

办好群众关心的“小事”就是最大的政绩

嘉兴市中医医院“微服务众筹”行动的初心与实践

■潘 鹿

在医院的日常里,什么是最动人的场景?是医生查房时的俯身倾听,是护士换药时的轻声叮嘱,是患者迷茫时有人指路、焦虑时有人递上一杯热水、等待时有一把舒适的椅子可坐。

这些“小事”,恰恰构成了一所医院最真实的温度。也正是这些“小事”,成为嘉兴市中医医院树立和践行正确政绩观、深化为民服务的切入点。

一、为什么聚焦“微服务”?

一段时间以来,我们在患者满意度调研中发现:那些看似“无关紧要”的细节——停车不方便、指引不清不清晰、等候时有没有事做——恰恰是影响群众就医感受的关键因素。

一位老年患者的话让我们深思:“技术我看不懂,但态度我能感受到。”这句话道出了医疗服务的本质:医学不仅是关于“病”的科学,更是关

于“人”的学问。群众对医院的评价,往往不取决于大楼有多高、设备有多新,而取决于有没有被看见、被尊重、被善待。

为群众办实事,不能只盯着“大工程”“大项目”,更要关注那些群众天天有感的关键小事。办好这些“小事”,就是最大的政绩。正是基于这样的认识,我们发起了“微服务·心行动”全员众筹计划——不搞花架子,不走过场,实实在在地从细节入手,让群众就医更有温度、更暖人心。

行动启动之初,我们梳理了首批11项举措,每一项都来自对群众需求的观察与思考:让辅助触手可及,一杯时令茶饮等待亦有温度,流动科普窗让候诊变成“课堂”,出院“不断联”让康复指导无缝衔接……还有医院开放日、中医夜校、养生晨间操。

这些举措,每一项都很“小”,但每一项都指向一个共同的目标:让群众在看病就医的每一个环节,都能感受到被看见、被关怀。

二、“众筹”背后的政绩观:群众说好才是真的好

更值得一提的是,这次行动叫“众筹”——因为我们深知,最了解患者需求的,不是医院管理者,而是一线的医护人员,甚至是患者本人。

我们向全院职工征集“金点子”:日常工作中听到患者抱怨最多的“流程盲点”是什么?如果您做一天患者,最希望改进的细节是什么?

我们向社会各界广纳民言:通过官网、微信公众号发放问卷,在门诊导诊台投放“微服务心愿卡”,邀请风湿监督员、社区代表面对面座谈。

每一份意见,无论大小,我们都将认真对待,逐条研判。因为我们深知:金杯银杯不如群众的口碑。群众说好,才是真的好——这正是正确政绩观最朴素的底色。

三、温度也是硬实力

有人问:花这么多精力在“小事”上,值得吗?

我们的回答是:不仅值得,而且必须。

因为医疗服务温度本身也会反哺医疗质量——当群众感受到被尊重、被关怀时,信任感会增强,医患沟通会更顺畅,治疗效果也会更好。

一杯养生茶的温度,也许只有60度。但当它被递到一位焦急等待的患者手中时,传递的却是人心的热度。一把候诊椅的宽度,也许只有60厘米。但当它稳稳托住一位疲惫的老人时,承载的却是对生命的敬意。

微服务,心行动。嘉兴市中医医院将以此次“微服务众筹”行动为契机,把群众关心的“小事”一件一件办好,一件一件做实,用实实在在的实际行动践行初心使命,让“五心五优”真正落地生根,让温暖成为医院最鲜明的底色。

因为我们都相信:那些俯身倾听的瞬间、轻声叮嘱的时刻、递上热茶的温暖,终将汇聚成嘉兴百姓健康路上最踏实的光。

春天是身高的“加速器”！这份“拔高指南”赶紧看！

■许旭杰 沈维 陆晓芸 徐钟秋 夏秋益

春风送暖,万物复苏,正是孩子们生长发育的“黄金三月”。中医认为,春主生发,是儿童长高的关键时期。嘉兴市第二医院中医科、针灸推拿科、儿科联合推出春季助长系列中医外治法,助力宝宝健康成长,远离春季常见病!

为什么春季是助长黄金期?

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”春季阳气升发,人体新陈代谢旺盛,生长激素分泌旺盛,正是孩子长高的最佳时机。

如何助力孩子长高?

