

教师、外卖员、网格员…… 这些个人和集体获评“最美救护员”称号

□记者 周欣怡 报道
本报济南讯 街头突发意外，总有人飞奔施救；夜市摆起“地摊”，教的都是“救命技能”。近日，由山东省红十字会、省爱卫办、省教育厅、省卫生健康委、省应急管理厅联合开展的2025年“最美救护员”推选活动结果揭晓，淄博职业学院王亮、菏泽市牡丹区外卖骑手孙红岩等20名救护员（或群体）荣获年度“最美救护员”称号。同时，活动还评选出“优秀救护员”40名（或群体），潍坊市红十字心跳行动志愿服务队荣获“最美救护员特别奖”。

本次活动旨在宣传褒扬群众性自救互救感人事迹和先进典型，选树红十字应急救护领域表现突出的人物与群体，是培育和践行社会主义核心价值观、推动红十字应急救护工作高质量发展的重要举措，也将为健康山东、平安山东建设注入正能量。
据了解，现场施救类典型主要指在突发伤病事故现场挺身而出、科学施救并成功挽救生命的个人，以及在事故现场协作配合、成功施救的团队；传授授业类则聚焦长期致力于群众性急救知识技能培训普及、积极参与志愿服务的红十字急救培训师。而

潍坊市红十字心跳行动志愿服务队获奖，源于一场从“一个人”到“一群人”的急救接力。该队成立于2020年，时任队长是山东第二医科大学附属医院麻醉科副主任医师张军桥，他“摆地摊救命”的事迹，被《人民日报》、中央电视台等媒体报道，本人先后荣获“山东好人”、“齐鲁新时代最美青年”、“最美红十字救护员”等称号。2025年6月，他在坦桑尼亚因施救落水民众英勇牺牲，年仅38岁，随后被追授“全国最美医生”、“齐鲁时代楷模”等荣誉，用生命诠释了“救护员”的责任与担当。

如今，“心跳行动”的接力棒仍在传递，在推选活动收到的230余例现场施救典型案例中，施救者身份涵盖教师、大中学生、外卖员、机关干部、网格员、社区工作者、消防员、农民、个体工作者、企业职工、医护人员等各行各业。



（扫码查看2025年“最美救护员”名单）

饮食不规律、作息紊乱、暴饮暴食

中青年患者成 节后消化门诊“主力军”

□ 本报记者 黄鑫

“从门诊和住院的病人来看，节后综合征的患者确实比较多。”10月9日，节后第一个工作日的下午，山东第一医科大学第一附属医院（山东省千佛山医院）消化内科诊室里，副主任医师雷晓斐刚看完一拨病人，利用短暂间隙接受了记者采访。诊室外，仍有不少患者在候诊区等待叫号。
雷晓斐表示，与平时相比，当日门诊量增加了约三分之一，其中因肠胃严重不适就诊的患者显著增多。这些“节后病”的集中爆发，与假期的饮食不规律、作息紊乱及暴饮暴食有直接关系。

腹胀腹痛最常见，情绪波动也伤胃

“节假日聚会，大餐难免，但这些食物通常是高盐、高糖、高脂肪的，给胃肠道带来了沉重负担。”雷晓斐解释，过量进食会导致消化液分泌相对不足，食物积聚在胃肠道，从而引发胃肠道功能紊乱。在诸多不适中，腹胀、腹痛等消化不良症状最为普遍。
饮酒也会直接刺激胃黏膜，显著增加急性胰腺炎的风险；而辛辣、过酸、过甜的食物则会刺激胃酸过度分泌，可能导致消化不良和胃食管反流，出现烧心、反酸等症状。

除了饮食，心理因素也是诱发肠胃不适的重要原因之一。雷晓斐提到，无论是学生面临的“开学焦虑”，还是上班族的“星期一综合征”，这种轻度的焦虑和压力都可能引起胃肠功能紊乱，甚至诱发“肠易激”。“比如一想到繁重的工作或学业，就可能出现腹胀或便秘，但通常是功能性的、一过性的。”雷晓斐说。
此外需要警惕的是，急性胰腺炎患者也比节前明显增多。“火锅、烤羊排这些油腻食物一下肚，老毛病又犯了！”诊室里，一位四十多岁的中年男性面露痛苦，描述着左上腹的持续疼痛和恶心：虽然没呕吐，但已毫无食欲，连喝点粥都感觉“饱胀”。血液指标和CT影像均指向急性胰腺炎。

