



春季花粉过敏，这样科学应对

本报讯（记者吴倩 黄楠）3月18日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。国家卫生健康委新闻发言人胡强强指出，当前，惊蛰节气已接近尾声，再过两天将迎来春分节气，越来越多的人到郊外和公园踏青赏花，易过敏体质者应尽量避开花粉浓度高的时段外出，在享受春光的同时，做好个人防护，减少过敏困扰。

春季到来，不少人开始出现花粉过敏症状。针对“为何有人原本不过敏，现在却出现过敏”的问题，首都医

科大学附属北京世纪坛医院马婷婷主任医师解释，一是花粉暴露量增加，二是目前很多人免疫状态失衡。她建议，花粉过敏人群尽量减少在花粉浓度高的时段外出，远离花草树木密集区域。外出时要戴好口罩、护目镜、帽子，穿着长袖衣物。回家后及时洗脸、洗鼻，更换外衣，避免将花粉带入室内。若春季花粉期出现相关过敏症状，应及时到医院就诊，明确过敏原并及时用药、规范治疗。

春天打喷嚏、流鼻涕，许多人难以区分是过敏还是感冒。马婷婷介绍，

通过四点可以进行区分。一是看打喷嚏。过敏通常是连着打多个喷嚏，常伴有鼻痒、眼痒、咽痒；感冒通常不会连续打喷嚏，而且很少有全身痒痒症状。二是看流鼻涕。过敏通常流鼻涕量非常大，从头到尾都是清水鼻涕，感冒有时候会流黏稠黄鼻涕。三是看伴随全身症状。过敏很少有发热症状，但是感冒通常会有发热、嗓子痛、浑身乏力酸痛等症状。四是看发病的持续时间。花粉过敏在接触花粉后会立即出现症状，而感冒通常一周左右就会自愈。

有人认为过敏“扛一扛就能过去”，马婷婷对此强调，对于花粉过敏患者来说，长期硬扛不仅会使过敏症状反复发作并逐渐加重，影响正常生活和睡眠，还可能因鼻腔黏膜长期处于炎症状态，增加患过敏性鼻炎的风险。她还指出，症状减轻就停药的做法不可取。花粉过敏属于慢性过敏性炎症，用药仅能暂时缓解症状，鼻腔黏膜仍处于慢性免疫炎症状态；过早停药会增加过敏性鼻炎以及鼻窦炎的风险，导致症状反复、逐渐加重，还可能影响后续用药效果。

首都医科大学附属北京中医医院周继朴主任医师介绍，春季气温回升、人体阳气“生发、舒展”，是运动减肥的好时机，但是运动应循序渐进，不宜进行大运动量锻炼及暴汗式减重。春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式，养足阳气，使人体代谢回归正常轨道。一是注意运动以微汗为宜，避免大量出汗；二是春季饮食要注意“少酸多甘”；三是避免过度熬夜。

警惕非医疗场所“健康调理”陷阱

本报讯（记者吴倩 黄楠）在国家卫生健康委3月18日召开的新闻发布会上，国家卫生健康委新闻发言人胡强强介绍，近期，有媒体曝光一些理发店、养生馆打着“健康调理”的旗号，宣称无需药物治疗，只靠“清淤术”“智能量波磁灸仪”等所谓“高科技手段”，就能帮助心脑血管患者摆脱疾病困扰，严重误导消费者，损害群众生命健康和财产安全。

胡强强指出，高血压、糖尿病、脑卒中等疾病属于慢性病，需要在医生指导下，长期规范治疗，科学管理；任何宣称仅凭所谓养生仪器或“调理”“神术”就能治愈上述疾病的说法，都不可信。理发店、养生馆等非医疗场所，以及无合法资质的健康管理公司等，擅自开展疾病诊断、治疗活动的，涉嫌非法行医。不良商家往往会通过低价体验、免费检查、展示虚假案例等方式骗取信任，诱导消费者支付高额费用，陷入消费陷阱。

胡强强呼吁，公众要树立科学健康观念，提高慢性病自我管理健康能力，必要时到医院接受诊疗。发现相关虚假医疗宣传或非非法行医行为线索的，可向当地卫生健康行政部门举报，或拨打“12345”热线反映。

