

科学健身,才是最优“跑道”

□乔宁(媒体人)

今年8月8日是我国第14个“全民健身日”,国家体育总局8月5日发布“全民健身动起来”系列公益广告,倡导“从我做起、科学健身、你我同行”。冬奥激发的全民健身热情依旧不减,健康中国 and 体育强国的良好图景令人憧憬。当你我一同站上全民健身的起跑线,全民健康的幸福终点就在前方,而唯有科学健身才是最优“跑道”。

《全民健身计划(2021—2025

年)》显示,“十三五”时期,全民健身公共服务水平显著提升,全民健身场地设施逐步增多,经常参加体育锻炼人数比例达37.2%。然而,不能忽视的是,长期以来,公众对科学健身的认识还不够,一些人对运动的方式、强度、针对性等缺乏了解,致使不但没能强身,反而损害了健康。硬汉“撸铁”强肌过猛,患上横纹肌溶解综合征;白领零基础尝试马拉松,导致肌肉抽筋、关节损伤;老人们在健身器材上炫酷翻腾,让旁人直呼太危险;孩子过早接受专业体育训练,不仅影响发育,还易被打上“积极性”……健身需讲究科学性,不讲方法、不循规律只会适得其反。

是时候掀起一场科学健身热潮了!首先,应做好科普宣教,广泛普及科学健身理念。很多时候,老百姓的健身理念和方法是从身边听来,网上看来,健身房学来的,有时难免跟风,常常不辨真假。殊不知,有的健身就是草台班子,即便是体育达人教授的方法也并不适合所有人。体育主管部门、体育院校、体育协会等单位应行动起来,系统整合专业资源,搭建起权威的健身科普平台和渠道,让科学的健身知识更加顺畅地到达公众身边。

其次,应加强科学指导,精准传授适宜健身方法。运动健身归根结底需

要实操,单凭耳朵听、眼睛看难以掌握技巧,需专业人士亲身示范,现场指导才能更好地学以致用。我国已经探索建立社会体育指导员制度,全国有近300万名社会体育指导员,他们的职责是向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等全民健身志愿服务。各级体育主管部门应该切实发挥好这支队伍的作用,一方面运用激励手段调动他们的积极性,另一方面通过加强指导提高其服务水平,从而让体育指导服务更加可知可感,让科学健身方法更加触手可及。

最后,应用好科技手段,为全民健

身提供强有力支撑。我国每5年开展一次国民体质监测,为实施全民健身计划提供科学依据。未来,应根据国民饮食结构、疾病谱等因素的变化,适时调整更新相关指标,从而使监测数据更精准、健身指导更科学。当前,便携式可穿戴设备在医学、体育等领域应用广泛,公众如果有明确的提升体能、增加力量、塑形等健身需求,可以利用可穿戴设备监控锻炼强度和身体指标,助力科学健身。此外,糖尿病、高血压等慢病患者,以及肥胖者等特殊人群的运动健身更要讲究方式方法。通过体医融合开出个性化的运动处方,将是他们强身健体的坚实保障。

预防溺水需强化联防联控

□景辉(媒体人)

进入暑期以来,中小學生溺水事件频发。日前,教育部、公安部、民政部、水利部、农业农村部联合发布通知,要求从细从实从快做好预防学生溺水工作。笔者留意到,近年来,教育部每到暑期都会发布关于预防学生溺水的通知、预警或情况通报等,而这次通知由五部门联合发布。这可以看出预防溺水工作的升级,突出表现在更加注重部门协同。

学生溺水事件多发的原因很多,预防学生溺水,不只需要学校教育引导,更需要家长教育看护;不仅需要教育部门尽心尽力,也需要有关部门共同履职尽责,延长并加固预防的链条。从各地发生的学生溺水事件看,预防溺水的各个环节还有不少突出的问题。只有建立完善联防联控机制,才能织密网络、堵上漏洞,最大限度减少学生溺水事件发生。

