

# 以赛促学，医务人员强技能

## 邹城市人民医院开展2025年临床技能考试竞赛

郭纪轩 通讯员 连世超  
苗壮 邹亦轩 济宁报道

近日，邹城市人民医院举办2025年临床技能考试竞赛。全院各科室医护人员以饱满的热情和严谨的态度参与竞赛，上演了一场专业技能与职业素养的精彩比拼。

本次竞赛以“以赛促学、以赛促练、以赛促改”为核心目的，在组织安排上实现了精细化与规范化。竞赛按科室类型分为手术科室组和非手术科室组，各科室以团队形式参赛，每支队伍由2名医生、1名护士组成，竞赛采用赛道式模式，选手们需按顺序完成赛道内各站点项目，既考验专业能力，也检验团队协作效率。

在竞赛内容设置上，两组别各有侧重且贴合临床实际需求。手术科室组、非手术科室组均设置心肺复苏、静脉输液、心电监护电除颤竞赛内容，根据专业分工特点，手术科室组设置手术区域

皮肤消毒和铺无菌巾单、心电图判读等项目，重点考察手术相关急救与实操能力；非手术科室组则围绕四大穿刺（胸穿、腹穿、腰穿、骨穿）、X线判读展开比拼，聚焦内科常见诊疗与急救技能。计分环节严格遵循“质量为先”原则，以累计得分定名次，同分情况下则依据累计用时长短判定先后，确保竞赛结果公平公正。

赛场之上，参赛选手们统一着装、规范操作，严格遵守竞赛纪律，在各站点间有条不紊地完成各项考核项目，展现出扎实的理论功底、娴熟的操作技能和良好的团队协作意识。裁判组由各科室主任或副主任组成，他们秉持公平、公正、公开的原则，对每支队伍的操作进行精准评判，保障了竞赛的顺利推进。同时，组委会下设的后勤保障组、宣传报道组等工作组各司其职，为竞赛提供了全方位的服务与支持。

此次临床技能考试竞赛的成功举办，不仅为全院医护人员搭建了一个切



竞赛现场。

磋技艺、交流学习的平台，更有效激发了医护人员钻研业务、提升技能的积极性，为进一步提升医院医疗服务质量和安全水平筑牢了人才根基。未来，邹城市人民

医院将持续以技能竞赛为抓手，常态化推进医护人员专业能力培训，为保障群众生命健康提供更坚实的医疗服务保障。

## 冬季科学晨练，守护身心健康



晨练是深受群众喜爱的健康生活方式，即便寒冬腊月，公园、广场上依然活跃着晨练者的身影。相较于夏日晨练，冬季晨练在环境、身体状态等方面存在显著差异，只有掌握科学要点，才能既享受运动快乐，又守护身体健康。

首先，冬季晨练前务必做好热身运动，因为起床后人体肌肉比较松弛，韧带较为僵硬，中枢神经协调性较弱，需通过热身预先给身体各器官提前过渡适应，否则，若直接

进行剧烈运动，人体机能难以快速适配，易引发损伤甚至意外。另外，要及时补充水分。起床后建议喝一杯温开水来补充夜间体液的丢失，可适量吃些易消化的食物，如香蕉、面包、热粥等，避免空腹运动导致低血糖；晨练时有条件的話也可以带杯水，及时补充丢失的水分。晨练之后不宜立即休息，也不宜洗浴、暴饮暴食与吸烟喝酒等。运动后要做一些放松或拉伸动作，让身体逐渐恢复到运动前状态。

其次，冬天气温偏低，还应科学穿搭，保暖防风。佩戴帽子、手套、围巾等配饰，保护头部、手部等易冻伤部位。运动中若出汗，及时脱掉外层衣物；运动后立即擦干汗水，更换干爽衣物，避免着凉。除此

之外还要选对时间、避开风险，避免在清晨6点前或雾霾天气晨练，此时气温最低，空气质量差。雾霾天气会吸入更多的Pm2.5，先会损害呼吸系统，轻则引发咽部不适、咳嗽等症状，重则诱发慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病，甚至增加肺癌的风险。另外还会损害心脑血管系统，可能会诱发高血压、脑卒中、冠心病等疾病。建议选择日出后气温回升、阳光充足时进行，既能减少寒冷刺激，又能享受阳光促进维生素D合成。

冬季晨练，顺应时节特点调整方式，才能在寒冷中收获健康与活力。愿每一位晨练者都能科学运动，平安过冬。

(通讯员 张玉凤)