医务人员献热血

3月18日，安徽省淮南市妇幼保健院组织医务人员开展无偿献血活动，65名医务人员累计献血量达16700毫升。



扫码看发布会实录

编辑 刘也良

□本报记者 郭蕾

胡敏华：追逐光，成为光，散发光

近日，全国妇联在京举行纪念“三八”国际妇女节暨表彰大会，表彰2025年度全国三八红旗手标兵、全国三八红旗手、全国三八红旗集体、全国巾帼文明岗。其中，诸多来自卫生健康领域的女性及团队入选，显示了救死扶伤、护佑健康战线上的“她力量”。自今日起，本报开设“建功在一线”专栏，讲述她们的故事，展示她们的风采。

“你不是孤岛，哪怕此刻无人陪伴，你的存在就有意义。把情绪写下来，倾诉给自己，慢慢会发现，还有阳光透进来。”这是胡敏华在微信“与艾为邻”中写下的话语。工作之余，她习惯在平台上留下一段段文字——有时是一篇健康科普文章，有时是一句温暖的问候。她相信，一句善意的鼓励，可以成为照亮“艾友”生活的一束光，也期待更多人能看见、理解并加入志愿服务的行列，将这束光散发出去。

手捧全国三八红旗手标兵称号荣誉证书，胡敏华心中满是敬畏。“这份荣誉不属于我个人，是属于所有抗艾一线同仁与勇敢的‘艾友’们。”在她眼中，这份荣誉是一面明镜，照见自身与“标兵”的差距；更是一根长鞭，鞭策自

己以更坚定的初心，在医者之路上步履不停。

今年58岁的胡敏华是江西省南昌市中心医院（南昌市第九医院）艾滋病治疗中心主任。自1988年参加工作至今，38年从医路，胡敏华走得步步扎实。从临床一线到志愿服务，从医疗救治到抚慰心灵，她用日复一日的坚守，诠释着医者仁心，也为一群特殊的人点亮了前行的灯。

胡敏华的医者之路，始于一场“阴差阳错”。1986年，19岁的她高考失利，听从老师建议考入卫校学习助产。直到一次课上，班主任讲述了护理前辈章金媛的故事。章金媛是江西省首位南丁格尔奖获得者，她成了胡敏华一生的榜样。

“幸运的是，我实习期间，章金媛主任临近退休，依然坚守在岗。她的专业和敬业让我无比敬佩。”胡敏华回

忆道。这份对榜样的“追光”，为她职业生涯注入了最坚实的底色。

实习结束后，胡敏华被分配到南昌市中心医院（后更名为南昌市第九医院，现为南昌市中心医院青山湖院区）。面对完全陌生的传染病领域，她曾满心抗拒，但在医护前辈们的耐心带动下，她渐渐安下心来。她不断学习、进步，从一名年轻护士成长为独当一面的护士长。

2000年冬天，南昌市第九医院被确定为江西省艾滋病治疗中心。在那个“谈艾色变”的年代，艾滋病对大多数人来说还是一个陌生、遥远、抽象的名词。大家对它的认识只有两个字：“可怕”。

“我被任命为医院首任艾滋病门诊护士长，并被安排到香港学习艾滋病护理。说实话，当时内心经历了很多次挣扎，总觉得自己是像被推出去‘第一个吃螃蟹的人’。”胡敏华回忆。

就在她犹豫不决时，老护士长的话点醒了她：“这是新生事物，如果我再年轻两岁，我也要去学。”胡敏华放下了顾虑，带着志气和好奇，踏上了赴港学习的旅程。

胡敏华至今记得，在香港第一次见到艾滋病病毒感染者场景。“他们十分消瘦、浑身无力，眼眶深陷。”胡敏华介绍，即便当时已拥有多年护理经验，眼前的情景仍让她感到错愕。然而，真正触动她的，不仅是先进的护理技巧和救治经验，更是那里无处不在的医学人文温度。

“当一名艾滋病患者离世后，病友会在科室的‘学习园地’贴上悼念的文字；医院为病友保留着一个可以喝咖啡、聊天的‘温馨家园’，让这群被社会边缘化的人，拥有一个被接纳的角落。”胡敏华说，这也促使她下定决心，学成归来后全力做好艾滋病护理工作。（下转第2版）

吉林开展援科威特医疗队交流座谈

本报讯（特约记者杨萍）3月18日，吉林省卫生健康委组织开展援科威特中国医疗队交流座谈活动，对承派的第17批援科威特中国医疗队工作进行总结，队员们分享了援外工作期间的中医诊疗服务故事和传承发扬中国医疗队精神的心得体会。吉林省卫生健康委党组成员、副主任邓立权出席会议并讲话。