联防联控,关键在落实责任。此次五部门通知提到,要以“时时放心不下”的责任感,保障学生生命安全作为重中之重。各级政府还需要进一步重视溺水预防,协调、支持相关业务部门和基层组织开展工作。以往,不少地区已经在溺水预防方面积累了经验,相关部门应该做什么、怎么做,有比较明确的责任清单、实施路径,关键是需要相关责任主体用心落实。当然,预防学生溺水,更需要家长高度重视,承担起监护人的责任,全方位地关心关爱孩子成长,这也是联防联控的应有之义。

严把主播资质关,对伪名医说不

□唐传艳(医生)

海量养生保健类直播视频充斥各大短视频平台,颇受中老年群体追捧。有记者近日调查发现,养生保健类直播和短视频内容鱼龙混杂,有的表面上讲授养生知识,实际只为兜售保健品;不

少短视频主播伪装成大师、名医卖课。

医疗卫生类视频主播身份复杂是由来已久的现象,有不少假医生混迹其中。他们通常以名医、权威专家、高级保健师等自居,却不公开其供职单位、研究领域甚至姓名,身份难以核实。假名医开直播通常是为了推销保健品、保健器材等产品。他们推销的套路很深,常常先以免费的科普

授课吸引网民关注,待一些人“入坑”后,就开始通过限时打折等方式,推销所谓的专享产品,很多人因此上当受骗。

过去,医疗卫生类直播存在乱象,与主播职业门槛低、专业资质要求不明确有关。但今非昔比,在严查医生直播带货后,今年6月,国家广播电视总局、文化和旅游部联合印发《网络主

播行为规范》,明确从事如医疗卫生、财经金融、法律、教育等需要较高专业水平直播的网络主播,应取得相应执业资质。这就意味着,只有具备相应医学执业资质者,才能从事医疗卫生类直播。

《规范》印发已有近两个月,伪名医仍然在直播间招摇撞骗,实属不该。显然,网络直播平台尚未将专业

类直播主播的资质要求落实到位。倘若网络直播平台能够做到认真贯彻执行,对医疗卫生类主播的资质进行查验,伪大师、伪名医、伪专家早就应该被清除出局了。

伪名医的社会危害性本来就大,再将网络直播当成行骗工具,危害程度将更甚。为了维护民众的健康与财产安全,理当抬高医疗卫生类直播的入门门槛、规范网络直播行为。但规则的生命在于执行,专业直播的资质要求至今仍未落地,不仅值得反思,更需督查整改。

本版文章不代表编辑部观点
投稿邮箱至 mzp1kjkb@163.com

41项食品安全国家标准立项

本报讯(记者杨金伟)8月5日,国家卫生健康委印发《2022年度食品安全国家标准立项计划》。《立项计划》涵盖食品添加剂、食品产品标准、生产经营规范标准、理化检验方法与规程标准、微生物检验方法与规程标准、营养与特殊膳食食品标准等6类41项标准。

《立项计划》要求,把握食品安全国家标准起草要求。标准起草应当以食品安全风险评估结果为依据,以保障健康为宗旨,充分考虑我国经济发展水平和客观实际需要,参考相关国

际标准和风险评估结果,深入调查研究,确保标准严谨、指标设置科学合理。项目牵头单位负责组建标准起草工作组,提供项目所需人员、经费、科研等方面的资源和保障条件,并充分调动发挥监管部门、行业组织、企业、科研院校和专业机构等相关单位和领域专家的作用。项目承担单位应当制定工作计划、项目路线图和进度表,确保标准研制质量和工作进度,对所制定标准文本负全责,确保标准起草、送审、修改、校对、印刷、解读等各环节准确无误。

一种免疫蛋白有望对抗生素耐药性

据新华社堪培拉8月6日电(记者岳东兴)澳大利亚国立大学日前发布公报说,该校科研人员参与的一项研究发现,免疫系统一种特定的蛋白质可杀灭耐药菌在内的细菌,这可能有助于未来研发新型药物,治疗包括脑膜炎、肺炎和败血症在内的一些传染病。

