

致读者

亲爱的读者朋友，您留意了吗？《健康·生活》来到我们身边了！当您拎起菜篮挑选水灵的时蔬，当您踩着节拍跳起欢快的广场舞，当您拨通视频叮嘱父母按时服药——是否想过，这些寻常片段正是健康濮阳的生动注脚？从健康中国2030规划到健康濮阳实践，健康早已超越个体范畴，成为城市发展的底色与人民幸福的标尺。《健康·生活》作为本报全新推出的特色专版，将深耕大健康领域，守护高品质生活，为您铺展一幅防病、治已病、养身心的全景健康画卷。拟开设如下主要栏目：

健康风向标 追踪国内外健康热点，解读国家方针政策，聚焦濮阳本土实践——从公共卫生体系建设到社区健康服务创新，从慢性病防控科普到环境健康治理，呈现

名家零距离

幸福生活从“齿”开始

——记濮阳市第三人民医院口腔种植科主任医师刘志勇

本报记者 刘文华 通讯员 管松丽 文/图

早餐摊前，85岁的李长顺用新牙咬下的第一口油条，又酥又脆，有滋有味；婚礼现场，新娘王苑因门牙修复重展笑颜，晶莹的泪珠滑过梨涡；三尺讲台上，乡村教师张建华不再捂着嘴上课，比往常响亮许多的讲解声情并茂，字正腔圆，学生听得聚精会神……说起这前后的变化，他们会指向同一个人——濮阳市第三人民医院(以下简称“三院”)口腔种植科主任医师刘志勇。

牙齿是人体最坚硬的器官，却承载着人们最柔软的情感。从医26年来，刘志勇以2万余颗种植体为铆钉，在唇齿方寸间铆紧人间冷暖，让“牙疼不是病，疼起来要命”的叹息成为往事，让从容微笑成为触手可及的日常，让一个个牙病患者从“齿”咀嚼幸福，吃嘛嘛香。

精诚所至 金石为开

1998年夏天，26岁的刘志勇走出原河南医科大学（现郑州大学）校门，走进濮阳市第三人民医院口腔科。彼时，口腔科诊室只有几间平房，器械陈旧，人手不足，患者常因费用高昂或技术限制放弃治疗。一位缺了门牙的老汉攥着旱烟袋问他：“小刘大夫，能镶牙不？馍都啃不动了，活着没滋味。”这句话如重锤击心，刘志勇暗暗立誓，一定要让老百姓既能看得起病，又能看得好病。

刘志勇白天接诊，夜晚研读文献，凑着台灯誊抄种植牙技术步骤，希望能破解这道难题。为缺牙坏牙的患者种一口好牙。老同事不以为然，拍了拍他的肩膀说：“种牙啊，那是高科技。咱这儿连电钻都没有，搞不成。”

一次去南乐县元村镇下乡义诊，接近年关，70岁的赵凤兰正在自家门前灌制香肠。看见市里的专家来了，她忙转身回屋，又一溜小跑过来，掏出布包里的碎牙，满怀期待地说：“先生，俺年三灌肠，亲戚邻居都说好吃，可俺三年没嚼过一根自家腌制的香肠了。恁行行好，帮俺把这牙安上去吧！”

老人家的一声“先生”，让年轻的医生羞愧难当；老人家三年没吃过一根自家腌制的香肠，更让年轻的医生百感交集。这一次经历，进一步坚定了刘志勇攻克难关的决心，一定要让赵凤兰大娘在这个年节吃到她亲手灌制的香肠。

回城后，刘志勇在老旧铸造机上反复试验，赶制金属基托义齿，直到确保万无一失。腊月二十六，刘志勇扛着医药箱再赴元村，在当地医生配合下，为老人安上了义齿。寒风中，赵凤兰终于吃到了自制的香肠，忍不住流下热泪，喜极而泣。

