

“86岁，依然能跑，依然在跑”

——2022北京马拉松最后一名完赛者的故事

□新华社记者 王明浩 孔祥鑫 杨淑君

在2022北京马拉松上感动亿万网民的张顺，经过短暂休整，每天又准时出现在北京玉渊潭公园进行晨跑锻炼。11月19日早晨，刚刚跑完10公里的他显得轻松自如，回忆起此次北马赛事仍觉得历历在目。“现场观众的掌声和欢呼、‘关门免’的陪伴和鞠躬，让我无比感动，那一刻我更想鞠躬致敬。但当天能完赛已是咬牙坚持，非常担心最后体力不支摔倒在地。在这里，我要向他们深深鞠个躬！”

“86岁，依然能跑，依然在跑”“体育精神最好的诠释”“岁月并不能停止我们的热爱”“生命不息，运动不止，为老人点赞”……这些天，“北马最后一分钟”刷屏出圈，很多网友对这位热爱生活、执着奔跑的老人不吝赞美，纷纷致敬“坚持的力量”。“如果可能，我会一直跑下去！”谈起未来，年逾八旬的张顺口气坚定。

北马情缘

2022北京马拉松比赛的最后一瞬，注定会成为体育赛事的经典画面，长久地定格在人们的记忆中——身形瘦削的张顺虽然气喘吁吁，但坚持以跑步姿态迈过终点线；10余名“关门免”完成陪伴后，集体向老人鞠躬致敬；站在拱形门下，张顺犹如跨过胜利之门的战士，面对掌声和欢呼驻足微笑、挥手致意……

然而，6小时12分15秒，最后一个完赛，这样的成绩与张顺赛前的目

标相去甚远。

北马因疫情睽违两年，今年重启。作为高龄跑者，张顺格外珍惜这次参赛机会，很早就开始了备战。

“尽管速度不快，但今年以来每月的跑量都在400公里以上。而且我会以自己的速度跑自己心中的马拉松。一块块完赛奖牌，一张张成绩单，勾勒出老人奔跑的身影，诉说着他与马拉松的深厚情缘。”

2022年北京成为“双奥之城”。站上北马赛道并顺利完赛，张顺感到无比自豪。“这是第40届北马，也是北京成为‘双奥之城’后的第一次北马。能够见证并参与其中，对我来说是一个里程碑。”

勇于追梦

冬日的北京，最低气温接近零摄氏度。每天清晨，张顺都会从家中出发跑到玉渊潭公园，完成计划中的跑量。

“只要天气和身体允许，每天都要出来跑一跑。”张顺说，完成一个全程马拉松，要有比赛中咬牙坚持的勇气，更要靠持之以恒的锻炼。“实现梦想，必须日复一日点滴积累。”

长期坚持晨跑锻炼的张顺，已是玉渊潭公园里的“名人”，很多跑友都愿意跟他一起跑，分享切磋跑步经验。今年65岁的长跑爱好者王国祥10年前结识张顺。“一开始我跟着他跑，向他请教跑步要领，他对我的帮助和触动很大。”王国祥说。

永不停步

激动地说。

近年来，张顺开启全国跑马之旅。除了北马，他还到厦门、桂林、无锡等地参赛。迄今已跑过20个全程马拉松、2个半程马拉松赛事。一块块完赛奖牌，一张张成绩单，勾勒出老人奔跑的身影，诉说着他与马拉松的深厚情缘。

2022年北京成为“双奥之城”。站上北马赛道并顺利完赛，张顺感到无比自豪。“这是第40届北马，也是北京成为‘双奥之城’后的第一次北马。能够见证并参与其中，对我来说是一个里程碑。”

“坚持源于梦想，父亲是一个勇于追求梦想的人，他带给我很多正能量。”张顺的女儿张晨曦说，当她面临人生困惑时，常常会从父亲那里寻求力量。“他有坚定的信念，常在我‘跌倒’时‘扶’起我，让我能继续向前。”

