



□ 本报记者 李丽 黄鑫

曹英娟：与174位独居老人的「约定」

南丁格尔的微光

在济南的老街巷、偏远乡村的农家院，有一群穿着白衣的志愿者，轻轻敲开一扇扇独居老人的家门。他们不是临时探望，不是简单慰问，而是把专业护理、用药指导、心理慰藉，甚至邻里温情，一起“搬”进最需要陪伴的老人家。

领头人，是山东大学齐鲁医院护理部主任、南丁格尔志愿服务服务队队长——曹英娟。十余年来，她带着队伍，走进了174位空巢老人的生活，带去了双向奔赴的健康“约定”。

一次锥心之痛

她把目光投向最孤独的人群

一切的起点，源于一场刻骨铭心的伤痛。

2016年，曹英娟三十多岁的外甥突然因病离世。晴天霹雳之下，姐姐、姐夫一夜白头，深陷失独的绝望无法自拔。那种无人依靠、无处倾诉的痛苦，像一根针，深深扎在曹英娟心上。

她意识到：在我们看不见的角落，还有多少这样的家庭？又有多少老人，在病痛与孤独中独自硬扛？

从那天起，她把心里最柔软的地方，留给了空巢老人、失独家庭。

73岁的杨阿姨，曾被命运一次次重击：丈夫、长子接连去世，次子远在海外。孤身一人的她，彻底放弃了生活。腿上的伤口溃烂发臭，她不闻不问；屋子昏暗沉寂，她不愿出门。

曹英娟第一次上门，没有说教，没有安慰，只是默默蹲下身，一点点为老人清洗、消毒、换药。

一次，两次，三次……伤口在愈合，心门也在慢慢打开。曹英娟帮她拨通了越洋电话，当儿子的声音传来，老人眼里的光终于重新亮起。

如今的杨阿姨，早已脱胎换骨。她把自己收拾得干净清爽，还成了服务队的“编外志愿者”——拉着老姐妹晒太阳、传播健康知识，帮行动不便的老人跑腿办事……

她逢人就说：“多亏了小曹，我得好生活！我也是志愿队的一员！”

医网同行

174位老人的“健康管家”

“靠我们一次次跑，不够。要想帮扶长久，就得做成体系。”曹英娟深知，志愿服务不能只靠热情，更要靠机制。依托

责任医者

编者按：

责任，是医者初心的永恒注脚；担当，是白衣使命的生动诠释。为进一步弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的新时代医者精神，传承责任担当的价值内核，今日起，大众日报健康版推出“责任医者”栏目，并在大众新媒体大平台·健康山东云平台同步上线。

栏目立足健康山东建设大局，聚焦齐鲁大地万千医者，深入挖掘临床一线、基层一线、科研一线医务工作者的感人故事与先进事迹，全景展现山东医务工作者的职业风采与精神风貌，搭建医患沟通的暖心桥梁，营造尊医重卫、崇德向善的浓厚社会氛围。

齐鲁医院强大的专业力量，她把服务队细化成12个大科分队，一支“全能护理天团”诞生了。

在济南市趵突泉街道，一个叫“医网同行”的项目温暖落地：社区网格员与专科护士，一对一结对，共同成为辖区174位空巢、独居老人的专属健康管家。

网格员懂老人、熟情况，弥补了医护日常看不到的短板；护士懂专业、会处置，补上了网格员不会看病、不会用药的缺口。“健康管家”上门不是走过场，而是真管、真问、真干预。药吃乱了，他们帮老人一一理清，该减该换讲明白；饭吃不对，他们教给老人少油少盐的健康吃法；老人心情低落，他们就陪着拉家常、解心结；有的老人行动不便，他们就帮忙联系检查、协调就医。

网格员说，每次服务队要来，老人们早早就坐在窗边盼着；走的时候，老人们总是送到门口，久久望着，依依不舍地挥手。

这不是简单的护理服务，这是有人惦记、有人心疼、有人管的踏实。

把服务送到大山深处

不只“输血”更要“造血”