1. 顾脾胃护胃
脾胃为后天之本,气血化生之源,

脾胃功能好,营养吸收多,自然对身高的增长大有裨益。但切勿操之过急,过度喂养一些鱼虾、肉类之品,更有甚者给孩子服用一些补品,反而容易引起积食,对脾胃功能造成损伤,导致消化吸收功能失常,从而影响营养物质的吸收。

2. 温补肾阳

肾为先天之本,一身阳气之根本,阳气是小孩生长发育的动力,温养阳气能够促进孩子身高的增长。家长们平时尽量不要给孩子喂食生冷食物、大量进食水果饮料,避免损伤小孩身体阳气。

3. 保证充足的睡眠

现代医学认为,生长激素在儿童深度睡眠时分泌才能达到高峰期,因

此想要孩子长得高,家长们就要多注意孩子的睡眠质量。子时(23-1点)是阳气始发的时辰,午时(11-13点)是人体一天当中阳气最旺盛的时候,这两个时间段的睡眠对于人体阳气的养护是很重要的。晚上要在9点前进入睡眠状态,每天保证9至10小时睡眠,午觉也不可少。

4. 保证充足的户外活动以及适当的体育锻炼

充足的户外活动能够帮助体内维生素D的合成,而维生素D可以促进钙的吸收和骨骼发育,此外还可以促进小孩新陈代谢,帮助改善孩子的食欲和睡眠。对于运动方式可选择一些球类、弹跳、游泳、骑车等运动,不推荐器械锻炼及负重、长跑等。

5. 注意情志调护

肝主疏泄,属木,旺于春,具有调畅全身气机的作用,能促进血液运行和津液布散,推动脾胃运化功能,并有助于调护情志。如果家长经常打骂小孩,小孩心情压抑就会导致肝气郁结,从而使木郁土壅,影响脾胃运化,对孩子生长发育不利。因此要想孩子生长发育良好,就要关注孩子的情绪,让孩子保持肝气舒畅。

助力成长:生长贴

中医讲究顺应自然,借助春天生发之气,选用特定穴位进行贴敷,可达到最佳的助长效果。

适应症:生长缓慢、脾胃虚弱、食欲不振、挑食、消瘦、睡眠差等引起

身高体重落后于同龄儿童。

海宁市人民医院骨科：以匠心守初心，让患者重获行走的力量

■记者 朱静燕 通讯员 祖蔚绮

在海宁,有这样一支团队:他们用几十年的坚守与创新,让无数患者重获行走的力量。他们就是海宁市规模最大、医疗设施先进、人才梯队完备的医学重点学科——海宁市人民医院骨科。

2025年,科室交出了一份亮眼的“成绩单”:全年门诊急症量达98080人次、出院6966人次;完成手术5770人次,其中三四级手术达2139人次;新增烧伤、创面修复等3个亚专科,形成创伤骨科、关节运动医学、脊柱微创、手显微外科、骨质疏松等8个亚专科齐头并进的发展格局。

精准置换,让高龄患者重拾行走信心

“没想到第二天就能下地,恢复得这么快!”94岁的秦爷爷因股骨粗隆间骨折入院,通过绿色通道24小时内完成闭合复位髓内钉内固定术,术后次日即可站立,一周内恢复行走能力。

像这样的高龄髋部骨折成功救治案例并非个例。2025年,该科完成老年髋部骨折手术144台,其中85岁以上高龄患者占比显著。这得益于科室近年在髋部骨折救治领域打造的“早期快速救治体系”。

这一救治体系背后,是骨科联合院内的麻醉科、内科、康复科等多学科团队的紧密协作。骨科学科带头人、海宁市人民医院院长孙彦介绍,科室为患者开通“绿色通道”,实现24小时内完成评估与手术、术后早期康复介入,目前整体治疗水平在行业内达到了最优水平,在区域救治方面已基本达到无需进行上转上级医院手术的水平。

不仅是高龄患者,复杂关节置换同样是科室的“金字招牌”。65岁的张大叔因膝关节严重内翻畸形入院,内侧骨缺损较大,普通假体无法植入。科主任汤雄飞带领团队,利用3D打印技术为其量身定制手术方案,精准设计并修复关节缺损,成功完成高难度膝关节置换。

值得一提的是,2025年6月,骨科成立了独立的康复专业组。这支由骨科医生专职负责的康复团队,更懂手术、康复“痛点”,真正实现“手术—康复”一体化。“术后第二天,康复医生就来指导我训练,现在腿直了,走路也不痛了!”张大叔的满意之情溢于言表。目前,科室关节运动医学康复病人占比已达50%,功能恢复更早、更快,患者满意度高。

微创“精修”,护航运动活力人生

“肩袖手术517台,较之上年上升35%。”这是2025年该科在运动医学亚专科的“成绩单”。随着运动损伤患者日益增多,科室在关节镜技术领域不断突破,髋关节镜、肩袖桥接技术等多

