

以专业守护健康 用行动赋能发展

——太原康养集团纺织医院“送健康 进企业”健康巡诊活动纪实

为深入贯彻落实“健康中国”战略,积极融入太原市国资国企改革大局,太原康养集团纺织医院于近期启动了“送健康 进企业”健康巡诊系列活动。在为期数月的服务中,医院组建的专业医疗团队携带先进设备,深入企业生产运营一线,将健康服务直接送到职工身边,累计服务超过2000人次,赢得了广泛赞誉。

本次活动以“共筑健康防线,助力太原国企改革”为主题,旨在为市属国有企业干部职工提供坚实的健康保障,同时推动医院从传统“被动医疗”向“主动健康”的服务模式转型。

医疗团队先后走进保障城市粮食安全的太原储备粮集团、在传统制造业中担当重任的狮头水泥厂、承载百年醇香的太原酒厂、为各类设备提供核心动力的太原电机厂、守护城市安宁的太原保安集团,以及肩负国有资产优化配置使命的太原市国资运营集团等十余家单位,服务范围覆盖城市经济运行的关键领域,展现出医院服务改革、融入大局的担当与温度。



太原康养集团纺织医院在太原酒厂开展“送健康 进企业”健康巡诊活动



太原康养集团纺织医院在太原储备粮集团开展“送健康 进企业”健康巡诊活动



太原康养集团纺织医院“送健康 进企业”健康巡诊活动

值得一提的是,此次活动绝非简单的“摆摊设点”。在每一次入企服务前,医疗团队都进行了充分的“前置研判”,主动与企业沟通,深入了解其行业特性、员工作息规律及潜在高发健康风险。在水泥厂,团队重点关注粉尘岗位员工的呼吸系统健康;在保安集团,则着重咨询因长期站立、轮班值守带来的骨骼与睡眠问题。这种基于行业特性的深度定制,使巡诊资源精准对接职工最迫切的需求,实现了健康服务的“量身定制”。

在服务模式上,本次巡诊构建了“筛查—诊断—咨询—干预—建档”五位一体的健康服务新体系,极大拓展了传统医疗服务的范畴。多学科联合义诊成为现场核心环节,内科、外科、口腔科、妇科、中医科等资深医师坐诊,提供面对面的专业诊疗。在精准化专项检测方面,除常规项目外,团队还结合企业特点,引入肺功能初步筛查、中医体质辨识等特色项目,为早期发现健康隐患提供了科学依据。

医护人员在现场不仅扮演检查员的角色,更成为职工身边的健康顾问。他们结合问诊和检测结果,为每位职工提供“一人一策”的个性化健康指导,内容涵盖合理膳食、科学运动、心理调适等方面,力求具体可行。此外,通过设置健康知识展板和举办“颈椎病日常防护”“三高”饮食管理”等主题的微型互动讲座,有效提升了职工的健康素养与自救互救能力,营造了“人人关注健康、人人参与健康”的良好氛围。

活动赢得了受访企业及干部职工的高度认可。太原电机厂的一名员工感慨道:“医生直接来到厂里,不耽误生产就能看病咨询,给出的建议非常实用,这样的活动真是办到了我们心坎上。”这种“上门服务、精准施策”的模式,不仅解决了职工的实际健康问题,也显著提升了员工的归属感和企业的凝聚力。

太原康养集团相关负责人表示,这不仅是医院履行社会责任、服务城市发展的具体实践,更是赋能国资国企改革的重要举措。他指出:“通过‘送健康 进企业’健康巡诊系列活动,我们直接服务于企业最核心的人力资源,致力于将健康隐患消除于未然。这不仅降低职工的健康风险,提升人力资本质量,更能为企业的稳定运营和高质量发展注入最基础的‘健康活力’,是从健康层面为改革‘保驾护航’。”

据悉,下一步,太原康养集团将持续深化这一品牌活动:在服务范围上,将从市属国企拓展至区属国企及优质民营企业;在服务内涵上,将更加注重“防、治、管”有机结合,引入更先进的移动检测设备,开发更具针对性的健康管理套餐,为企业职工提供全生命周期的健康服务,积极为太原市国企的高质量改革征程筑牢健康基石,也为“健康太原”的宏伟蓝图贡献坚实的康养力量。

记者 张慧

本文图片由受访者提供

中医教您小妙招 缓解退休综合征

“退休后整天在家待着,总觉得心慌、睡不好,连出门买菜都提不起劲儿……”刚退休的张阿姨说。对此,小店区平阳路街道平阳路社区卫生服务中心副主任、中医科主任张月月提示,这可能是身体和心理在“闹别扭”,她总结了5个调理小妙招帮助退休老人缓解不适。

子女晚归就胡思乱想、跟老伴儿一句话不对劲就想发脾气,这在中医上叫“肝气郁结”,就像水管被堵住了。小妙招:每天早晨起来对着窗户“叹口气”(深深吸气再慢慢呼出),配合按揉肋骨两侧的“肋肋部”(从腋下到腰部),每次5分钟,相当于给“情绪水管”松松堵。

吃不下饭,还总忘事儿,连刚说的话都记不住。小妙招:用山药、红枣、小米熬粥当早餐,一周喝3次。

不爱动,整天坐着看电视,时间长了就觉得胸闷、肩膀发紧,甚至手脚发麻。小妙招:每天晚饭后在小区散步20分钟,速度以“不喘粗气”为宜。走的时候甩甩胳膊、踢踢腿,让气血像“小河”一样流动起来,身体就不发紧了。

喜欢吃油炸糕、红烧肉等高油高盐食物,总觉得头沉、嗓子里有痰,说话没力气。小妙招:少吃肥肉、蛋糕等“油腻食物”,改吃冬瓜、萝卜等“清淡菜”。每天让家人帮忙拍后背(从下往上轻轻拍),每次10分钟,帮身体“排痰”,脑袋就清爽了。

腰膝酸软、情绪低落。小妙招:每天吃一小把黑芝麻(约一小勺)和2颗核桃,磨成粉撒在粥里或直接嚼着吃。黑芝麻和核桃是“天然补肾果”,帮身体“存点能量”。

张月月提醒,老年人情绪调理就像“养花”,需要耐心。如果心慌、失眠超过两周,或总想着“活着没意思”,一定要及时去医院。家人也要多陪老人聊天、散步,让他们退休后“有事干、有人陪、心里暖”。

记者 周利芳