城市的老小区她放不下，偏远的乡村也记挂在心。滨州、东营的十几个村庄都留下了志愿队成员的足迹。

有的老人血压飙到200mmHg却浑然不觉，血糖超过危险线也从不介意。数据测出来了，但怎么让老人真正懂、真正改、真正好？曹英娟带着团队，补上这“最后一公里”。

他们用最接地气的话讲健康，手把手教老人测血压、记血糖，联合乡镇卫生院、村医一起筛查、干预。第二年再去，大多数老人的指标明显好转。

在陕西省榆林市清涧县，齐鲁医院十年帮扶的土地上，他们同样把温暖送回家。一位宫颈癌术后患者，下肢淋巴水肿严重，因穿着不当，病情越捂越重。曹英娟立刻安排淋巴水肿专科护士远程指导，一步一步教会当地护理人员加压包扎。

曹英娟和团队的微光，越照越远。她始终相信：志愿服务不只是付出，更是相互治愈。

蹲下身子

才最靠近人心

有人问，这么多年，最难的是什么？曹英娟说，最难的不是跑多少路、熬多少夜，而是真正蹲下身子，把老人当亲人，把小事做到心坎里。

弯腰清洗溃烂的伤口，不嫌脏；耐心倾听老人的心声，不敷衍；为迷茫的家庭指明方向，不放弃。174位老人，身后是174个被照亮的家庭；一次次上门，是一场双向奔赴的温暖。

老人说：“大医院的专家能亲自上门关心我们，我真得好好活。”

曹英娟说：“这只是我们的分内事。只要老百姓需要，我们就一直做下去。”

曹英娟和她的南丁格尔志愿服务队，用最朴素的行动告诉我们：最好的医疗，不只在医院大楼里，更在街巷深处，在百姓家中；最暖的守护，不只在病房灯光下，更在空巢老人的窗前，在每一颗需要被看见、被拥抱的心里。

这束光，很柔，却足够照亮人间。



省卫健委公布2026年

重点工作任务公开承诺事项

□记者 周欣怡 报道

本报济南讯 近日，山东省卫生健康委员会发布2026年重点工作任务公开承诺事项，围绕妇幼健康、基层服务、疾病防控、中医药发展等群众关切的民生领域，明确十大具体目标与完成时限，以清单化管理推动卫生健康事业高质量发展，切实把健康红利送到群众身边。

在健康保障方面，承诺为35-64岁农村和城镇适龄妇女提供宫颈癌、乳腺癌免费检查，确保参检妇女宫颈癌早诊率达到90%以上、乳腺癌早诊率达到80%以上，推动宫颈癌、乳腺癌患者生存质量提高；办好“鲁医健康说”健康知识发布会，全省举办1万场以上健康知识讲座，将健康科普融入群众日常生活。

基层医疗卫生服务持续提升。按照“五有三提升”标准改造提升村卫生室（服务点）1.7万个，夯实基层服务网底；强化省、市、县三级医疗机构安宁疗护病区规范化建设和管理，通过“以奖代补”方式，鼓励引导安宁疗护工作持续提升，让终末期患者更有尊严。

医疗质量与疾病防控同步发力。进一步提高临床检查检验结果互认覆盖面和互认质量，扩大全省临床检查检验互认项目至500项，减少群众就医重复检查负担；实施重点人群结直肠癌免费筛查，加强专业技术人员培训，完善结直肠癌筛查“防筛治管”全链条管理模式，年度累计筛查人数20万例以上，筑牢消化道肿瘤防控防线。

公共卫生服务体验持续优化。新增50万人申领使用电子预防接种证，拓展接种单位搜索、地图导航、接种预约、接种信息查询、入托入学查验等多场景应用，增强群众接种服务体验感；每月通过官方网站、微信公众号等媒体，对外发布“传染病健康风险月历”，结合疾病流行规律和环境因素变化，有针对性普及健康知识，提升防护意识，提醒公众科学防范月度重点传染病。

中医药特色优势进一步彰显。健全儿童青少年脊柱侧弯省、市、县三级中医药干预体系，持续提高中医药干预管理率。脊柱侧弯初筛比例累计达到全省儿童青少年总人数的80%，将经筛查评估符合条件的干预对象纳入中医药综合防控监测管理系统。全省中小学将脊柱健康教育纳入健康教育课程的比例达到100%，推动中医药服务从治已病向治未病延伸。

据了解，本次公开承诺事项均明确责任单位、责任人及完成时限，以钉钉子精神推动各项任务落地见效，持续提升人民群众健康获得感、幸福感、安全感，为健康山东建设注入新动能。

