

# 假期坚守“医”线 守护群众健康

■ 记者 戴余乐 文/图

“五一”假期，街头巷尾烟火升腾，游人如织，阖家出游的欢声笑语洒满全城。而在乐山市人民医院的诊室、病房和急诊大厅里，却是另一番景象——脚步匆匆、灯火通明，紧张而有序。假日期间，全体医护人员坚守岗位，用无声的奉献守护市民、游客的安康。

走进市人民医院高新院区、白塔院区的门诊大楼，往来就诊的患者秩序井然。挂号问诊、检查治疗、取药咨询……各个环节高效运转，忙碌中透着从容。

“我和丈夫都在外地工作，平时很少回家。今年‘五一’假期正好带父亲来医院做个全面检查，找专家好好看看。”市民罗女士道出了许多人的心声。像她一样，不少市民平日忙于工作、学业，无暇就医，于是趁着假期集中就诊。

为切实方便群众就医，市人

民医院提前统筹部署，科学调配医护力量，合理增设门诊号源，安排临床科室专家轮流坐诊，并优化就医各环节衔接。从常规诊疗、慢病管理到突发急症抢救，全链条医疗服务无缝对接，全方位保障群众假期就医需求。

在医院，随处可见白衣身影忙碌穿梭。他们扎根临床一线，用严谨的诊断和贴心的服务，日复一日践行着医者初心。一幕幕值守的瞬间，一个个暖心的细节，汇聚成节日里最温暖的健康底色。让我们走近这群坚守者，聆听他们的心里话——

## 风湿免疫科

副主任医师匡文聪

“五一”假期门诊号源提前一周就挂满了，来的不少是老病号，平时要上班没法复诊。病人信任你，你就得把每个问题讲清楚，把药调明白，才能对得起这份信任。



匡文聪为复诊患者调整用药。

## 高新院区门诊一站式服务中心

副护士长邵梦娟

假期里4个服务点位都开着，最忙的是病历打印和盖章。有的患者急忙赶过来，忘带身份证，我们帮着协调手机端电子凭证；有的老人不会用自助机，我们就一步步带着弄。少让患者跑一趟，就是我们最大的成就。

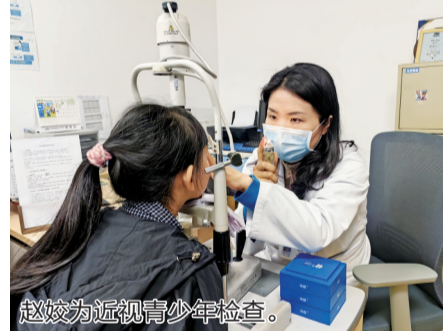


导医引导患者轻松就诊。

## 眼科

副主任医师赵姣

“五一”假期来就诊的学生居多，一上午看了70多个号，大部分是近视复查、配镜。家长说平时孩子上学没时间，只能趁假期来。我们会尽最大努力，让每一位患者都能及时看上病、做上检查。



赵姣为近视青少年检查。

## 泌尿外科

主治医师何祥彪

今天专家门诊单日挂了58个号，膀胱灌注治疗做了4例，还临时处置了一例肾绞痛急诊，直接收住院手术。病人病情不挑时间，我们随时做好准备。



何祥彪为患者解读报告。

## 神经内科

主治医师李晓霞

今天下午的号全挂满了，后来又加了七八个。来的很多是七八十岁的老人，子女平时请不了假，只有假期能陪着来。我们值班的几个人轮着上，让患者不用再跑一趟，值了。



李晓霞认真倾听患者讲述病情。

## 药学部

西药师叶浩铭

假日期间，药学部正常排班、全员在岗，药学门诊也全程开放，为患者提供用药咨询、处方调配、用药指导等一站式服务。用药关系到患者的健康安全，每一个环节我们都严格把关，认真解答每一位患者的疑问。