好学不倦 技艺精进

2003年，刘志勇赴上海第二医科大学附属第九人民医院进修口腔颌面外科；2010年，他又赴中山大学光华口腔医院进修种植牙核

心技术。学习期间，刘志勇早起晚睡，每天跪在显微镜前十多个小时，额头抵着目镜记录血管走向，目不转睛。为熟练掌握义齿修复、根管治疗等技术，他磨破了两件白大褂、三副手套。学成归来，刘志勇将种植牙核心技术引入濮阳，填补了本地空白。一位曾辗转郑州、北京多地的患者感慨：“过去种颗牙像进京赶考，如今在家门口就能咬住幸福。”

说起刘志勇的手艺，范县张庄镇的王守田老人更是赞不绝口。王守田73岁，患牙病多年，妨碍进食不说，一发作起来，常常疼得浑身冒汗，坐卧不宁，恨不得满地打滚。老人家住黄河岸边，过去没少躲避洪涝灾害，但愈挫愈勇，从没产生过轻生的念头，但牙疼让这个倔强了一辈子的老人痛不欲生，真的不想活了。他来三院就诊的时候，刘志勇发现他牙槽骨重度萎缩，牙龈渗血，牙床松动，口腔里已满是病菌了。

让每一名患者少花费、少受罪，量身定制个性化的综合诊疗方案，是刘志勇的行医准则。经仔细检查老人的口腔环境，刘志勇为他进行了自体骨移植＋即刻种植手术，取他自个儿的髌骨屑填牙床，当天给他种上了新牙。当上下牙床碰在一起，发出久违的“咔嗒”声，老人激动得流出了眼泪，唏嘘出声说：“太神奇了，觉着这就能嗑瓜子了！”

“当然能！”一旁的护士笑着打趣说，“不过也得悠着点儿。三五天后，多硬的骨头都能啃。”

从那以后，王守田老人成了刘志勇新技术的义务宣传者，逢人就

说，凡亲戚朋友牙口不好，他都极力鼓励人家来找刘志勇看病。一传十，十传百，刘志勇技术与日精进的同时，名声也不胫而走，不仅在豫北地区越来越响亮，还传到黄河对岸，吸引来东明、阳谷等地的患者。

深情守护 不离不弃

新冠肺炎疫情期间，刘志勇第一时间参与疫情防控，义不容辞递交“请战书”。“越是特殊时期，”他说，“患者越需要我们。”

化解职场焦虑、重建专注与松弛的生活节奏，让心理健康看得见、摸得着，行稳致远。

食话食说 树立并践行大食物观。诚邀非遗传承人、资深营养师融合中医养生智慧与现代营养科学，搭配四季菜谱、推出传统美味，暗访网红后厨、溯源农药残留，开展从田间到餐桌全链条监督，守护“舌尖上的安全”。

健康故事 从丹江水润泽的千家万户，到油井旁跃动的心跳节拍；从急诊室争分夺秒的抢救，到厨房里斟酌克数的盐勺——健康的故事，正在每个晨昏交替发生。这里没有旁观者，您随手拍下的社区健身角、记录的父亲控糖日记、建议的公交站急救箱，都在重塑这座城市的健康基因。

欢迎医卫系统、健身机构、餐

饮企业、社区组织精诚合作，携手开展名医问诊、健康讲座、送医下乡等活动，共建“媒体＋社会”健康生活圈。

来稿请发至 zglwh1221@163.com，主题注明“栏目名称+稿件主题+姓名”，文末附联系方式与百字简介；健康新闻线索请拨打电话：15936725957（工作日8:30-17:30）。

亲爱的读者朋友，健康是1，事业、爱情、财富皆是其后绵延的0。失去这个1，再多的0也终成虚空。每周四，让我们以《健康·生活》为舟，共赴这场守护1、创造0的旅程；读懂身体信号，探索生活奥秘，见证城市变迁，与健康濮阳相约，与美好生活同行！