“近几年，胰腺炎呈现年轻患者增多趋势，与肥胖、高血脂、高血糖等原因相关，或表现为持续性的剧烈腹痛，伴有恶心、呕吐甚至发热，呕吐后腹痛也不会缓解。”雷晓斐强调。

中青年高发，依赖解酒药、助消化药不可取

记者了解到，节后就诊人群中，中青年患者占据了相当大的比例。“尤其是年轻人，觉得自己身体好、消化能力强，节假日期间亲朋好友聚会，就容易稍微‘放纵’一下。”雷晓斐分析，这导致了本应活力四射的青中年，成为了节后消化科门诊的“主力军”。

节假日中，有部分年轻人依赖解酒药、助消化药来为大吃大喝“护航”，却效果欠佳。雷晓斐指出，这类药物多为治标不治本，无法完全阻断酒精和高脂饮食对消化道及胰腺的实质性伤害。

对于轻微的肠胃不适，雷晓斐建议可以通过调整饮食、规律作息和适当运动来缓解。饮食上应选择如粥、面、蒸蛋等清淡食物，并适量摄入蔬菜水果，但要避免走向“只喝小米粥”的极端。对于敏感的患者，单纯小米粥也可能刺激胃酸分泌，均衡清淡才是关键。她特别指出，生冷、辛辣、油腻食物以及烟酒，在此期间都应严格避免。

“若出现腹痛腹胀嗝气早饱等消化不良症状，要以好消化的食物为主，避开肉、蛋、奶、豆制品这些高蛋白、高油脂的‘营养品’，给胰腺减负。”雷晓斐表示，饭后一小时进行散步等适度运动，或以肚脐为中心，顺时针方向轻柔腹部，都有助于减轻消化不良症状。

治标也要治本，出现这些症状立刻入院就诊

临床上，一位被确诊为肠穿孔的年轻患者引起了雷晓斐的注意。

30岁的刘先生于外地出差回程路上，平日经常腹部隐痛的他突然腹痛加重，呈现板状腹，拨打120送往医院后，确诊十二指肠溃疡并穿孔，并紧急接受了外科手术。

“他家人有幽门螺旋杆菌感染，但他自己没在意。”雷晓斐强调，幽门螺旋杆菌与胃溃疡十二指肠溃疡密切相关，有溃疡病史、40岁以上反复消化不良或有胃癌家族史的患者，在治疗症状的同时，应进行幽门螺旋杆菌的筛查并根除治疗，才能实现“治标又治本”，防止疾病反复发作。

肠胃“节后综合征”症状复杂，如果症状轻微，可在药师指导下短期使用消化酶制剂或益生菌等非处方药辅助治疗。但雷晓斐提醒，一旦出现持续性加重的腹痛腹胀、恶心呕吐、严重腹泻、便血或持续发热，切勿自行硬扛，应立即就医。“一般来说，一两天症状不缓解甚至加重，就应立即入院就诊。”雷晓斐说。

节日的欢愉值得珍惜，但身体的健康更需长期守护。雷晓斐建议，回归正常工作生活节奏的同时，请给疲惫的肠胃放个假，让它们也能平稳“复工”。

山东省健康科普专栏

主办：大众报业集团 山东省疾控中心
承办：大众新媒体大平台·健康山东云平台

冰箱杀手——李斯特菌： 藏在低温里的健康威胁

□ 陆书华

您知道吗？您家冰箱里可能潜伏着一个不怕冷的“健康杀手”——李斯特菌。与其他食源性致病菌不同，李斯特菌拥有一项特殊技能：它能在低温环境下存活甚至繁殖。这就意味着，冰箱不再是食物的“保险箱”，冷藏的熟食、奶酪、水果等都可能成为它的藏身之地。

李斯特菌在自然界中分布广泛，土壤、水、腐烂植物中都能找到它的踪迹。它具有很强的环境适应能力，即使在4℃的低温中仍能缓慢生长。人体感染后，潜伏期可从数天到数周不等。早期症状与普通肠胃炎或流感相似，包括发热、头痛、恶心等，很容易被忽视。但严重时可能引发败血症、脑膜炎等严重并发症。