第四届

国医新路论坛在济南举行

□记者 李丽 实习生 贾明轩 报道

本报济南讯 5月23日，第四届国医新路论坛暨国际青年伤寒名家临床经验交流大会在济南举行。

本届论坛以“伤寒经方的临床运用”为主题，坚守纯公益初心，免收会务费，致力于为青年中医与基层医生搭建通往临床实践的桥梁。

论坛会聚海内外伤寒名家，由国医大师王新陆、国家级名老中医姜建国坐镇指导，山东中医药大学伤寒教研室主任曲爽主持会议，山东新中医学院院长李树沛致开幕词；陈茂荣、高浩军等实战派青年名医分享临床经验，覆盖多个核心学术流派，真正做到了基础理论与临床实践的深度融合，实现了“守正传承，汇通中外”。

大会现场，李克绍伤寒研究院同步揭牌。据介绍，李克绍伤寒研究院以我国著名伤寒学家、齐鲁李氏伤寒创始人李克绍先生命名，研究院依托山东新中医医院“纯中医、真中药”的平台优势，致力于系统梳理李克绍先生的学术思想、培养中医人才，推动伤寒学术研究与临床实践深度融合。

本次大会由王新陆发起，山东新中医医院承办。山东新中医医院前身为山东中医药大学中医门诊部，是济南市中医药文化宣传教育基地，长期致力于中医药传承与人才培养。全球数十万观众通过线上直播同步参与论坛。

初夏昼夜温差大

老人孩子谨防反复感冒

□ 孙苑如

立夏节气过后，白天越来越热，但早晚凉意仍在，昼夜温差达8-10℃。这种不稳定的气候，对人体体温调节系统形成持续考验，是呼吸道疾病的高发时段。近期儿科和老年病科门诊患者明显增多，多因感冒、咽炎、支气管炎就诊，且不少人出现“刚好没几天又复发”的情况。

初夏感冒多为风热感冒、冷热交替型感冒，和冬季风寒感冒症状不同，主要表现为咽喉肿痛、口干上火、鼻塞鼻涕、轻微发热、咳嗽痰多、浑身乏力。这类换季感冒最大特点是极易反复，迁延不愈，严重影响工作生活与身体健康。

穿衣不当是初夏感冒高发的首要原因。气温稍有回升，不少市民就立刻换上短袖短裤，过早收起长袖衣物。清晨、傍晚气温偏低时，冷风直接侵袭体表，身体毛孔开合失调，呼吸道黏膜受冷收缩，局部抵抗力下降，空气中的病毒细菌趁机侵入，就容易引发感冒、咽炎、扁桃体炎。

白天活动出汗后，立刻脱衣吹风、直吹空调，冷热骤然交替是诱发反复感冒的常见原因。很多孩子在学校活动出汗后，随手脱掉外套，被冷风一吹就感冒了。

建议市民，初夏穿衣遵循“慢减衣、缓换季”的原则，不要一次性更换全套夏装。早晚外出常备一件薄外套，体感微凉及时添衣，中午炎热可适时减衣。孩子穿衣可比成人少一件，但要注意护住后背和腹部。

密闭环境通风不足，是病毒传播扩散的重要原因。初夏多数家庭、教室、办公室提前开启空调，长期关门关窗，室内空气浑浊不流通，细菌、病毒、悬浮尘埃持续堆积，极易造成室内人员交叉感染。应坚持每日定时开窗通风两至三次，每次20分钟以上，保持室内空气新鲜，可有效降低呼吸道疾病传播风险。

日常起居与饮食调理，对提升免疫力至关重要。市民应坚持规律作息，少熬夜，避免身体过度疲劳、免疫力透支；日常多喝水，滋润呼吸道黏膜；饮食清淡均衡，少吃辛辣燥热、重油重辣食物，减少咽喉上火发炎几率。老人、儿童、体弱人群，可适度进行散步等温和户外活动，增强身体对气温变化的适应能力。

初夏呼吸疾病看似轻微，但反复发病会持续消耗体能、降低免疫力。做好日常细节防护，顺应时节变化，稳住身体抵抗力，才能平稳度过春夏交替疾病高发期，守护全家人换季健康。

(作者系山东第二医科大学助理讲师)

大众日报、大众新媒体大平台·健康山东云平台推出“健康护航中高考”你问我答活动

专家在线，等您来问

□ 记者 黄鑫 周欣怡 实习生 贾明轩 报道

本报济南讯 5月27日，大众日报、大众新媒体大平台·健康山东云平台推出“健康护航中高考”你问我答活动，聚焦考生考前身心健康、科学陪考难题，邀请权威专家为全省家长答疑解惑。

