

食养指南:要用上,更要用好

□段梦兰(媒体人)

近年来,“不同地区慢性病患者三餐这样吃”“国家出手送减肥食谱”等话题在网络空间引发热议。近日,国家卫生健康委印发《成人膳食指南(2026年版)》《成人骨质疏松症食养指南(2026年版)》《成人肌少症食养指南(2026年版)》共3项食养指南,进一步回应公众关切。

不良生活方式是多种慢性病的重要影响因素,合理膳食是防控慢性病的重要手段。自2023年以来,国家卫生健康委已累计发布11项食养指南,涵盖成人高脂血症、成人高血压、成人糖尿病、儿童青少年生长迟

缓、成人尿酸血症与痛风、成人及儿童青少年肥胖等,逐步构建起多元化、精细化的食养指南供给体系。

在慢性病日益影响公众健康、网络信息纷繁复杂的当下,这些食养指南无疑为公众提供了更具针对性、更专业可及的权威食养指导,在慢性病防控、提高国民营养健康水平等方面发挥着重要作用。

这些食养指南充分体现了科学性、实用性、协调一致性等原则。《国民营养计划(2017—2030年)》强调,大力发展传统食养服务,制定符合我国现状的居民食养指南,引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯。已发布的这些食养指南均紧密围绕这些要求,结合地方食物资源和

饮食文化,针对不同地区、不同人群、不同季节,进一步提升膳食指导个性化和可操作性。比如,《成人骨质疏松症食养指南(2026年版)》不仅根据成人骨质疏松症的疾病特点和分型,给出了具体食养原则和建议,还在附录中详细列出了不同中医证型推荐食药物质以及不同地区、不同季节的食谱示例等,为相关人群提供了更清晰可循的操作路径和实践方案。

让食养指南惠及更多人,需要全社会的共同努力。有关部门要进一步加强对食养指南的解读、推广和宣传,指导各方合理运用食养指南。基层卫生工作者、营养指导人员等要主动结合患者实际情况和需求,运用食

养指南帮助患者预防和改善相关慢性病。适用人群应积极主动运用食养指南,将食养指南从纸面知识转化为日常生活习惯。

食养指南不仅要用起来,还要用得对。必须强调的是,食养是一种健康辅助方式,而非疾病治疗手段,公众要树立科学的食养理念。一方面,认识食养的重要性,正确看待、合理使用食养指南。另一方面,要了解食养指南的公益属性,避免商业主体以食养指南为噱头进行虚假宣传或误导。

把食养指导这件事做细、做实、做准,是守护公众健康的务实之举和长远之策。期待食养指南发挥更大效能,为居民健康夯实营养根基。

党建引领 文化聚力

党建引领 优化网格化康复服务

□邵晖

浙江省杭州康复医院党总支创新树立党建“JIA”品牌,构建“1+6+N”网格化服务体系,将党建深度融入业务、融入服务、融入基层,切实将党的政治优势和组织优势转化为服务群众的实际效能。

四维打造党建“JIA”品牌

作为杭州市属唯一的公立康复医疗机构,医院坚持“强专科、优综合”的战略目标,围绕创建党建“JIA”品牌,从“人文、优质、数智、全程”四个维度,构建起全方位、多层次的康复服务体系。

人文康复,营造“家”温暖。医院强化美丽医院建设,持续优化就诊环境,开通免费接驳公交专线,常态化开展爱心义剪、健康义诊、生日关怀等活动,营造如家般的温馨康复氛围。

优质康复,打造“佳”品质。医院立足康复专科特色,整合资源构建神经、心肺、骨关节、运动、儿童、中西医协同康复六大康复中心,实行医师、护士、治疗师“三师共管”模式,实现康复方案个性化、治疗精准化、管理协同化。

数智康复,注入“+”动能。医院推进信息互联与设备物联,引入脑机接口、外骨骼机器人等前沿智能技术与设备,打造杭州市科技助残与智慧康复综合体,实现精准评估与辅助训练的有机结合。

全程康复,强化“加”延续。医院创新“互联网+康复”社区服务模式,深化残疾人自助互助康复服务基地建设,构建“医疗康复—社区支持—社会融入”全链条服务。

作为主体责任单元;在各一级网格内再次划分“主网格”和“次网格”,以及N个具体的服务“微网格”,明确每个网格对应的支部、服务团队和重点任务。

医院党总支持续深化拓展各个网格的功能,赋予网格化服务体系持久的生命力,实现各个网格与社会需求之间的精准对接与双向赋能。一方面,医院引导党员带头深入网格,通过开展义诊、健康讲座、康复指导等“点单式”服务活动,将优质的康复资源、健康知识等精准“输送”到网格一线,直接惠及群众。同时,借助网格平台推广康复领域的新技术、新方法,提升群众对康复治疗的认知度与接受度。

另一方面,推动网格成为优化服务流程和捕捉基层康复需求的窗口。例如,在社区网格中,医生可以更加真切地了解老年人与慢性病患者的真实困境,通过反馈优化院内的临床路径和健康管理方案;在学校网格中,医生与学校师生的互动可进一步激发运动康复、心理支持、生长发育等领域的课题研究或科普创新;在企业网格中,通过加强与科技助残企业的交流,有利于精准把握产业前沿和辅具需求,反哺医院的康复工程建设。