值得注意的是，李斯特菌对特定人群的危害尤为显著。孕妇感染后，细菌可能通过胎盘传染给胎儿，增加流产、死胎或新生儿严重感染的风险；新生儿、老年人由于免疫系统相对薄弱，感染后更易发展为重症；同样，肿瘤患者、器官移植者及其他免疫功能低下的人群也属于高危群体。

为有效防范李斯特菌感染，世界卫生组织提出了“食品安全五要点”：保持清洁，处理食物前要洗手，定期清洁冰箱和厨具；生熟分开，生食和熟食要分开存放和处理，避免交叉污染；彻底加热，冷藏食物食用前要加热到70℃以上；安全温度，食物不宜过久冷藏，要定期清理冰箱；安全原料，选择经过巴氏消毒的奶制品，避免生食。

正确认识李斯特菌的传播途径与危害，积极落实科学的预防措施，才能有效筑牢餐桌上的健康防线，守护家人安全。（作者单位：济宁医学院附属医院医学检验科）

聊城市构建精准化、常态化、长效化的社会情绪疏导机制

以“健康温度”架起民心相通之桥

□ 本报通讯员 金增考

“孩子去年总说压力大、学不进去，学校心理老师每周聊一次，医生还上门评估，现在学习劲头足多了。”聊城市东昌府区居民李女士说起儿子小宇的变化，难掩感激之情。原来是聊城市开通的心理援助热线带来实实在在的变化。

近年来，聊城市卫生健康委树立“大宣传、大健康、大融合”理念，将健康传播与文化浸润深度融合，用优质服务回应群众关切，构建起精准化、常态化、长效化的社会情绪疏导机制，为新时代社会治理注入暖心力量。

靶向服务 破解民生痛点

面对青少年学业焦虑、空巢老人孤独感、特殊群体心理困扰等多元社会情绪，聊城市卫生健康系统创新实施分众化宣讲，构建起“千名专家库+百支服务队+骨干宣讲团”的立体化服务网络。1397名健康科普专家精准破解群众的专业困惑，440人组成的“繁森药箱”队伍下沉基层纾解日常烦恼，83人组成的“聊健康”骨干宣讲团用身边事讲透大道理，让服务直抵群众心坎。

聊城市第三人民医院“繁森药箱”医疗服务队常态化开展“家门口的义诊”，泊庄社区的刘大爷总是早早等候，“子女在外地，以前闷在屋里，现在医疗队不光瞧病，还陪我唠家常。”

看得见的改变背后，是读懂群众情绪密码的治理智慧。针对紧急心理需求，聊城开通7条24小时心理援助热线，累计干预危机个案1.5万例，成功解救9名轻生者。获救人员刘飞（化名）说：“那天的电话，是照亮我黑夜里的光。”

这种靶向治疗式服务，既避免了理论宣传“空对空”，又杜绝了情绪疏导“大水漫灌”，实现“一把钥匙开一把锁”的精准治理。

文化浸润 滋养心灵土壤

社会情绪疏导既需专业技术支撑，更离不开文化浸润滋养。聊城将中医药文化融入社会治理，让身心共治的传统养生智慧成为化解现代焦虑的良方。



聊城市“繁森药箱”医疗服务队开展义诊活动现场。

“本想带孩子了解成无己的故事，没想到顺便治好了他的咳嗽。”在成无己纪念馆的义诊研学活动上，聊城市民赵女士捧着刚熬好的中药汤剂，看着儿子小远认真听故事的模样，忍不住拍照发了朋友圈。活动中，中医专家为小远辩证开方，还教他认识薄荷、金银花等草药，“能治病的小草”勾起了孩子的好奇心。

这样的文化体验在聊城中医药文化夜市随处可见。今年7月以来，在聊城8个县（市、区）主城区的繁华地段，香囊制作、经络按摩等区域前排着长队。而在东昌府区新区街道八社区党群服务中心广场，每周六早晨总有一群人跟着音乐练八段锦，这是聊城市卫生健康委员会组织的“中医生活化社区行”公益活动，由八段锦功法专家吴秀存领练。市民孙淑琴说：“大家一起练，身体好了，邻里关系也热乎了，谁有烦心事，就坐下来聊几句，也就想开了。”