“跑步会经历三个阶段：痛苦的坚持、习惯的守候、愉快的享受。”王国祥参加过国内外多项马拉松赛事，作为资深跑友，经常与张顺探讨对跑步的理解和对人生的感悟，两人交流互鉴、惺惺相惜。“跑步可以锻炼身体、磨炼意志、磨炼精神，能跑下去的关键往往不是有没有体力，而是有没有心力，老张就有一颗坚定而强大的心。”

实了我跑步的基础，更磨炼了不怕吃苦的意志、培养了积极乐观的心态。”

无论工作的辛劳，还是在家里忙碌，他都认为“没什么过不去的，耕耘总会有收获”。对于跑马拉松，不同的人有不同的感悟，张顺则是“一进入赛场就像上了战场”，大雨也好烈日也罢，他从不轻言放弃。

“坚持源于梦想，父亲是一个勇于追求梦想的人，他带给我很多正能量。”张顺的女儿张晨曦说，当她面临人生困惑时，常常会从父亲那里寻求力量。“他有坚定的信念，常在我‘跌倒’时‘扶’起我，让我能继续向前。”

“跑步会经历三个阶段：痛苦的坚持、习惯的守候、愉快的享受。”王国祥参加过国内外多项马拉松赛事，作为资深跑友，经常与张顺探讨对跑步的理解和对人生的感悟，两人交流互鉴、惺惺相惜。“跑步可以锻炼身体、磨炼意志、磨炼精神，能跑下去的关键往往不是有没有体力，而是有没有心力，老张就有一颗坚定而强大的心。”

退休后，张顺有了更多时间从事长跑运动。他加入了北京市长跑俱乐部，在专业人士指导下进行训练。多年来写了30多本“跑步日记”，既记录下风力、气温、路线、配速、跑量等跑步的情况，也记录下他对运动的探索、对生活的热爱。

每天晨跑后回到家，老伴岳民英已准备好热气腾腾的早饭。“跑步是他的生活，放学前跑回来，‘感觉挺快乐’。长大后参军入伍，10公里或20公里户外拉练是‘必修课’。”部队的经历，不仅夯

实了我跑步的基础，更磨炼了不怕吃苦的意志、培养了积极乐观的心态。”

无论工作的辛劳，还是在家里忙碌，他都认为“没什么过不去的，耕耘总会有收获”。对于跑马拉松，不同的人有不同的感悟，张顺则是“一进入赛场就像上了战场”，大雨也好烈日也罢，他从不轻言放弃。

“坚持源于梦想，父亲是一个勇于追求梦想的人，他带给我很多正能量。”张顺的女儿张晨曦说，当她面临人生困惑时，常常会从父亲那里寻求力量。“他有坚定的信念，常在我‘跌倒’时‘扶’起我，让我能继续向前。”

“跑步会经历三个阶段：痛苦的坚持、习惯的守候、愉快的享受。”王国祥参加过国内外多项马拉松赛事，作为资深跑友，经常与张顺探讨对跑步的理解和对人生的感悟，两人交流互鉴、惺惺相惜。“跑步可以锻炼身体、磨炼意志、磨炼精神，能跑下去的关键往往不是有没有体力，而是有没有心力，老张就有一颗坚定而强大的心。”

如今，长跑早已不是年轻人的“专利”，很多老年人也借此展现活力、拥抱青春。在玉渊潭公园往来穿梭的跑团队伍中，像张顺、王国祥这样的老年人不在少数。“马拉松可能不适合所有的人，但每个人都应该动起来，找到适合自己的运动。”张顺说，年轻人是早晨八九点钟的太阳，体育锻炼十分重要；老年人更应该多出来走走，让运动和健康更加长久。

多年的长跑人生，让张顺收获了健康、快乐、友情……回顾参加过的一场场马拉松，抚摸一块块完赛奖牌，张顺如数家珍、倍加珍视。“我会带着对马拉松运动的感悟和思考，跑出‘不老人生’。”