研究表明,这种名为“鸟苷酸结合蛋白”的蛋白质具有直接结合并杀灭特定类型细菌的潜力。研究人员说,这种蛋白质可以像“斧子劈木头”一样,将细菌破坏掉,致其死亡。除为新疗法奠定基础外,这类蛋白质还可与现有的抗生素结合使用,能为医生在治疗某些类型的传染病时提供更多选择。

公报说,这类蛋白质的发现为对抗生素耐药性提供了潜在解决办法。多年来,抗生素的滥用导致细菌耐药性问题越发严重,一些传染病的疗效也相应变差。本次研究发现,“鸟苷酸结合蛋白”可以杀灭不同类型的耐药菌,包括可以引起脑膜炎、肺炎和败血症的耐药菌。

研究人员介绍,人类免疫系统配备了可以消灭细菌的武器,当细菌进入身体时,免疫系统会触发防御反应。这种新发现的免疫系统内的蛋白质,其作用可以被提取和利用,用来治疗一系列传染病,同时不会对身体细胞产生负面影响。

相关论文已发表于英国《自然·通讯》杂志上。



全力救治断肢患者

8月5日下午,一名右下肢离断患者被转送至河南省洛阳正骨医院东花坛院区急诊科。患者当时丧失意识,该院立即启动院内急救小组。经过一个小时紧急抢救,患者生命体征趋于平稳。张随山摄

河北培训 实验室生物安全人才

本报讯(特约记者李湛祺 通讯员梁爽)近日,由河北省卫生健康委主办、河北工程大学承办的河北省实验室生物安全人才培训班在邯郸市举办。来自石家庄、邯郸、邢台等地区的85名省二级生物安全实验室的骨干人员参加此次培训。

据悉,学员们将在20天时间里完成实验室生物安全概论、实验室风险管理、实验室设施设备等课程。

北京普仁医院探索 安宁医疗三级联动

本报讯(记者崔芳 通讯员李雪)8月5日,由北京市普仁医院主办、北京协和医院、北京市东城区龙潭社区卫生服务中心协办的第二届“协和·普仁·龙潭安宁缓和医疗联合论坛”在京举办。与会者围绕北京市安宁缓和医疗的需求和建设规划、三级联动安宁网络建设及成效、末期病人的家属照护、二级医院在安宁网络中的作用等多个主题进行分享。

据了解,北京市普仁医院是北京协和医院医联体内的二甲综合性医院,自2018年起在院内开展安宁疗护实践,自2020年10月起接受北京协和医院安宁疗护团队的专业支持。依托三级联动模式,该院与北京协和医院紧密配合,打通转诊、会诊渠道,并联合医养结合养老驿站及龙潭社区卫生服务中心等,积极探索和实践居家安宁疗护模式。

农民健康百村工程走进江苏灌云

本报讯(特约记者程守勤 通讯员南中轩)8月6日至7日,由南京中医药大学中医学部、中西医结合学院师生组成的“本草薪火青年志愿服务团”,走进江苏省连云港市灌云县,开展“农民健康百村工程”实践活动,激励广大医学青年利用所学服务基层。此次公益活动邀请了南京中医药

大学的多位知名专家开展义诊服务、健康咨询。一批医学专业志愿者为当地居民测量血压、推拿,并进行健康宣教。同时,南京中医药大学中医学部、中西医结合学院在灌云县中医院开展中医经典大讲堂,以强化基层中医药工作者的中医理论,助力基层中医药人员提高临床辨证论治能力。

据悉,“农民健康百村工程”是由江苏省红十字会、共青团江苏省委和南京中医药大学联合打造的医疗卫生健康惠民项目。自2007年7月启动以来,该工程已组织开展了35站大型专家义诊活动,直接服务农民群众9.5万余人,培训基层医护人员2350余名,捐赠药品、物资价值总计近百万元。