项技术处于区域领先水平。

50多岁的张先生(化名)因肩袖巨大撕裂就诊,磁共振显示撕裂范围较大、直接缝合困难。汤雄飞团队创新性地采用自体阔筋膜移植进行肩袖桥接修补,从患者大腿外侧取一段筋膜,修补并加长肩袖。术后,张先生恢复良好。

“运动医学不仅要修复损伤,更要让患者早日回归正常生活。”汤雄飞介绍,科室紧跟技术前沿,成熟开展关节镜下半月板修复、交叉韧带重建、肩袖修补等微创技术,以小切口解决大问题。如今,科室肩、膝关节手术量在海宁地区占比达60%。

这些成绩,源于海宁市人民医院骨科在创伤、脊柱、手显微、创面修复等领域积累几十年结出的硕果。“尤其近20年里,我们在关节镜运动医学、关节置换手术、脊柱微创手术、脊柱开放融合内固定手术、断指断肢再植手术、游离皮瓣移植手术、高能量损伤、多发伤的救治技术均有了飞速发展,技术水平能与省级三甲医院持平。”汤雄飞说。

全链守护,让医疗服务更有温度

作为国际UBE协会浙江UBE联盟理事单位、浙江创面修复与转化应用中心联盟单位,海宁市人民医院骨科不断引进新技术、培养人才团队,科室现有医师32人,其中高级职称17

人,研究生学历占比近半,其中自主培育博士研究生1人;近三年主持省医药卫生科技计划项目等课题8项、核心期刊发表论文5篇。

“在强化学科建设同时,我们通过‘家人式’服务,实现‘治病’与‘暖心’并重。”汤雄飞说,该科构建起“门诊急—住院—康复—随访—预防”全链条服务体系,将“骨健康、心守护”服务理念融入诊疗日常:对于行动不便的老年患者,科室提供优先就诊、陪检等服务;出院后,医护人员定期电话随访,甚至上门换药。2025年,科室走进社区开展多场骨质疏松义诊、健康讲座,将骨科健康守护从“治疗”向“预防”延伸。

从关节置换到运动医学,从创伤救治到创面修复,海宁市人民医院骨科用专业技术和医者仁心,让更多市民在“家门口”就能享受到高水平的骨健康服务。



越减越重? 更年期“幸福肥”可能是一场误会

■周 瑛

46岁的刘女士(化名)最近挺郁闷。步入更年期后,潮热盗汗、失眠轮番上阵,最让她崩溃的是——体重秤上的数字,像坐了火箭似的往上蹿。为了“反击”,她每周雷打不动去健身房“撸铁”。结果呢?一个月后,体重不降反升。

是不是觉得这个故事似曾相识?

如果你也处于更年期的减肥路上“越努力越心酸”,别急着怀疑人生。你很可能不是不够自律,而是掉进了“减肥陷阱”。姐妹们不妨对照看看:

陷阱一:被“隐形热量刺客”偷袭了!

很多姐妹觉得“正餐吃得这么少,怎么还胖?”问题可能不在正餐,而在于那些潜藏于烹调用油、调味酱料、日常饮品和零食中的隐形热量,这些成了减重路上的绊脚石。一些主打“健康、减脂”旗号的零食与代餐,往往容易让人放松警惕,过量食用。

反套路秘籍:选择新鲜肉类、水果,烹饪时控油,优先清蒸、水煮、凉

拌等方式,用生抽、蒜末、柠檬汁等替代高热量酱料。减脂期间关注代餐零食的营养成分表,严格控制用量。

陷阱二:把身体“饿”晕了,它开始“报复”你!

很多姐妹减肥第一步就是“饿自己”,早上一杯咖啡,中午一个苹果。但过度节食的方式,在短时期内可能带来快速的体重下降,但长期极端低热量不仅会降低基础代谢,还极易引起脱发、乏力、月经紊乱等问题。还有人过度依赖代餐产品,长期食用导致营养不均衡,影响身体正常代谢功能,反而容易长胖。

反套路秘籍:三餐规律,定时定量。制定合理的热量缺口,控制在300至500大卡之间。保证碳水化合物、蛋白质和脂肪的合理比例,避免单一饮食模式,确保身体获取全面的营养素。对于更年期女性而言,应特别注意补充钙和维生素D,预防骨质疏松。

陷阱三:在健身房“自我感动”,回家“疯狂补偿”!