也许有一天，张顺不再参加马拉松比赛，但他的“不老人生”将会激励一批批充满热爱、饱含激情的长跑爱好者，鼓舞一代代憧憬未来、努力奔跑的追梦人，永不停步，永远向前。

(参与采写：李春宇 郭沛然)

北京

往返京人员落地“三天三检”

本报讯（记者郭蕾 特约记者姚秀军）11月21日，在北京市第420场新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰介绍，经流行病学调查和实验室基因测序分析，奥密克戎BF.7变异株是本轮疫情的主要毒株，传播速度快、隐匿性强，病毒代际时间平均约为2天。

刘晓峰表示，当前北京市面临最复杂、最严峻的新冠肺炎疫情防控形势，疫情持续处于高位，呈快速上升态势。京外商贸城输入病例引发养老院、工地、学校等人员密集场所聚集性疫情，并在北京市朝阳区东坝、安贞、金盏以及通州区台湖、昌平区沙河等地形成区域传播。11月18日—20日，朝阳区、昌平区、海淀区、丰台区、通州区报告病例数较多，共涉及214个街乡。

北京市委宣传部分副部长、市政府新闻办主任、市政府新闻发言人徐和建介绍，从11月22日起，对所有进返京人员实行落地“三天三检”，相关人员在核酸检测阴性结果未出前不得外出。对于抵京24小时内未完成第一次检测、抵京满3天未完成第三次检测的人员，“北京健康宝”将弹窗提示。

北京市委宣传部分副部长、市政府新闻办主任、市政府新闻发言人徐和建介绍，从11月22日起，对所有进返京人员实行落地“三天三检”，相关人员在核酸检测阴性结果未出前不得外出。对于抵京24小时内未完成第一次检测、抵京满3天未完成第三次检测的人员，“北京健康宝”将弹窗提示。

北京市委宣传部分副部长、市政府新闻办主任、市政府新闻发言人徐和建介绍，从11月22日起，对所有进返京人员实行落地“三天三检”，相关人员在核酸检测阴性结果未出前不得外出。对于抵京24小时内未完成第一次检测、抵京满3天未完成第三次检测的人员，“北京健康宝”将弹窗提示。

山西

加强落实 优化防疫二十条

本报讯（通讯员杨蕾 特约记者刘翔）近日，山西省政府新闻办举行新闻发布会，介绍山西省落实优化疫情防控二十条措施有关情况。山西省卫生健康委新闻发言人、副主任冯立志介绍了山西35条优化疫情防控措施，强调要加强宣传引导和政策解读，加大层层加码问题整改力度，进一步提升防控的科学性、精准性。

山西省整治疫情防控层层加码问题工作专班办公室副主任李瑞兵介绍，山西省疫情防控办发布了《关于进一步加大“一刀切”、层层加码问题整改力度的通知》，《通知》强调“高风险区一般以单元、楼栋为单位划定”，但也明确“在疫情传播风险不明确或存在广泛社区传播的情况下，可适度扩大高风险区划定范围”，防止防疫人员在政策理解上的片面化、简单化。在畅通群众投诉渠道方面，山西优化“12345”投诉举报热线，落实疫情防控“九不准”“三公”等规定，坚持24小时在线服务，建立健全“接诉即办”快速反应机制；对于各地网民、群众反映的随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为，省、市、县各级整治层层加码问题工作专班和督导组将加大督促指导力度，对一些典型案例要全省通报、公开曝光，情节严重的要严肃处理。

山西省整治疫情防控层层加码问题工作专班办公室副主任李瑞兵介绍，山西省疫情防控办发布了《关于进一步加大“一刀切”、层层加码问题整改力度的通知》，《通知》强调“高风险区一般以单元、楼栋为单位划定”，但也明确“在疫情传播风险不明确或存在广泛社区传播的情况下，可适度扩大高风险区划定范围”，防止防疫人员在政策理解上的片面化、简单化。在畅通群众投诉渠道方面，山西优化“12345”投诉举报热线，落实疫情防控“九不准”“三公”等规定，坚持24小时在线服务，建立健全“接诉即办”快速反应机制；对于各地网民、群众反映的随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为，省、市、县各级整治层层加码问题工作专班和督导组将加大督促指导力度，对一些典型案例要全省通报、公开曝光，情节严重的要严肃处理。

