

专家学者齐聚，共话高质量发展之路

公立医院高质量发展与现代医院管理—黄河论坛(济宁站)顺利召开

于伟 通讯员 李倩 乔萌
邵明星 济宁报道

9月6日、7日，公立医院高质量发展与现代医院管理——黄河论坛(济宁站)在济宁顺利召开。

开幕式上，山东省医院协会常务副会长，山东省卫生健康委原医政医管处处长、科技教育处处长、二级巡视员刘桂刚出席会议并讲话；济宁市卫生健康委党组成员、济宁市第一人民医院党委书记孙树印致欢迎词，济宁市第一人民医院党委副书记、院长钟海涛主持开幕式。论坛集聚了广大医院管理领域的权威专家学者，来自各医疗机构负责人，

分管领导，医务、医保、科研部门负责人及相关专业人员等200余人参会。

论坛围绕“以公益性为导向的公立医院改革”“公立医院文化建设”“医院运营管理”“医院信息化建设”等4个方向展开，特邀专家学者以开放的心态、创新的精神、协作的态度，共话公立医院改革和高质量发展。

学术环节，山东省医院协会副会长，济宁医学院党委委员、副院长，附属医院党委书记、院长甘立军；山东省医院协会副会长，临沂市人民医院党委书记李凤鸣分别担任主持嘉宾。国家卫生健康委统计信息中心信息技术处处长徐向东；中共中央党校

(国家行政学院)哲学教研部黄各教授；南京大学医学院附属鼓楼医院党委副书记、院长于成功教授；潍坊市人民医院总会计师袁欣；济宁市第一人民医院党委委员、副院长任长杰围绕相关主题分别进行授课。

“智慧时间”由济宁市第一人民医院副院长史冬梅担任主持嘉宾。枣庄市立医院党委副书记靳勇，临沂市肿瘤医院党委副书记、院长马颖霞；聊城市肿瘤医院副院长苗朝良，临沂市中心医院副院长王芹，围绕公立医院高质量发展背景下医院运营管理经验分别介绍了医院运营管理方面的好经验、好做法。

会后，与会专家还参观了济



宁市第一人民医院。

据悉，本次论坛由山东省医院协会主办，济宁市第一人民医院承办，是黄河系列论坛的首场线下交流会。济宁市第一人民医院将以此次会议为契机，持续扩大省级区域医疗中心的辐射引

领作用，提升管理水平和管理效能，推动医、教、研、管协同发展，为保障人民群众健康作出积极贡献。

会议同期还召开了济宁市医学会医院管理分会一届三次会议。

近600名儿童畅享健康呵护

金乡县人民医院儿童保健中心暑期健康公益活动收官

郭纪轩 通讯员 孟丽 济宁报道

2024年的暑期，一场充满爱心与关怀的健康之旅在金乡县人民医院儿童保健中心拉开帷幕。这个夏天，儿童保健中心医护团队积极开展“健康成长 非你莫暑”暑期系列健康公益活动，免费进行各项健康发育评估和筛查，以专业的医疗服务守护孩子们健康成长，不仅留下了无数温暖与感动的瞬间，更体现了医院对儿童健康成长的关注和责任感，通过提供专业的医疗服务和健康教育，促进儿童全面健康发展。

暑假期间，儿童保健中心为孩子们准备了一份特殊的大礼包——儿童百元套餐惠民活动；儿童多动症义诊；智能儿童骨龄仪免费测骨龄活动；邀请山东大学附属儿童医院主任医师宋风玲开展生长发育专家基层公益行，联合莎岭社区开展生长发育公益筛查；联合王丕街道社区卫生服务中心开展儿童生长发育健康义诊；联合金乡县城东、西城社区卫生服务中心开展儿童生长发育健康义诊。

如今，这场意义非凡的暑期健康公益活动圆满收官，共接诊服务儿童近600名，其中筛查出生长发育迟缓120余人，肥胖40余人，早发育15人，矮小症11人，性早熟9人；多动症义诊确诊“注意缺陷多动障碍”4例。在这个过程中，专家团队充分发挥专业优势，帮助众多家庭了解孩子生长发育规律和特点，及时识别潜在生长发育问题，并给与科学、合理的建议与干预方案，家长在获得专业指导后，对孩子的成长有了更加清晰的认识和规划，也更加坚定了科学育儿、促进孩子健康成长的信心。

