居民，且至少符合以下条件之一：（一）吸烟包年数≥20包年，包括曾经吸烟≥20包年，但戒烟<15年；（二）与条件一同生活或同室工作被动吸烟≥20年；（三）患有慢性阻塞性肺疾病；（四）有职业暴露史≥1年，包括暴露于石棉、氡、铍、铬、镉、硅、煤烟和煤烟灰；（五）有一级亲属（父母、子女及亲兄弟姐妹）确诊肺癌。

由于结直肠癌发病周期较长，自然史相对明确，存在明确且可干预的癌前病变，约80%的结直肠癌都是由腺瘤发展而来。此次结直肠癌筛查，面向全市50~74岁年龄段的12万名目标人群。筛查重点是60岁及以上人群，以及既往参与筛查项目阳性未行结肠镜检查者，且符合以下任一结直肠癌危险因素者：体重指数（BMI）≥28、吸烟、缺乏运动、大量红肉或加工肉类摄入、大量饮

酒、糖尿病史、肠道疾病（腺瘤、溃疡性结肠炎或克罗恩病）史，可纳入筛查。初筛阳性者，再到定点医院（台州市肿瘤医院）免费做CT、肠镜检查，明确诊断。

台州市人民政府将重点人群胃癌免费筛查列入2025年民生实事项目。此次胃癌免费筛查针对的是胃癌高风险人群，具体为年龄介于45~70岁的台州市户籍居民。今年，我市重点人群胃癌免费筛查采取问卷调查和胃功能血清学初筛，任务数为1万人。台州市肿瘤医院作为定点筛查机构，负责胸部低剂量螺旋CT检查、静脉血肺癌相关肿瘤标志物检测等。

慢阻肺则是全球第三大死因，具有高发病率、高致残率、高死亡率的特点。温岭市人民政府将重点人群慢阻肺免费筛查工作列入2025年政府民生实事项目。慢阻肺免费筛查针对的是慢阻肺高风险人群，具体为年龄40周岁及以上的温岭市常住人口，优先筛查65~74周岁人群。全市计划开展慢阻肺危险因素评估和肺功能初筛8000人。初筛阳性人群，有机会参加免费的肺部CT和肺功能确诊检查。

市卫健局相关负责人提醒，这些免费筛查项目人数有限，筛完即止。符合条件的居民，请携带身份证或社保卡到所在地卫生院（社区卫生服务中心）咨询参加。另外，已经确诊为肺癌、结直肠癌、胃癌，或存在严重智障或语言交流障碍的人群，之前接受过胃癌、慢阻肺等相关免费筛查的市民，不可参加。

## 创新！镇痛药物“跨界”开麦病房秒变科普秀场



科普现场。（照片由医院提供）

本报讯（记者朱丹君 通讯员毛斌英）近日，台州市肿瘤医院疼痛护理小组成员，来到城北街道社区卫生服务中心（城北分院）创新宣教形式，以一场别开生面的“疼痛药物知识脱口秀”患教会，为安宁疗护病房患者及家属带来一场兼具趣味性与专业性的健康科普活动。

疼痛护理小组组长、疼痛专科护士毛斌英，以引入疼痛管理的重要性开场，强调“精准用药”理念。随后，护士们化身成为脱口秀演员，以第一视角向患者及家属介绍非甾体抗炎药（NSAIDs）、抗抑郁药、吗啡及芬太尼贴剂等药物的特点及服药注意事项。

互动环节，小组成员针对患者关心的“药物成瘾”“副作用应对”等问题一一解答，破除忍痛拒药误区，倡导“科学镇痛、早治早愈”理念。“以前怕吃药伤身体，现在知道怎么和医生沟通药物副作用了。”患者纷纷表示，新颖的形式让复杂的药理知识变得通俗易懂。

患教会以轻松形式传递严肃

医学知识，通过药物“自述”的生动形式，深入浅出地讲解常见镇痛药物的特点与使用规范，帮助患者消除用药误区，提升疼痛管理能力，为医患搭建沟通桥梁，也为提升疼痛患者生活质量注入新的动力。

毛斌英表示，后期他们还将继续探索多元化宣教模式，通过情景剧、工作坊等形式，进一步普及疼痛评估、药物与非药物联合治疗等知识，助力患者实现“无痛生活”。

2020年7月，台州市肿瘤医院的“互联网+护理服务”平台正式上线。经过几年不断探索与发展，护理人员为慢病、出院、出行不便的患者提供了延续护理服务，患者满意度、体验感大幅提升。2023年8月，医院还开通了浙里护理线上咨询，年咨询量达160多人次。

有需要的市民，可以在健康台州App上申请，由专业的护理人员上门，为其提供PICC维护、更换导尿管、输液港维护、更换胃管、镇痛治疗等个性化居家护理服务。