山西省整治疫情防控层层加码问题工作专班办公室副主任李瑞兵介绍，山西省疫情防控办发布了《关于进一步加大“一刀切”、层层加码问题整改力度的通知》，《通知》强调“高风险区一般以单元、楼栋为单位划定”，但也明确“在疫情传播风险不明确或存在广泛社区传播的情况下，可适度扩大高风险区划定范围”，防止防疫人员在政策理解上的片面化、简单化。在畅通群众投诉渠道方面，山西优化“12345”投诉举报热线，落实疫情防控“九不准”“三公”等规定，坚持24小时在线服务，建立健全“接诉即办”快速反应机制；对于各地网民、群众反映的随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为，省、市、县各级整治层层加码问题工作专班和督导组将加大督促指导力度，对一些典型案例要全省通报、公开曝光，情节严重的要严肃处理。

山西省整治疫情防控层层加码问题工作专班办公室副主任李瑞兵介绍，山西省疫情防控办发布了《关于进一步加大“一刀切”、层层加码问题整改力度的通知》，《通知》强调“高风险区一般以单元、楼栋为单位划定”，但也明确“在疫情传播风险不明确或存在广泛社区传播的情况下，可适度扩大高风险区划定范围”，防止防疫人员在政策理解上的片面化、简单化。在畅通群众投诉渠道方面，山西优化“12345”投诉举报热线，落实疫情防控“九不准”“三公”等规定，坚持24小时在线服务，建立健全“接诉即办”快速反应机制；对于各地网民、群众反映的随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为，省、市、县各级整治层层加码问题工作专班和督导组将加大督促指导力度，对一些典型案例要全省通报、公开曝光，情节严重的要严肃处理。

山西省整治疫情防控层层加码问题工作专班办公室副主任李瑞兵介绍，山西省疫情防控办发布了《关于进一步加大“一刀切”、层层加码问题整改力度的通知》，《通知》强调“高风险区一般以单元、楼栋为单位划定”，但也明确“在疫情传播风险不明确或存在广泛社区传播的情况下，可适度扩大高风险区划定范围”，防止防疫人员在政策理解上的片面化、简单化。在畅通群众投诉渠道方面，山西优化“12345”投诉举报热线，落实疫情防控“九不准”“三公”等规定，坚持24小时在线服务，建立健全“接诉即办”快速反应机制；对于各地网民、群众反映的随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为，省、市、县各级整治层层加码问题工作专班和督导组将加大督促指导力度，对一些典型案例要全省通报、公开曝光，情节严重的要严肃处理。

重庆

开通线上 用药咨询渠道

本报讯（特约记者陈英 通讯员杨莉）近日，重庆市卫生健康委印发《关于做好当前新冠肺炎疫情药品供应保障及临床药学服务的通知》，明确加强治疗药品储备、完善供应应急预案、临床药师参与救治、加强互联网医院药学保障等8项具体措施，全力确保疫情期间医疗机构药品供应稳定和患者用药安全。其中，从11月15日起，重庆中心城区27家医疗机构，将全面开通线上用药咨询渠道，为群众提供更方便、更直接的居家用药指导。

据悉，提供用药咨询的药师，必须是具有丰富经验的临床药师或主管药师以上职称药师。咨询内容包括药品的用法用量、用药疗程、适应症、禁忌证、用药注意事项、贮存方法、药品有效期识别、药物疗效、药物不良反应识别及处置、个体化用药建议、特殊剂型装置的用药指导、特殊人群用药指导、患者用药依从性教育、医院药品供应保障情况等。