此次暑期健康公益活动让众多家长深刻认识到，儿童健康问题关乎每一个孩子的未来，需要“家校医”共同努力，形成关注儿童健康成长的良好氛围。金乡县人民医院儿童保健中心将不断探索创新服务模式，提升医疗服务水平和服务质量，积极开展更多丰富多彩的公益活动，为孩子们的健康提供坚实保障，让每一个孩子都能在关爱与呵护中茁壮成长，绽放出属于他们的绚丽光彩。



金乡县人民医院儿童保健中心团队。

知艾防艾，共享健康

日前，嘉祥县疾控中心开展了99公益日“爱我爱我艾检测”宣传活动。通过悬挂宣传横幅、摆放展板、设立咨询台等形式，向群众发放艾滋病防治宣传材料及宣传品，认真讲解艾滋病防治知识、政策、检测等相关信息，进一步引导青年强化自我防护意识、避免不安全性行为，

在发生危险性行为后主动寻求检测。

现场还穿插着文艺表演、防艾知识有奖问答等互动环节，同时通过“嘉祥县疾病预防控制中心”视频号全程直播，让更多的群众主动了解、积极参与到艾滋病防治中来。

活动共计发放宣传资料

500余份，纸巾等宣传品400余份，接受现场咨询50余次。通过此次宣传活动，进一步鼓励社会公众关注青年群体，做艾滋病防治宣传的倡导者，营造“知艾防艾 共享健康”全社会共同参与的良好氛围。

(通讯员 李曼 侯家林)

自我调整，正确应对失眠

根据《2024年中国居民睡眠健康白皮书》显示，当前国人平均睡眠时长仅为6.75小时，且有超过四分之一的人群夜间睡眠不超过6小时，睡眠时间严重缺乏。山东省戴庄医院自2021年9月1日成立睡眠医学科以来收治近10000人次的患者也证明了这点。那么如何判断睡眠好坏呢？

好的睡眠总结起来有五个字，“快、深、沉、爽、足”，快是指睡得快，半小时内能睡

着；深是指睡眠中呼吸匀畅，无打鼾；沉是指睡得沉，很少起夜；爽是指早晨起床有精神，神清气爽；足是指白天精力充沛，工作效率高。长期失眠，会出现白天精神状态不佳、情绪烦躁、难以集中精力等，给工作和生活带来很大影响。

针对失眠症，有很多调节方法，比如放松情绪法，对失眠的恐惧与忧虑，会产生恶性循环的精神交互作用，因此患

了失眠症后，放松情绪，冷静地接受现实至关重要，同时要认识到失眠时，只要能做到身心放松，即便是整夜不眠，也无大碍，高僧经常静坐(卧)不眠却能长寿就是证明；

松笑导眠法指的是先平卧静心，面带微笑，接着进行六次深而慢的呼吸，然后转为自然呼吸。在呼吸的过程中，每次吸气时，将注意力依次集中在身体的各个部位。每次呼气时，默念“松”字，并体会所

注意部位散松的感觉。通过这种方式，帮助身体各部位放松，最终达到全身放松，自然入睡。必要时可重复2-3次此过程；

逆向导眠法是指在就寝后，不要直接准备入睡，而是舒坦地躺着，想一些曾经经历过的愉快事件。若是因杂念难以入眠时，不但不要去控制杂念，反而接着“杂念”去续编故事，而故事情节应使自己感到身心愉快。这些有意

的回想与“编故事”既可消除患者对“失眠”的恐惧，促进自然入眠。

如果仅仅是短暂性失眠，对我们的身体并不会有很大的影响，可以通过放松训练来恢复。严重而持久的失眠通常会和包括精神疾病在内的多种疾病存在密切关系，这时应该及时就医，以避免发生严重后果的风险。

(山东省戴庄医院 张西菊)