叶浩铭仔细核对药品信息。

## 急诊医学科

主治医师魏吉丽

节假日期间，心脑血管疾病、消化系统疾病及外伤等病人增多。今天我们还收治了一名蛇咬伤病人。虽然很忙碌，但却很值得。患者转危为安、病情稳定，便是我们收到的最好的节日礼物。



魏吉丽查看患者病情、核对诊疗记录。

# “五一”假期进入尾声 节后健康更需关注

■ 记者 戴余乐 文/图

“五一”假期进入尾声，根据乐山各医疗机构初步统计的接诊数据：意外创伤、消化系统疾病、呼吸系统疾病、动物致伤成为假期最常见的四类健康问题。

假期结束并不等于风险“清零”。市中区人民医院急危重症医学科副主任姚德虎提醒：节后各医院往往将迎来一波就诊小高峰——有人带着“小毛病”硬扛到假期结束才就医，有人因作息骤变、饮食回调不当而引发新的不适。守住节后健康防线，与假期预防同等重要。

**创伤与意外伤害：出行游玩需谨慎，返程通勤莫大意**

假期高发场景：户外出行、游玩、运动频次增加，磕碰、摔倒、交通意外等更易发生，急诊科意外创伤患者占比显著升高。

节后为何仍要重视？姚德虎表示，返程高峰期，高速公路车流量大、疲劳驾驶风险增加，追尾、刮蹭事故仍处于高发时段。此外，部分假期轻微扭伤、擦伤者因游玩行程紧凑未及时处理，节后肿胀加重或伤口感染。

节后防护建议：节后复工复产，通勤路上注意交通安全，避免因假期作息紊乱、注意力不集中引发意外。假期中曾发生任何外伤，节后若出现局部红肿、发热、活动受限，应尽快到医院外科或急诊清创评估，切勿自行涂



姚德虎为患者看诊。

抹“偏方膏药”。

**呼吸系统疾病：温差与聚集并存，节后警惕“潜伏期暴发”**

假期高发原因：气温波动大，人员聚集场所空气流通不畅，加上旅途劳累、免疫力下降，感冒、流感、咽炎、支气管炎等疾病高发。咳嗽、飞沫传播极易造成交叉感染。

节后为何更复杂？姚德虎表示，返岗后，教室、办公室等密闭空间中，潜伏期患者可能将病毒带入集体环境，引发第二波小范围暴发。

节后防护建议：市民要根据气温变化及时增减衣物，避免着凉。每日开窗通风2至3次，每次不少于30分钟；勤洗手，避免用不洁双手触碰口、鼻、眼。复工复产后要注意休息，增强免疫力。

**消化系统疾病：饮食有度莫贪嘴，节后调理防“后遗症”**

假期高表现：聚餐、零食不断，暴饮暴食、生冷辛辣过量、饮食不卫生，导致急性肠胃炎、消化不良、胃痛、腹泻高发。不少患者

在异地急诊或返程途中就医。

节后需警惕“压症状”风险。姚德虎表示，部分患者假期仅出现轻微腹泻或恶心，自行服用止泻药“压住症状”，返岗后恢复正常饮食，结果肠道功能尚未修复，很快出现腹胀、便秘与腹泻交替、慢性肠炎等后遗症。

节后调理建议：节后要及时调整饮食结构，以清淡、易消化食物为主，规律三餐，让肠胃充分休息。若出现持续腹痛、腹泻、呕吐等症状，务必及时就诊，切勿自行用药拖延病情。

**动物致伤：远离陌生动物，气温回升蛇伤风险上升**

假期高发情况：假期接触动物增多，流浪猫狗抓伤、咬伤，甚至被蝙蝠咬伤等案例明显上升。伤口处理不及时、不规范，易引发感染，甚至面临狂犬病等严重风险。姚德虎提醒，特别是随着气温回升，树林、草丛等区域蛇类活动愈发频繁，户外玩耍时遭遇毒蛇咬伤的风险显著增高。

