健齿小明星如何护齿？

我市第十八届“健齿小明星”决赛圆满落幕

图一

图二

图三

图一：节目表演　　图二：口腔健康检查　　图三：口腔知识讲座

本报讯（YMG全媒体记者 **慕溯** 通讯员 **王茜玮** 摄影报道）8月16日，烟台市第18届健齿小明星大赛决赛圆满落幕。自活动启动以来，这场聚焦少年儿童口腔健康的公益赛事，迅速点燃全市亲子家庭的参与热情，共累计吸引300余名少年儿童踊跃报名。经过前期21天科学刷牙线上PK赛、口腔健康知识答题、现场口腔健康检查后，最终评选出一等奖2名、二等奖6名、三等奖12名、优秀奖40名。

决赛现场氛围热烈而温馨，丰富的环节设计让孩子们在欢乐中收获知识。烟台市口腔医院口腔预防科副科长朱晓斐化身“护齿老师”，用生动有趣的语言、贴近生活的案例，为孩子们揭开牙齿的“秘密世界”。从“牙齿的结构有哪些”到“为什么会有蛀牙”，从“怎样刷牙才正确”到“牙线该怎么用”，朱晓斐通过互动问答的形式，让孩子们在轻松的氛围中掌握口腔健康知识。“最后要提醒孩子们和家长，每天早晚都要刷牙，每次刷牙时间不能少于2分钟，刷牙的时候要确保牙齿的每个面都刷到，也要坚持用牙线清理牙缝，防止邻面龋的发生。”朱晓斐说。

随后的节目表演环节，孩子们化身“小小艺术家”，唱歌、跳舞、朗诵、京剧等节目轮番上演，趣味十足的互动游戏和紧张刺激的抽奖环节，更是将现场气氛推向了高潮。

市民王女士说，参加活动让孩子逐渐爱上了刷牙，每天都很积极地打卡。“让孩子亲身参与这种活动，去了解口腔知识，比我们家长苦白地说教有用多了。孩子今年5岁，我会让他一直参与下去。”

烟台市口腔医院党委专职副书记孙作丽表示，烟台市口腔医院始终秉承“儿童优先”的发展理念，建立了一个“成规模、成体系、成品牌、成辐射力”的儿童龋病预防重点学科群。“我们将继续积极履行社会责任和公益使命，加强与学校、社区的合作与联动，构建一个全方位、多层次、高质量的儿童口腔健康服务体系，全面守护烟台市儿童青少年口腔健康。”孙作丽说。

“‘健齿小明星’活动是应市民需求而生的民生项目。十八载春华秋实，这项赛事已完成从单一竞赛活动到综合性品牌工程的蜕变。”烟台市卫生健康委员会党组成员、三级调研员金玲表示，如今它集健康教育、疾病预防、社会动员于一体，成功让“爱牙护齿”的种子在港城大地深深扎根、蓬勃生长。

“作为烟台口腔健康事业的守护者，我们始终希望用专业知识为孩子们的口腔健康‘保驾护航’。”烟台市口腔医院口腔预防科科长张蕾介绍，“健齿小明星”大赛是由中国牙病防治基金会、烟台市关心下一代工作委员会、烟台市教育局、烟台市卫生健康委员会、烟台市融媒体中心、烟台市口腔医院联合举办的品牌卫生公益赛事，从2007年首届举办至今，已陪伴港城少年儿童走过18个年头。“未来，我们会继续探索创新，将更多寓教于乐的形式深度融入口腔健康教育，让护齿知识变得更生动、更有趣，让更多孩子愿意学、记得住、用得上，真正拥有健康笑容，拥抱幸福童年！”张蕾说。

高温天警惕血管遭遇『定时炸弹』

高温之下，烟台毓璜顶医院心外三科近日连续接诊了多例急性A型主动脉夹层患者，科主任刘朝亮表示，高温季节正是急性A型主动脉夹层最易引爆的时候。

主动脉是人体最粗的血管，它如同一条高速路，负责将氧气和营养输送到全身的各个器官。主动脉壁由内、中、外三层结构组成，正常情况下紧密贴合。“但当主动脉内膜出现破口时，高速高压的血流会冲进内膜与中膜之间，迫使两层结构分离，这就是主动脉夹层。”刘朝亮告诉记者，主动脉夹层分为A型和B型。其中急性A型主动脉夹层最为凶险，48小时内死亡率高达50%，每拖延1小时，死亡率增加1%—2%，堪称“定时炸弹”。