机制创新 护航长效治理

社会情绪疏导是系统工程，需建章立制、久久为功。聊城探索构建“监测—分析—响应—反馈”全链条闭环机制，让服务从碎片化走向系统化，从阶段性任务迈向常态化。

山东省精神卫生中心与京东健康达成战略合作

共筑数字化心理健康服务新平台

□乔冬冬 杨洪栋

构建专业的线上服务网络、打造全生命周期的服务链条、建立安全可靠的诊疗环境……9月30日上午，在世界精神卫生日即将到来之际，山东省精神卫生中心与京东健康举行合作签约仪式，标志着山东省精神卫生领域“互联网+医疗健康”融合迈出关键一步。

签约仪式上，山东省精神卫生中心负责人表示，当前精神心理问题已成为影响公众健康和社会经济发展的重要因素，而精神卫生服务却面临资源配置不均、专业人才短缺等挑战。精神卫生机构不应偏居



合作签约仪式现场

一隅，而应主动走进人群、贴近百姓。此次合作将借助京东健康的互联网平台，让专业医疗资源突破地域限制，真正“飞入寻常百姓家”。

“心理健康是健康的重要组成部分，关乎个人幸福与社会稳定。”京东集团副总裁、京东健康互联网医疗业务部总经理范卉表示，山东省精神卫生中心在坚守专业深度的同时，以开放姿态拥抱互联网医疗的创新精神。

用药提醒、康复指导和情绪监测……据悉，山东省精神卫生中心的专家将入驻京东健康平台，开展线上问诊、复诊随访、心理咨询等服务，为患者提供个性化的健康管理

方案。双方还将共同开发专病专家线上工作室，建立慢病闭环管理体系，实现患者“离院不离管”的持续关怀。此外，双方计划联合开展心理健康科普宣教活动，通过短视频、在线讲座等形式，提升公众对心理健康问题的认知和应对能力，推动精神卫生知识的普及与传播。

值得关注的是，此次合作深入贯彻落实国家卫生健康委“精神卫生服务年”行动工作部署，将重点拓展科普宣教和早期干预领域。双方计划面向儿童青少年、老年人、职场人群等特殊群体开展心理关爱公益项目，打造心理健康线上科普示范基地，推动心理健康服务从被动治疗向主动预防转变。

为心灵导航 为健康守护

山东省精神卫生中心“心灵北斗”数字服务平台温暖启航

□乔冬冬 陈为民

在第34个世界精神卫生日来临之际，山东省精神卫生中心（以下简称“中心”）正式发布“心灵北斗”心理健康服务小程序。作为集医疗、教学、科研、防治于一体的三甲精神专科医院，中心充分运用人工智能、大数据等数字化技术，突破传统医疗服务时空限制，构建集健康宣教、心理测评、在线咨询、康复指导、生命体征监测于一体的智能服务平台，为实现“人人享有心理健康服务”提供坚实的技术支撑。



“心灵北斗”小程序

使命，构建覆盖青少年心理成长、老年情绪关怀、职场压力疏导等全生命周期的科普体系，通过动画视频、情景剧等多元形式，将专业的心理学知识转化为通俗易懂的生活语言，帮助公众掌握情绪调节、压力管理等实用技能，破除认知误区。中心依托人工智能技术，创新构建“智慧心语”AI健康助手，通过智能小程序与可穿戴设备深度联动，实时监测并分析用户心率变异性、睡眠、活动轨迹等多项生命体征数据，实现用户从被动治疗到主动健康的智慧化转型，让科技为健康守护注入温暖力量。

“心灵北斗”小程序作为中心数字

化服务体系建设的重要一环，现已实现与核心医疗系统的全面深度融合。公众可通过该平台直接访问智能预约系统，实时获取各科室专家资源信息并完成精准挂号；在就诊环节结束后，系统支持在线完成医保结算与自费支付，同时提供电子病历查询、费用明细下载等一站式服务，有效构建线上线下一体化医疗服务新体验。

中心将持续优化“心灵北斗”服务生态，通过构建系统化、多层次、交互式的内容体系，使“心灵北斗”成为公众身边权威可靠、便捷易用的心理健康“智能百科”，助力全民心理健康素养提升。