“今天练了一小时,累坏了,得喝

杯奶茶犒劳自己!”是不是像你说过的话?

还有人健身只看重出汗,天天跑步,却忽略了力量训练。结果肌肉流失,代谢更低,变成了“瘦胖子”。更有人一开始就饿肚子,每天练到筋疲力尽,结果没几天就因疲劳或受伤而放弃。

反套路秘籍:有氧运动负责燃脂,力量训练(比如深蹲、俯卧撑、弹力带)负责增肌。更年期姐妹,建议每周安排2次抗阻训练,例如深蹲、俯卧撑、运用弹力带等等。

运动的关键是“动作规范”,而不是“重量大、时间长”。找对发力感,比盲目加量更重要。

运动后饿了,吃一根香蕉、喝一杯牛奶或吃几个鸡蛋蛋白,别碰那些高油高糖的加工食品。

陷阱四:被失眠和压力“偷走”了代谢!

更年期的姐妹晚上睡不着,白天心情烦躁。长期的睡眠不足和巨大压力,会扰乱体内的激素平衡,刺激一种叫“皮质醇”的激素大量分泌。这“家伙”最爱的就是指指脂肪往肚子上堆!

反套路秘籍:前往医院评估更年期症状,在医生的指导下进行激素补充治疗或采取其他药物干预。同时,应结合自身健康状况,挑选适宜的运动方式,营造优质的睡眠环境。

陷阱五:追求“闪电瘦”,结果“胖反弹”!

很多人在减肥过程中容易被快速见效的广告或产品吸引,盲目追求短期效果,忽略了培养可持续的健康生活方式,最终导致体重反弹甚至健康问题。

反套路秘籍:需要设定合理的减肥目标,关注身体的整体健康而非仅仅数字的变化,在专业指导下制定科学可行的长期计划,逐步调整饮食、运动和生活习惯,实现稳定的体重管理。

最后,嘉兴市妇幼保健院提醒,更年期不是青春的终点,而是人生另一段精彩旅程的起点。别再跟自己的身体较劲,试着去理解它、爱护它。让我们一起,用更聪明、更快乐的方式,和身体谈一场美好的“恋爱”!



健康资讯

你的双下巴,我的双下巴,好像不一样

■张佳丽

很多人都有双下巴的烦恼,但也许你没有想过,有些“双下巴”可能并不是胖引起的。

近日,18岁女生小李(化名)就经历了一次意想不到的健康警示。几个月前,她无意中发现自己颌下有些凸起,当时以为是最近吃得太多、长胖了出现的“双下巴”,并没有太在意。

然而,这个“双下巴”并没有随着时间而消失,反而一直存在了4个多月。寒假回家后,小李前往当地医院进行了B超和磁共振检查,结果让她大吃一惊——这凸起的根本不是脂肪,而是一个直径达6厘米的颈部囊性病变,需要手术治疗!

带着紧张和疑惑,小李来到嘉兴大学附属医院(嘉兴市第一医院)就诊。耳鼻咽喉科主任司马国旗主任医师团队经过详细评估,考虑到小李为年轻女性,对颈部术后外观和恢复效果要求较高,为其量身定制个性化手术方案,精准评估囊肿与周围血管、神经的解剖关系,确保在清除病灶的同时,最大限度缩小颈部切口,降低组织损伤,兼顾治疗效果与外形美观。术后在医护团队的精心诊治下,患者恢复状况良好,目前已康复出院。

司马国旗主任提醒,颈前区域血管、神经分布丰富,囊肿长期存在不仅影响外观,还可能压迫周围组织引发吞咽不适、颈部胀痛,甚至存在继发感染风险。日常生活中若发现颈部、颌下等部位出现不明原因肿块,切勿忽视,即便无明显疼痛,也应及时到耳鼻咽喉专科就诊,早发现、早诊断、早治疗是避免病情延误的关键。

医院肿瘤中心,依托专业团队与先进技术,专注各类肿瘤精准诊治,为患者提供个性化治疗方案。未来,医院将继续以患者为中心,提升诊疗水平,全力守护您的健康。

被内痔缠上太煎熬? 新安微创术,轻松解难题

■张 弛

“十人九痔”的说法广为流传,痔疮作为高发肛肠疾病,让不少人深受其扰,尤其是内痔引发的便血、脱垂等症状,成了许多患者不愿言说的烦恼。

45岁的办公室职员王先生(化名),被内痔困扰了整整五年。长期久坐的工作性质,让他的内痔从初期的便血,逐渐发展成Ⅲ期内痔——排便时痔核脱出必须用手还纳,便血也愈发频繁,久而久之还出现了轻度贫血。起初,王先生羞于就医,只是自行购买外用药物缓解,可症状总是反复,严重时连正常坐姿、久坐办公都成了奢望,生活和工作都受到了极大影响。