《健康·生活》编辑部
2025 年 5 月 22 日

顾个人安危治病救人，对他如家常便饭。

技术革新 行稳致远

技术革新永不停步。2023年秋，濮阳首台口腔种植机器人落户三院。

手术室内，机械臂如春蚕吐丝，在导航系统指引下精准植入种植体，误差仅0.1毫米——相当于头发丝的百分之一。这项高精尖技术不仅让237位疑难患者重获好牙，更让基层医生眼界大开，纷纷惊叹：原来种牙可以像“GPS导航”一样精准。

“要送医下乡，”刘志勇说，“让好技术带着露珠扎根。”

移动诊疗车让优质资源和技术惠及民生，刘志勇团队带着仿麦穗形态多孔种植体走进广大农村，沿黄河大堤播撒希望。这台设备的螺旋仿照麦芒弧度设计，孔隙率适配受黄河水质影响的骨密度，能根据滩区群众的骨质特点自动调整植入角度，有多高精尖，就有多接地气，既降低了治疗费用，又增强了种植成功率，已累计服务农村患者超8000人次。

在台前县打渔陈镇，菜农赵大强啃着黄瓜复诊的画面让人动容。“上午机器人种牙，”他乐呵呵地说，“下午就能啃瓜。刘大夫的高科技，给咱庄稼人带来了实实在在的福气！”

作为政协委员、农工党三院支部主委，刘志勇积极建言献策，像雕琢种植体般打磨提案。从机动三轮管理到医保与基层医疗互动，从三级医院建设到传染病防控，他提交的每一份提案都聚焦民生痛点，多次获市政协表彰。

作为濮阳医学高等专科学校特聘讲师，刘志勇把课堂搬到手术室。在各县区基层医生参加的培训班上，刘志勇用核桃模拟颌骨，以筷子演示种植体角度，生动形象，深入浅出：“种牙就像往核桃缝里栽树，得看缝的走向，得使巧的力道！角度偏1度，就像犁地歪了垄，苗长不直。”近5年，他累计培训基层医生47期，共计2100多人次，不少学员回到乡镇卫生院后，首次开展了复杂牙根拔除术。

医之为道，非精不能明其理，非博不能致其得。从油条的酥脆到香肠的咸香，从苹果的酸甜到黄瓜的清爽，刘志勇用26年时光，让无数人重新咬碎生活的苦涩，嚼出日子

的香甜。26年来，刘志勇先后多次被评为濮阳市“最美医生”“医德标兵”，农工党河南省优秀党员、先进个人，发表论文10多篇，拥有专利3项，参与教材医学论著编撰2部。“我珍视这些沉甸甸的荣誉，”刘志勇说，“倍受鞭策和鼓舞。但我更喜欢看见牙病患者重新绽放的笑容，那是我心头最珍贵的勋章！”

（文中部分患者为化名）

健康风向标

濮阳市启动2025年全民营养周暨5·20”学生营养日宣传活动



图为2025年全民营养周暨“5·20”学生营养日宣传活动现场。 陈怡雪 高清 摄

本报讯（记者 刘文华 通讯员 陈怡雪 高清）5月19日，阳光和煦，草木葱茏，由市卫生健康委、市疾病预防控制中心（卫生监督所）联合7所医疗机构举办的2025年全民营养周暨“5·20”学生营养日宣传活动在市中心区龙城广场正式启动。

市卫生健康委党组成员、副主任，市疾病预防控制中心专职局长岳云飞介绍，5月17日~23日是第11届全民营养周，5月20日是第36届中国学生营养日。今年全民营养周的活动主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，学生营养日的活动主题是“吃动平衡 身心健康”。两大活动形成政策呼应，共同指向“吃动平衡”，可见吃与动的辩证平衡，已成为破解居民膳食失衡、运动不足这一健康困局的核心路径。