据悉，提供用药咨询的药师，必须是具有丰富经验的临床药师或主管药师以上职称药师。咨询内容包括药品的用法用量、用药疗程、适应症、禁忌证、用药注意事项、贮存方法、药品有效期识别、药物疗效、药物不良反应识别及处置、个体化用药建议、特殊剂型装置的用药指导、特殊人群用药指导、患者用药依从性教育、医院药品供应保障情况等。

据悉，提供用药咨询的药师，必须是具有丰富经验的临床药师或主管药师以上职称药师。咨询内容包括药品的用法用量、用药疗程、适应症、禁忌证、用药注意事项、贮存方法、药品有效期识别、药物疗效、药物不良反应识别及处置、个体化用药建议、特殊剂型装置的用药指导、特殊人群用药指导、患者用药依从性教育、医院药品供应保障情况等。

据悉，提供用药咨询的药师，必须是具有丰富经验的临床药师或主管药师以上职称药师。咨询内容包括药品的用法用量、用药疗程、适应症、禁忌证、用药注意事项、贮存方法、药品有效期识别、药物疗效、药物不良反应识别及处置、个体化用药建议、特殊剂型装置的用药指导、特殊人群用药指导、患者用药依从性教育、医院药品供应保障情况等。

据悉，提供用药咨询的药师，必须是具有丰富经验的临床药师或主管药师以上职称药师。咨询内容包括药品的用法用量、用药疗程、适应症、禁忌证、用药注意事项、贮存方法、药品有效期识别、药物疗效、药物不良反应识别及处置、个体化用药建议、特殊剂型装置的用药指导、特殊人群用药指导、患者用药依从性教育、医院药品供应保障情况等。

糖尿病共同照护论坛 北京站举行

本报讯（记者陈炬）11月20日，第十届糖尿病共同照护论坛（北京站）在京举行，解放军总医院陆菊明教授、中国医学科学院北京协和医院陈伟教授、北京积水潭医院邓丽教授共同担任大会主席。

论坛线上线下同步进行，设置临床热点研究、以人为本防治结合、共同照护成效报告、医学减重四大分论坛。医学减重分论坛聚焦我国肥胖人群现状，分享全球减重领域最新动态，旨在加强医学科学减重学术交流，提升糖尿病合并肥胖人群的健康管理理念。本次论坛由中国老年学和老年医学学会、世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会主办，北京瑞京糖尿病医院承办。

河北保定：建成174个 婴幼儿照护试点

本报讯（通讯员杨雅琴 特约记者肖建军）日前，记者从河北省保定市卫生健康委获悉，该市已建成省、市、县三级婴幼儿照护服务托育试点单位174个，备案通过数量位居全国首位；每千人口托位达2.92个，位居全省第二。

据悉，保定市卫生健康委将婴幼儿照护服务试点示范工程纳入《2022年政府工作报告落实事项》，《保定市儿童友好城市建设方案》，建立市县两级婴幼儿托育服务管理网络。同时，举办系列培训，引导各种类型婴幼儿照护服务机构积极参与试点申报。

湖南江永：老年人体检 “一人一档一策”

本报讯（特约记者卿丽娜 通讯员周维善 李钟胜 何转相）近日，湖南省永州市江永县松柏瑶族乡黄甲岭卫生院组织医护人员走入当地敬老院，免费为老年人进行健康体检。体检项目包括抽血化验、彩超、心电图、尿检等。

据统计，江永县共有65岁及以上老年人3万多人。今年，江永县加大65岁及以上老年人免费体检工作力度，按照“一人一档一策”原则实行精准健康管理，即为每一位老人建立健康管理档案，根据老人的身体状况制定个性化的管理对策。



学做 花式馒头

11月21日，山东省青岛市李沧区永安路幼儿园海洋园，孩子们在老师的指导下通过和面、揉面、醒发等流程，做出各种造型的“王哥庄大馒头”。据悉，王哥庄大馒头是崂山地区农村世代相传的手工艺，至今已有500余年历史，是青岛当地具有代表性的非物质文化遗产。张鹰摄