## 梁山专项监查，严把饮水安全

自11月3日开始，梁山县疾病预防控制中心联合梁山县教育和体育局对全县130余所中小学校开展为期一个月的学校生活饮用水卫生监督检查。

监督员通过现场查看、查阅资料、询问交流等方式，重点围绕供水设施卫生状况、饮用水卫生管理制度、管水人员资质、饮用水水质状况及涉水产品索证管理等方面开展监督工作。针对

存在突出隐患的学校，监督员现场提出整改意见，责令其限期完成整改。

下一步，梁山县疾病预防控制中心将继续对学校生活饮用水进行跟踪监督检查，强化各学校卫生管理主体责任意识，切实保障广大师生饮用水卫生安全，严防安全事件发生。

(通讯员 任仲凯 商曼玉)

## 健康体重管理，职场“轻”装上阵

日前，微山县疾控中心邀请微山县人民医院内分泌科主任李小娥就“基于小组管理的健康单位职业人群体重管理干预模式研究”项目在微山县交通运输局开展健康讲座。

体重管理绝非简单的“节食”或“疯狂运动”，而是一场关乎生活方式的科学革命。李小娥深入浅出、层层递进地为大家讲解了健康体重的定义、体重异常的危害、体重管理的办法。在饮食习惯方面，特别纠正了当地重盐重油的常见的饮食误区，应多用蒸煮凉拌代替油炸红烧，用香料代替部分盐糖。在运动建议方面，重点根据职业人群久坐办公室的情况推荐

了多样化的办公室运动方式，如拉弹力绳、利用矿泉水瓶做操、打八段锦等，并强调长期坚持、适量运动的重要性。此外还要利用充足睡眠、调节情绪等方式干预，倡导大家科学饮食、合理减肥，积极锻炼身体，养成文明健康的生活习惯。

职业人群身体活动相对较少，超重肥胖率偏高，通过此次体重管理知识讲座，向职业人群普及健康知识，让他们密切关注自己的体重状况，激发自主管理体重的积极性，倡导大家选择更健康的生活方式，让“健康体重管理”理念真正融入日常工作生活中。

(通讯员 李雅文)

## 理论结合实践，提升心理服务水平

### 山东省戴庄医院举办精神分析系列培训第6次集训

郭纪轩 通讯员 薛严  
郭勇 周倩文 济宁报道

日前，由山东省戴庄医院举办的“精神分析核心理论和临床实践”系列培训第6次集训圆满完成。本次系列培训自2023年7月启动，历时两年半，特邀国内知名精神分析专家、医学博士、主任医师张海音教授全程主讲，吸引了来自省内及济宁市内多地医疗机构、高校、心理咨询机构等百余名心理相关工作者参与。培训活动由医院副院长张跃兵主持。

培训共分为6期，内容涵

盖精神分析核心理论与临床实践的多维主题。张海音教授以《心智模型的转换以及临床意义》《分离-个体化》《心理成长的主题和冲突》《投射性认同》等专题为起点，逐步深入至《抑郁-躁狂》《厌食-贪食》《性心理》等复杂临床议题，构建了从理论到实践、从基础到进阶的完整教学体系。培训强调临床结合，通过大量真实案例研讨与现场演示，生动诠释了精神分析在实际工作中的运用，显著增强了学员对复杂心理问题的理解与干预能力。

该系列培训旨在系统提升全市心理卫生工作者的心理治疗理论素养与临床实践能力，助力全市社会心理服务体系建。参会学员们始终保持高昂的学习热情，积极互动、深入思考，形成了浓厚的专业研讨氛围。学员们纷纷表示，通过系统学习，不仅扎实掌握了精神分析的核心框架，更在临床思维与个案处理能力上实现了重要突破。下一步，山东省戴庄医院将持续举办高质量的心理治疗相关理论与实践培训，为全市心理服务提供技术保障。

## 健康暖冬行，义诊扶惠民生

近日，微山县人民医院医共体专家团队走进韩庄开展义诊活动，帮助当地群众筛查健康隐患、普及健康知识，把温暖与关怀送到群众家门口。

活动现场，专家们以专业细致的服务接待每一位前来咨询的群众。他们耐心问诊、认真查体，针对常见病、慢性病等提供诊疗建议与健康指导，同时提供免费血糖、血压检测、心理健康

指导等服务。医护人员还现场讲解并演示了心肺复苏等急救知识，手把手指导群众掌握关键急救技能，提升了群众的健康自救互救能力。

此次义诊通过面对面、零距离的健康服务，让群众在家门口就享受到了优质的医疗资源，切实增强了他们的健康意识。

(通讯员 焦裕如 蔡佳晨 宋方茹)