经朋友推荐,王先生抱着试试看的心态,来到浙江新安国际医院消化内科找到俞菊英主任。接诊后,俞菊英主任为其安排了肠镜检查,在排除其他肠道疾病后,明确诊断为Ⅲ期内痔。考虑到王先生担心手术疼痛,恢复时间长的顾虑,俞菊英主任耐心讲解了内镜下内痔胶圈套扎术的微创优势,让他放下了心理包袱,决定接受治疗。

手术在无痛内镜下进行,俞菊英主任凭借丰富的临床经验,通过高清内镜精准定位痔核,用套扎器将胶圈套扎于痔核基底部,整个过程仅10分钟左右,王先生全程毫无痛感。术后卧床休息6小时,他便能下床活动,仅出现轻微的肛门坠胀感,两天后便自行缓解。术后一周,痔核顺利脱落,创面仅有少量正常渗血,无需特殊处理。遵医嘱做好术后护理后,王先生的便血、脱垂症状彻底消失,贫血状况也慢慢改善,终于摆脱了五年的内痔折磨,重新找回了轻松的生活状态。“没想到这么简单就解决了我的大麻烦,全程没遭罪,恢复也快,太感谢俞主任团队了!”王先生康复后,难掩心中的感激。

其实,内镜下内痔胶圈套扎术的核心原理——胶圈套扎治疗,已有50多年的临床应用历史,是国内外医学指南公认的内痔治疗“金标准”,《内痔套扎中国专家共识(2025版)》和《美国结直肠外科学会痔疮诊治指南(2018版)》均对其给出最高级别的1A推荐。而如今的内镜下改良术式,更是在传统肛门镜套扎的基础上全面升级,成为内痔治疗的优选方案,也是浙江新安国际医院消化内科的特色诊疗技术。

相较于传统治疗方式,内镜下内痔胶圈套扎术的优势十分突出。俞菊英主任介绍,该术式在高清内镜下操作,视野更清晰,能精准观察痔核的位置、大小,让医生操作更精准、更安全;同时可在无痛状态下开展,全程无痛苦,大幅提升了患者的治疗体验。此外,内镜下能同时套扎痔核和直肠黏膜,向内提拉脱垂的内痔,从根源上解决出血、脱垂问题,治疗效果更显著;更贴心的是,患者做肠镜检查时可同步完成套扎治疗,一次操作既完成检查又解决病痛,既节省了时间又降低了医疗费用。治疗过程还会全程记录,术后为患者提供图文报告,让诊疗更规范、更透明。

这种微创治疗的原理并不复杂,通过胶圈套扎阻断痔核的血液供应,痔核会在6-8小时开始坏死,一周左右自然脱落,创面会自行愈合,愈合前的少量毛细血管渗血属于正常现象,无需特殊处理。该术式主要适用于I-Ⅲ期内痔患者,是轻、中度内痔非手术疗的首选,术前的肠镜检查还能顺带排除或早期发现其他肠道疾病,实现“一举两得”。

据统计,我国18周岁以上人群肛肠疾病患病率高达50.1%,其中98.0%的患者伴有痔疮症状,肛垫的异常滑动是内痔发病的核心原因。不健康的生活方式(如饮酒、辛辣饮食、久坐久行)以及错误的排便习惯会增加患痔病的风险。俞菊英主任提醒,内痔若拖延不治,会从早期逐渐发展为混合痔、外痔,甚至引发大出血、重度贫血等严重并发症,届时可能需要接受创伤更大的外科手术。因此,一旦出现便血、痔核脱出、肛门坠胀等症,切勿因羞于就医而强忍,及时前往正规医院就诊,早诊断、早治疗,才能避免小问题拖成大病。

同时,俞菊英主任也强调,内痔治疗后的护理和生活方式调整,是防止复发的关键。患者术后需卧床休息6小时,7天内避免久坐久站、用力排便,1个月内远离剧烈运动;饮食上先禁食6小时,再逐步从流质、无渣半流食过渡到普通饮食,忌辛辣、粗糙食物和饮酒,便秘患者可适当服用缓泻剂软化大便。高血压、糖尿病患者需控制好基础疾病,降低术后并发症风险。此外,保持清淡饮食、规律排便、适度运动的健康习惯,定期按照术后3个月、6个月、1年、2年的节点复诊,才能有效降低内痔复发概率。