高温之下 血管为何更易“撕裂”？

“高温时，身体为散热，血管会自然扩张，血压可能暂时下降。但身体为维持重要器官供血，会启动调节机制，反而可能升高血压。同时，在进出空调房冷热骤变、高温下活动等情况下，人的血管会频繁收缩舒张，如同被反复拉扯的橡皮筋，极易导致主动脉夹层形成。”刘朝亮说，随着出汗增多且未及时补水，血液会浓缩，导致黏滞度增加，血流阻力上升，加重主动脉壁的压力。

如果是高血压、动脉粥样硬化（血管内斑块沉积）患者，高温和血压的波动如同在已经老化的水管上不断加压、冲击，极易在薄弱处发生内膜撕裂。此外，夏季人易烦躁、焦虑，这会直接导致心率加快、血压飙升，成为撕裂血管的最后一股“蛮力”。同时，夏季昼长夜短，人们更易熬夜，生物钟紊乱则会进一步削弱血管的稳定性。

胸背剧痛 别当成“普通中暑”或“空调病”

刘朝亮告诉记者，“撕裂样”或“刀割样”剧痛是最典型特征。“疼痛常位于前胸、肩胛间区或后背，可延伸至颈部、下颌、腹部甚至下肢。疼痛强度达到顶峰往往只需几秒到几分钟，患者常描述为‘此生最痛’。”此时，患者会出现血压异常，“可能表现为难以控制的高血压，也可能因心包填塞或休克而出现低血压。”

另外，患者还可能出现突发呼吸困难、晕厥、意识模糊、肢体麻木无力、肢体脉搏不对称或消失、声音嘶哑、吞咽困难等症状。“有高血压病史且血压控制不佳者；有马方综合征等遗传性结缔组织病家族史者；长期吸烟、酗酒，或有高脂血症、糖尿病等基础疾病者；近期有剧烈运动、情绪激动或过度劳累史者等都是高危人群。”刘朝亮说。

如何安度 这个“拆弹”指南要记牢

首先是严控血压。“即使感觉良好，也要坚持每天测量血压（最好早晚各一次）；严格服药，切勿自行减药停药，高温下血压波动大，更需遵医嘱调整方案。”刘朝亮表示，要避免在高温时段（10点—16点）剧烈运动。选择清晨或傍晚进行散步、太极拳等温和活动，及时补充水分；避免空调温度过低（建议26℃左右），进出空调房时在门口稍作停留适应温差；保持心态平和，避免过度紧张、焦虑或愤怒，保证充足睡眠，避免熬夜。同时戒烟限酒，减少高盐、高脂、高糖食物摄入，多吃新鲜蔬果和富含膳食纤维的食物，保持大便通畅，避免排便时过度用力。

他提醒读者，一旦出现突发、难以忍受的胸背剧痛，就有可能是急性A型主动脉夹层。这时，患者应保持镇静，卧床休息，避免任何活动；立即拨打120急救电话，并清晰告知“怀疑主动脉夹层”，若患者有高血压病史且血压明显升高，可在医生的指导下服用降压药（如硝酸甘油），但切勿自行随意用药；等待救援期间，家属要密切观察患者意识和呼吸情况。

YMG全媒体记者 **刘晋** 通讯员 **李成修 王婧**

灯光秀致敬医务工作者

本报讯（YMG全媒体记者 **杨春娜** 通讯员 **程磊** 摄影报道）8月19日是第八个中国医师节，今年主题为“德馨于行，技精于勤”。为向全市医师致以节日问候，烟台市城管局数字化城市管理服务中心配合市卫健委，近日在滨海广场、黄海明珠地标建筑、滨海广场LED大屏等开展2025年中国医师节主题城市亮化活动。

活动期间，滚动播放“德馨于行，技精于勤，热烈庆祝2025年中国医师节！”“致敬医师，致敬医务工作者”等宣传标语和宣传片，以城市灯光为载体，传递对医务工作者的敬意。

广大医卫工作者秉持人民至上、生命至上理念，弘扬敬佑生命等崇高职业精神，护佑亿万人民生命健康。此次亮化活动，让城市夜景成为致敬医师的“星光舞台”，用璀璨光影诉说对医务工作者的感谢，也让医师节的温暖氛围融入城市脉络，赢得了市民的广泛关注与赞誉，凝聚起全社会尊医重卫的正能量 。

德馨于行 技精于勤

毓璜顶医院举行庆祝第八个中国医师节颁奖典礼

本报讯（YMG全媒体记者 **刘晋** 通讯员 **李成修 李添祎**）8月19日下午，烟台毓璜顶医院举行第八个中国医师节年度颁奖典礼，表彰医务工作者救死扶伤、爱岗敬业的崇高职业精神，弘扬医者仁心的职业风范与奉献精神。