目前，中高考已进入最后的冲刺期，高强度刷题、高密度模考、快节奏备考，让不少考生身心承压。临近大考，睡不踏实、情绪敏感、压力焦虑、用眼过度、肠胃不适等

问题集中显现，也让无数家长倍感揪心。

很多家长想用陪伴，却常常陷入两难：想叮嘱孩子放平心态，怕多说一句徒增压力；想给孩子补充营养，分不清如何搭配；孩子出现烦躁、失眠、疲惫，不知道该怎么疏导还是顺其自然；面对孩子的心理紧张、身体不适，更没有专业、稳妥的应对方法。备考路上，家长的困惑和焦虑，同样需要被看见、被解答。为此，大众日报、大众新媒体大平台·健康山东云平台推出“健康护航中高考”你问我答活动。

无论你困惑于考前心理调节、情绪疏导、亲子沟通，还是纠结于一日三餐搭配、考前饮食禁忌、科学进补方式，或是关心睡眠调整、护眼护脊、疲劳缓解、夏季防暑防病，以及考场突发不适应急处理、考前状态快速稳住技巧……各类问题，都可以留言提问。

所有问题不用复杂整理，直接扫描二维码，在评论区留言即可。

我们将逐条梳理，汇总筛选家长最关心、最高频的备考问题，邀请省级权威专

家团精准答疑。

回答力求通俗易懂、落地实用，摒弃复杂专业术语，给出家长能用、考生适用的科学方案。并通过新媒体专栏，以图文、短视频等方式持续答疑，全方位帮助考生平稳冲刺、从容应考。



扫描二维码向专家提问

生育友好，要“热热闹闹”更要“润物无声”

健康观察

□ 李丽

5月16日，山东省暨济南市“生育友好宣传月”“计生协会会员活动日”宣传服务活动在历城区温情启幕。当生育友好从政策话语变为街头巷尾的鲜活实践，我们在历城区唐冶中央广场这场活动中，看到了最动人的答案：生育友好建设，从来不是单向的政策宣讲，而是双向的情感共鸣与需求回应。这场“群众唱主角”的活动，以松弛有度的氛围、多元立体的载体、普惠暖心的服务，呈

现了生育友好宣传的全新打开方式。

群众的参与度，是检验活动成效的标尺。现场老人、青年、孩童全员投入，秩序井然，氛围松弛，既没有形式主义的流程，也没有高高在上的说教。从亲子互动的欢声笑语，到托育集市的咨询交流，再到主题公园与主题公交的沉浸式体验，群众以最朴素的方式，表达了对生育友好理念的认可与接纳。

载体的创新度，代表了服务传递的穿透力。历城区生育友好主题公园正式揭牌，让政策宣传长廊、亲子互动空间与城市公园融为一体，成为群众家门口的“生育友好课堂”；生育友好主题公交车首发，将婚育政策、育儿知识装进“移动的窗口”，让宣传

走出广场、驶向街头；《泉城普惠托育服务地图》发布，把分散的普惠资源“串点成线”，让家庭找托育机构一目了然。从固定阵地到流动载体，从集中展示到精准指引，立体化的传播矩阵让生育友好理念有了看得见、摸得着的载体，更有了可感知、可获得的服务支撑。

普惠的底色，是生育友好建设最坚实的底气。托育集市上，中心型、嵌入式托育机构有序亮相，历城二中用人单位办托“一位难求”的现象，恰恰印证了群众对普惠托育服务的迫切需求。从“校内托育”解决教职工后顾之忧，到社区点位与主题公园联动互补，历城区以“普惠优先、多元供给”

的思路，让生育友好不再是口号，而是“上班送娃、下班接娃”的便捷体验，是“价格亲民、服务优质”的育儿保障。

生育友好建设，既要“热热闹闹”造氛围，更要“润物无声”办实事。

本次活动的可贵之处，在于跳出了“为宣传而宣传”的误区，把群众需求作为出发点，用最贴近群众的形式，让生育友好理念落地生根。这种“低调务实、效果直抵人心”的模式，为我们提供了可复制、可推广的“历城经验”，也启示我们：唯有把群众的获得感放在首位，让政策服务更接地气、更有温度，才能真正凝聚起建设生育友好型社会的共识与力量。