年轻医生在这里“孵化”

(上接第1版)

四川大学华西医院实践基地目前有1748名学员,培训体量很大。为此,医院自主研发“华创毕业后教育智能管理平台”,将招生、入院教育、入院教育、临床轮转、考核、评价等环节以及基地管理工作融入平台。“核心环节实现了智能化,复杂的管理流程运转起来高效且井然有序。”四川大学华西医院毕业后培训部部长程春燕介绍,比如,在学分制课程安排方面,可以实现课程申报、审核、发布、选课、上课提醒、扫码登

到、成绩管理、评价、反馈、课时自动统计、课时费发放核算等一系列功能;在年度考核中,平台可以发布考核要求,并把考核信息推送给学员和考务人员,也可发布考核执行、成绩录入、成绩公布等细则。

依托信息化平台,基地可以更科学合理地制订和实施轮转计划。程春燕指出,有了信息化平台,基地可以收集每月轮转科室最大和最小容纳量数据,在此基础上,科学合理地安排学员轮转;也可以对各年级制定不同考核目标和考核内容,实现分层

递进的考核。

此外,基地构建了针对临床教学的“360度评价体系”,包括受训者之间互评、受训者与师资互评、受训者与实践基地互评;根据评价反馈及时进行改进,将临床教学评价与反馈贯穿培训全过程,促进培训质量提升。

“我们也建立了以学员轮转登记、师资培训、考核为核心的外科住培信息化管理平台。比如,受训者每天的受训内容、工作情况需如实参加培训登记网页上记录。再比如,在出科考核时,平台运用计算机考核学员的基本理论,并建设了标准化病人、多站式考试、计算机模拟病例、临床操作站4个模块,进行临床实践技能考评,有效提高了住培质量和管理效率。”王志农介绍。

给老师和学员争取好环境

“培训期间,绩效分配、评先评优都不是由某个部门、某个科室定的,成绩是你们自己实干出来的。”住培示范基地负责人、江苏省人民医院党委书记唐金海会对参加岗前培训的住院医师这样说。

在住院医师最关心的就是待遇问题。为此,该基地将考核与绩效有机结合,制定了月度量化考核、年度量化考核、月绩效奖金发放、年终绩效奖金发放、住宿补贴、伙食补贴、紧缺专业补贴、优秀住院医师评选等一系列措施,既保障了住院医师待遇,又兼顾了培训质量。

科学评价与有效激励是提高师资带教积极性的有效方式。该基地采取“带教师资聘用制”,除发放专项带教补贴外,还将带教情况与专业技术职称和教学职称晋升挂钩,把评选优秀带教老师和优秀教学秘书作为激励手段,提高带教师资的积极性。

唐金海认为,住培是一项“树人”工程,是医院“人才优势化”战略的重要组成部分。该基地对来源不同的住院医师实施“同等条件同等待遇”制度,国家和省财政的补助资金优先用于面向社会招收住院医师和外单位委派住院医师的培训补贴,并对参与培训带教工作的科室、带教老师以及教学秘书发放专项补助,经费不足部分由医院全额承担,保障了住院医师和住培师资待遇。

不少基地医院在为住培学员补贴经费,争取更好的生活条件。福建医科大学附属第一医院滨海院区免费为培训医师安排住宿,提供空调、热水器等生活设施,并由专业人员落实日常管理及保洁工作。

“医院每年提供近千万元经费,用于学员补助、培训基地建设、师资培养和培训管理;设立医院住培专项经费,各专业基地可自主用于支付住培工作实施过程中的必要开支,如师资培训费、带教费、授课费等,也可用于购置日常带教所需物资等。各类培训对象得到同等的的生活补助、值班费、夜班费等。”康德智表示,医院也会定期选派教师外出培训,或在院内组织开展住培师资培训班,提升住培师资队伍的整体素质和业务水平。