3月12日，第17批援科威特中国医疗队结束为期一年的援外医疗任务回国。援外期间，队员们克服高温干燥气候、语言沟通障碍、诊疗体系差异等困难，重点开展中医药特色诊疗服务，兼顾常见病、慢性病、疼痛疾病诊疗与神经康复工作，积极开展健康宣教活动，为中资机构员工、当地华人等提供义诊服务，在当地医院开展技术培训和学术交流。同时，医疗队推动“中国-科威特中医诊疗中心”建设取得实质性进展，搭建中医远程会诊平台。一年来，医疗队累计为当地民众提供诊疗服务2.4万人次，赢得了科威特卫生主管部门、驻点医院、当地民众及华人华侨的广泛赞誉。

据了解，吉林省自1993年承派援科威特中国医疗队以来，截至目前，已累计派出17批次、262人次，诊治患者58万多人次。目前，第18批援科威特中国医疗队已准备就绪。

黑龙江为普惠托育机构发放运营补贴

本报讯（特约记者董宇翔）近日，黑龙江省卫生健康委、省财政厅、省教育厅联合出台《黑龙江省普惠托育服务机构认定及运营补贴发放办法》，全面实施普惠托育服务机构运营补贴政策。

据悉，该政策立足3岁以下婴幼儿照护成本差异及师生配比要求，设立差异化补贴标准，精准发力为普惠托育机构“减压减负”。其中，乳儿班每孩每月380元、托小班每孩每月280元、托大班每孩每月190元。

黑龙江省卫生健康委相关负责人介绍，一方面，补贴资金可有效降低普惠托育机构运营成本，引导机构主动下调服务价格，推动托育服务价格回归合理区间，切实解决家庭“托不起”的难题；另一方面，政策积极鼓励社会力量参与普惠托育服务供给，吸引更多优质托育机构加入普惠行列，持续扩大普惠托育服务覆盖面，结合城市社区嵌入式托育机构、农村家庭托育点、幼儿园托班、企业办托育园等多种形式，让育儿家庭实现“托得方便”。



海南推动“人工智能+”医疗健康应用

本报讯（特约记者刘泽林）海南省政府日前印发《海南省推动“人工智能+”行动方案（2026—2028年）》，提出推动7项重点行业应用，其中包括

“人工智能+”医疗健康。

《行动方案》提出，推动人工智能在智慧诊疗、远程医疗、辅助临床决策、真实世界数据研究、医保基金监管

等场景的落地应用，加速特药器械临床评价，创新预防、诊疗、康复、健康管理等全链条连续智能服务，推动“三医”协同发展和治理。

“人工智能+”医疗健康的重点任务包括：推动“人工智能+”远程医疗建设，通过人工智能辅助诊断等实现远程指导手术，实现跨区域、跨国协同

老年健康7项推荐性行业标准发布

涉及认知障碍预防干预、失能预防、跌倒预防，以及医养结合等

本报讯（记者宁艳阳）日前，国家卫生健康委发布《老年人认知障碍预防干预技术标准》《医养结合健康管理服务标准》《医养结合健康教育服务标准》《老年人失能预防服务标准》《社区老年人跌倒预防控制技术标准》《医疗机构老年综合评估技术标准》《老年医学特色综合医院基本标准》7项推荐性卫生行业标准，自2026年9

月1日起施行。

其中，《医疗机构老年综合评估技术标准》《医养结合健康管理服务标准》《医养结合健康教育服务标准》《老年人失能预防服务标准》《社区老年人跌倒预防控制技术标准》《医疗机构老年综合评估技术标准》《老年医学特色综合医院基本标准》7项推荐性卫生行业标准，自2026年9

环境状况的诊断过程；老年综合征指由于衰老、环境、心理和社会等多种因素或多种疾病造成的非特异性的同一组临床表现或症候群。医疗机构应根据老年综合评估结果，制订和启动以保护老年人健康和功能状态为目的的治疗计划，最大程度地提高老年人的生活质量。

《老年医学特色综合医院基本标

准》适用于二级、三级综合医院发展老年医学特色的活动，明确了二级、三级综合医院发展老年医学特色的基本原则，规定了有关科室及功能区设置、床位数量、人员配备、建筑设施配套、医疗设备配置、制度建设与培训、文化建设、信息化建设的基本要求。根据该标准，医疗机构应以老年人健康为中心，提供规范化的健康教育、预防保

健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护服务；配套老年友善的环境、设施、设备、文化和服务标准；提供个案管理、老年综合评估和多学科整合服务；以功能恢复和维持最佳生活质量为目的，提供全程管理，实现与各级医疗机构、医养结合机构及其他中长期照护机构间的有序衔接。



扫码看7项标准全文