防护与处置建议：日常生活中要避免接触陌生猫狗、野生动物，不随意挑逗、抚摸；饲养宠物及时接种疫苗，外出牵好牵引绳。一旦被动物抓伤、咬伤，立即用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口15分钟以上，再用碘伏消毒，并尽快前往正规医疗机构接种狂犬疫苗。外出活动尽量选择开阔、干净的场地，避免前往偏僻野外，做好身体防护。



程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepinggy@163.com

## 乐山市中医医院：召开2026年“五四”青年座谈会

本报讯(记者 戴余乐)为传承弘扬“五四”精神，激励广大团员青年开拓创新、锐意进取，日前，乐山市中医医院召开2026年“五四”青年座谈会。

会上，来自医院不同岗位的5名青年代表依次作交流发言，畅谈工作感想，分享成长喜悦，并积极为医院发展建言献策。

医院针灸推拿康复科青年职工代表潘嘉卓结合实际工作提出建议：“当前康复治疗存在群众认知度不高、技术标准化有待提升、多学科协作不够深入等问题。”他建议，加强健康科普宣传，利用线上平台发布科普短视频和图文内容，同时结合线下社区义诊、健康讲座等形式，提升中医针灸康复的社会认可度；强化技术规范，深化多学科协作，推动精准化康复治疗，形成“诊断-治疗-康复-随访”全链条服务模式。

“五四”精神是我们青年一代心中不灭的火焰，照亮从医路上的每一次选择与坚守。”医院眼科青年职工代表郭星雨表示，“在今后的工作中，我将以青春为笔、以初心为墨，在临床上深耕，在专业上精进，为患者健康保驾护航，为医疗事业发展贡献力量。”

医院高质量发展离不开青年职工的担当作为。下一步，市中医院将认真梳理青年职工提出的意见建议，结合医院发展规划采纳落实，切实把青年职工的智慧转化为推动医院发展的具体举措。同时，医院将一如既往地关心青年、支持青年、成就青年，在职业发展、技能提升、科研创新等方面搭建更加广阔的成长平台，激励广大青年在中医药事业和医院高质量发展中展现更大作为。

## 立夏来临，养心护阳正当时

■ 新华社记者 田晓航 帅才

春意渐远，夏气初萌，5月5日迎来夏季的第一个节气“立夏”。此后暑热渐起，雨水增多，湿热之气常常交织。春夏更替，将“养心护阳”提上了人们的养生日程。

在中医看来，夏季阳气渐盛于外，阴气伏藏于内，人与天地相应，体内的阳气也趋于体表，气血运行旺盛。然而，立夏时节也有其特殊的健康挑战。

中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师董国菊介绍，中医认为，夏气与心气相通，立夏以后，人体阳气外浮、心火易旺，加之天气炎热、汗出增多，容易出现心烦失眠、口干舌燥等症状；脾胃功能也相对减弱，贪凉饮冷则更易损伤脾胃，导致消化不良、腹泻腹痛。

“春季贵在‘舒’，助阳气生发条达；立夏贵在‘静’，顺阳气外浮而戒躁戒怒。”董国菊说，起居上，春季只需“夜卧早起”，立夏则还需午间小憩以养护心气，使其免受暑热所伤，同时兼顾益气养阴，但需注意“夜卧”最晚不超过23时，午时午睡15分钟至30分钟即可。

暑热既伤心气，又扰心神。中国中医科学院西苑医院主治医师李秋亿说，立夏后气温升高，容易使人烦躁、多动，静坐冥想、听舒缓音乐等方式能够让心情平静。（据新华社北京5月4日电）

疾病预防与控制  
乐山市疾病预防控制中心 协办

快乐献血 自在嘉州  
献血咨询电话: 0833-5188116  
团体预约电话: 0833-2503103  
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

乐山健康 乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊  
技术支持单位

乐山市人民医院	急救处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
慎心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精益求精	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	