医院党委书记、院长宋西成首先向全院医师同仁致以崇高敬意与节日祝福。他指出，“德”与“技”是医者的立身之本，尤其在人工智能快速发展的今天，医务工作者的共情力、伦理观与人文关怀更显不可或缺。他分享了三点感悟与全院医师共勉：一是以“德”为生命底色，强调医德是“见病更见人”的共情，是坚守初心的担当，唯有以德为基，医学事业方能薪火相传；二是以“技”为终身追求，提出医学进步永无止境，需树立终身学习理念，医院将持续搭建创新平台，倡导科主任、高年资医师与青年医师协作共进；三是以“爱”暖日常细节，患者不仅需要精湛诊疗技术，更渴望“被看见”与“被理解”，要让白大褂成为传递善意与希望的载体。宋西成还鼓励全体医务工作者牢记“求知、求实、求精”院训，弘扬“精诚、创新、超越”的医院精神，努力成为守护生命健康的忠诚卫士，争做有温度、有担当、有本领的新时代医者。

活动现场，“见义勇为奖”“科研立项奖”“科研成果奖”“优秀毕业生奖”“优秀教师奖”“援外贡献奖”“功勋科主任奖”等7个奖项的优秀医师和医学生受到了表彰。他们表示，将继续发挥先锋模范作用，以更高标准自我鞭策，在医学征途上持续精进，成为推动医疗技术革新、服务品质升级的中坚力量。

活动最后，宋西成带领在场医师全体起立，高举右拳，庄严领誓《中国医师宣誓誓词》，每一个字都饱含着对医学事业的赤诚热爱与执着忠诚，更凝聚着为守护人民健康不懈奋斗的坚定信念。

重温中国医师宣言

烟台山医院开展系列主题庆祝活动

本报讯（YMG全媒体记者 **林媛** 通讯员 **潘峰 潘晶**）2025年8月19日是第八个中国医师节，自7月开始，为弘扬崇高职业精神，不断提升道德修养、增强服务能力，烟台山医院开展了系列主题庆祝活动。

“我宣誓：我志愿献身人类的健康事业；自觉维护医学的尊严和神圣；敬佑生命，救死扶伤，平等仁爱，尊师重道；诚实守信，恪守医德，精益求精，慎思笃行。以上誓言，源于心，践于行。”8月18日下午，烟台山医院举办了第八个中国医师节表彰大会。300多名医师在副院长孙涛的带领下，共同宣誓，重温中国医师宣言，铿锵誓言响彻会场。

在此之前，医院各科室进行了“医者健康”团队健身活动，在响应全民健身的同时，提升团队协作的凝聚力。医院还通过初审、现场汇报、专家评审3个环节，评出了11个优秀案例，彰显了医院在急危重症救治中的硬核力量。同时，医院一院三区同步发力，在建的二期妇幼保健楼项目即将启用。未来，医院将医教研三位一体化管理体系全面强化，建成高水平的现代化大型综合性医院、妇幼保健院和特色专科医院，构建服务全域的烟台山医疗集团，更好地服务港城百姓，为健康山东、健康中国贡献智慧和力量。

市妇幼保健院建设提速

本报讯（YMG全媒体记者 **杨春娜** 通讯员 **颜来阳**）这个夏天，由中建八局第二建设有限公司承建的烟台市妇幼保健院综合楼项目正加速推进。在项目建设过程中，中建八局第二建设有限公司积极践行绿色建造、品质建造理念，于项目病房楼卫浴空间大规模创新应用整体装配式卫浴技术，为医疗建筑高效、洁净建设注入了全新动能。

工作人员介绍，项目团队将装配式建筑技术的优势精准聚焦于医疗空间核心功能区——病房区卫浴。此次采用的整体装配式卫浴系统，从材料选择到安装工艺，均体现着对医疗环境特殊需求的深刻理解与技术创新。装配式卫浴技术的应用，不仅带来了建造速度的飞跃和可靠品质的保障，其绿色环保属性同样突出——现场“搭积木式”拼装作业极大减少建筑垃圾、粉尘和噪音污染，资源消耗也显著降低，完美契合现代绿色医院建设方向。

随着装配式卫浴单元的高效精准安装，烟台市妇幼保健院项目的内部功能空间正快速成型，一座现代化、人性化、绿色化的妇幼健康守护新地标即将出现在市民眼前。