安全和保密宣传教育

尘肺病康复站建设的陕西实践

□本报记者 张晓东 特约记者 陈绍利 通讯员 陈培东 张羽

尘肺病是危害最严重和最常见的职业病，康复工作是改善尘肺病患者生存质量的重要途径。陕西省卫生健康委在尘肺病康复站建设中实施的“三规范、两强化、一提高”工作机制，让越来越多的尘肺病患者在家门口就能享受到康复服务。在今年全国职业病管理工作视频会议上，该省就“规范康复站建设、规范康复站管理、规范康复站服务，强化技术支持、强化信息化管理，提高运营效率”作了交流发言。

专区专人服务

陕西省商洛市山阳县漫川关镇，地处秦鄂边界，深谷悠悠。这里是传统劳务输出大镇，上世纪八九十年代，勤劳质朴、吃苦耐劳的漫川关镇人颇受工矿企业欢迎。由于当时生产技术水平低、安全防护意识差、防护能力弱，

不少人罹患尘肺病，漫川关镇户籍人口2.6万多人，尘肺病患者达到216人。2021年，漫川关镇被陕西省卫生健康委列入第二批基层医疗机构尘肺病康复站建设试点单位。随即，漫川关镇中心卫生院改造房屋，购置康复设备，选拔培训康复人才，软件硬件同步建设，打造出省级星级尘肺病康复站，为全镇尘肺病患者带来了希望。

该院院长姚广宝介绍，尘肺病康复站为公益性组织，免费为患者提供康复评估、康复锻炼、康复治疗等，制定个性化的康复方案。

康复站将辖区所有尘肺病患者纳入家庭医生慢病签约服务范围，定期为他们进行健康体检，做到疾病早发现、早转归，并定期开展宣教工作、心理咨询，增强患者战胜疾病的信心。

创新构建双模式

数据显示，截至2022年7月底，陕西省共建设35个康复站，为7404名患者建立档案，提供康复服务3.5万人次，康复服务满意率达95%以上。

陕西省卫生健康委职业健康处负责人杨新俭说，该省采取省级统筹设备采购、省市县共同选址、乡镇承担建设任务、各级同步推进的原则，为康复站的规范化建设、科学化管理提供依据。

杨新俭介绍，陕西省尘肺病康复站建设模式即尘肺病康复站功能布局“6+1+N”模式和尘肺病康复站康复服务“6+3+N”模式。

功能布局模式中，“6”代表尘肺病康复站6室，即康复诊室、肺功能室、氧疗室、宣教室、运动治疗室、针灸室（理疗室）；“1”代表尘肺病康复站1廊，即6分钟步行无障碍平直走廊；“N”代表尘肺病康复站业务用房可根据实际需求无限延伸，如抢救室、输液室、心理咨询室、呼吸训练室等。

康复服务模式中，“6”代表6类专业人员，即临床执业医师、公共卫生医师、康复治疗师、康复护理员、健康管理师、志愿者；“3”代表3个康复体系，即住院康复、门诊康复、居家康复；“N”代表康复服务措施无限延伸，如传统中医康复、心理康复、健康教育、营养治疗、氧疗等。

有了评价体系

杨新俭说，陕西省卫生健康委专门制定了《陕西省尘肺病康复站建设和运行管理考核评估方案》，构建起康复站建设与运行管理的评价体系。

2021年，陕西省卫生健康委评定了5星级康复站1个、4星级康复站2个、3星级康复站3个，发挥星级带动作用，调动各尘肺病康复站的积极性。目前，陕西省卫生健康委对在册患者实行积分制星级管理，把参与治疗次数、治疗效果等作为积分和评星

的依据，并据此给予免费药品、资金补助等，激励更多尘肺病患者积极参与康复治疗。

同时，陕西省各康复站实现康复信息互联互通，站内设备实现物联网连接，患者康复数据实时进入系统，省职业病防治院随时可以调取任何站点的患者康复信息，不间断开展技术指导，实现了一张屏、一张网管理。

指导支持 国家卫生健康委办公厅