活动现场，来自疾病防控、临床医疗、营养学、运动健康等领域的专家学者组成

跨专业服务团队，设置“老年三高饮食指导”“学生三餐营养角”“职场人群微运动教学”等特色专区，将抽象的“吃动平衡”理念转化为可操作的生活场景。通过健康体检、膳食询问、BMI计算、腰围测量、血压测量等多维健康检测，团队为参与活动的市民建立基础健康档案，并结合体脂指数、体脂率等数据，现场定制涵盖合理膳食、科学运动、中医调理的健康管理方案。张女士在收到定制食谱后说：“原来控盐不仅要少放盐，而且要警惕酱油里的隐形钠啊！”

健康濮阳，营养先行。市疾病预防控制中心主任闫现营表示，下一步将聚焦“进校园、进社区、进基层”，以全民营养周、学生营养日为双引擎，通过场景化科普、精准化服务，推动吃动平衡理念转化为生活实践，构筑全民健康新图景。

吃出健康 动向未来

刘文华

五月的龙城广场涌动着别样的活力：营养师在义诊台前为市民规划膳食方案，疾控工作人员向孩子们讲解“五彩餐盘”搭配，银发族跟着健身教练练习融入八段锦元素的健步操——这场由市卫生健康委、市疾病预防控制中心（卫生监督所）等医疗卫生机构联合举办的全民营养周暨“5·20”学生营养日宣传活动，恰似一面镜子，映照出“吃动平衡 健康体重”理念在濮阳落地的生动图景，更折射出新时代健康中国建设的基层智慧。

当5月17日至23日第11届“全民营养周”与5月20日第36届中国学生营养日“相遇”，全民总动员的号角在龙都大地吹响。濮阳的实践印证：健康中国的密码，不在实验室的精密仪器中，而在百姓的柴米油盐里；不在运动场的奖牌榜上，而在城市街巷的烟火气中。从龙城广场义诊的咨询台到学校食堂的智能营养秤，从社区健身角的智能体测仪到老年大学的膳食公开课，这座黄河岸边的古城，正用“食育＋体育”的双桨，划动着全民健康的航船。

健康是生命的底色，平衡是生活的智慧。当餐盘学会与脚步对话，当膳食指南融入晨昏作息，健康便成为可触摸的日常。健康中国，需在动与静的平衡中破题。都市写字楼里，咖啡配汉堡的“效率午餐”成为打工人的常态；校园课桌前，孩子们埋头作业却挤不出半小时跳跑奔跑。世界卫生组织研究表明，全球过早死亡案例中，近1/4与不健康饮食和缺乏运动相关。当久坐少动与营养失衡悄然

健康常识

● 黑色壁纸对眼睛更友好

不少人认为，草原色的绿色壁纸能防近视。

其实，从眼健康的角度来说，黑色的手机壁纸对眼睛更友好，因为其可以减少屏幕的反光。虽然绿色壁纸被认为对眼睛较为舒适，但近视形成的主要原因是看手机时间过长、近距离用眼过久，这和壁纸颜色的关系并不十分明显，更换壁纸并不能减缓近视的发生与发展。近视的防控关键在于用眼习惯的改善，如避免长时间近距离用眼，定时休息眼睛，保持正确的坐姿，增加户外活动时间等。

● 好好刷牙能保护心脏

《欧洲临床研究杂志》的一项研究表明，与经常刷牙的人相比，很少或不刷牙的人主要心血管事件风险增加12%，脑卒中、脑出血和肺心病风险分别增加8%、18%和22%。

俗话说，牙口好，身体棒。规律而科学的刷牙，有助于降低心脏疾病的风险。建议一天至少刷牙2次，早晚各一次，每次不少于3分钟，每次使用含氟牙膏刷牙。每半年去看一次牙科，让专业医生通过口腔检查判断口腔及牙龈情况，以及是否需要洗牙等治疗。如果在刷牙或咬东西时容易牙龈出血，或是晨起唾液中带血，就要提高警惕，尽快到牙科就诊。 据《健康时报》