服务模式重塑医院组织文化

“1+6+N”网格化服务体系的优势,不仅在于构建了一套高效的服务模式,更体现在对医院组织文化的重塑上。它将党建工作具象化为每一次网格服务、每一次群众互动。依托该服务模式,医院一年内开展各项网格活动150余次,惠及群众2万多人,显著扩大了服务的覆盖面,提升了群众的获得感。

当“1+6+N”内化为医院全体职工特别是党员干部的思维方式和行动自觉时,它就不再只是一个活动方案或党建项目,而是成为驱动医院质量变革、效率变革、动力变革的深层力量。在组织文化的持续浸润下,医院职工服务意识不断增强,主动服务成为行动自觉;基层党组织凝聚力不断提升,成为推动医院发展的核心力量;党员先锋模范作用充分彰显,成为基层群众健康的“守门人”。(作者系杭州康复医院党总支书记)

别让“新型号贩子”挖了墙脚

□王尚(媒体人)

据央视新闻报道,上海市闵行区警方近日捣毁一个通过非法技术手段抢占、倒卖三甲医院专家号的犯罪团伙。该团伙侵入医院挂号系统,借助脚本软件、虚拟机等技术手段“秒杀”专家号,速度远超普通患者。该团伙在被捣毁前,已累计预约挂号超过3000次,而实际就诊患者仅有950余人次,导致近七成的专家号被取消或过期。

医院专家号是稀缺医疗资源,每个号都承载着患者的康复希望。这些“新型号贩子”用非法手段抢占专家号资源,导致真正需要救治的患者一号难求。他们挖的是医院的墙脚,是患者的墙脚,更是正常医疗秩序的墙脚。“新型号贩子”的手段隐蔽,涉及

线上接单、技术抢号、加价倒卖全流程,形成了一条线上黑色产业链。医院线上挂号系统是提升效率、方便患者的创新举措,如今却成了不法分子围猎的目标。医院投入大量人力财力搭建的信息化平台,遭到脚本软件的持续非法攻击;本应公平透明的号源池,被“洗号”操作搅得乌烟瘴气。

“新型号贩子”争抢专家号源,让患者挂号变成了一场注定失败的博弈。很多抢过专家号的人都有这样的经历:准时“卡点”守在挂号页面,手指悬停在屏幕上,放号瞬间急迫点击……然而,就在进行选号、支付、等待页面跳转的间隙,“新型号贩子”的脚本软件已在1秒内完成抢号,令人心愤慨的是,这些被抢走的号源,最终又以高价“回流”到急需就医的患者手中,加重其就医负担。

有序就医,建立在规则公平、机会

均等的基础之上。当非法技术手段可以轻易绕过规则、抢占资源,其对医疗秩序的破坏性无疑是巨大的。此次警方以“非法获取计算机信息系统数据罪”刑事拘留犯罪嫌疑人,释放了强烈信号:倒卖专家号绝非简单的“投机取巧”,而是借助技术践踏就医公平、侵占公共医疗资源、侵害患者合法权益的违法犯罪行为。

打击“新型号贩子”不能止于捣毁一个团伙。这个案件还留下不少疑问:“新型号贩子”是如何侵入医院挂号系统的,这是否意味着医院的信息系统存在相关安全隐患?在实名制挂号的规则下,这些号源为何能被高价转卖?只有回答并解决好这些问题,才能重新夯实被挖的墙脚。

打击“新型号贩子”,各方必须协同发力、久久为功。此次案件得以侦破,医院及时发现、反映线索至关

重要。这提醒医院,在发现“大量号源被预约却无人就诊”等异常情况时,要主动收集线索、及时报警;日常要加强网上挂号系统安全防范,不断堵塞漏洞。公安机关要持续保持高压态势,让“新型号贩子”不敢伸黑手,并将异常账号列入黑名单,推动纳入社会信用体系,提高违法成本。

医疗公平是社会公平的重要体现。一个专家号,连着患者的生命健康,也连着社会的公平正义,绝不能让“新型号贩子”用一行代码、一个脚本软件,就把社会的墙脚挖空。



网格服务精准对接需求

为推动党建“JIA”文化理念落地生根,实现党员服务常态化、精准化,医院党总支坚持以党建为引领,构建“1+6+N”网格化服务体系。

“1”个总网格由医院党总支统筹,负责整体规划、资源协调、督导评估;“6”个一级网格对应“六进”(进社区、进企业、进学校、进机关、进家庭、进乡村)场景,每个一级网格由一个党支部

私下买卖废旧医用胶片 小利背后藏大患

据媒体报道,近期一些二手交易平台上出现了不少收购废旧医用胶片的广告。这些记录患者骨骼、器官影像的CT片、X线片正被批量收购。这一行为看似“变废为宝”,实则涉嫌违法违规。

依据《国家危险废物名录(2025年版)》和相关规定,废旧医用胶片属于感光材料废物,其收集、贮存、处置必须由具备相应资质的单位依法开展。无证回收、私自焚烧炼银的行为,还涉嫌违反固体废物污染环境防治法。焚烧炼银过程中可能会释放致癌物,严重威胁操作者与周边居民的健康。此外,废旧医用胶片载有患者姓名、检查编号等敏感信息,私下流转极易引发个人隐私泄露。

小利背后藏大患。废旧医用胶片流入非法渠道,是对法律的违背、对环境的破坏、对个人隐私安全的侵害。公众应自觉将废旧医用胶片投入有害垃圾收集箱,交由专业机构规范处置,避免为黑色产业链提供可乘之机。(王尚)



朱慧卿绘

有闻有说

“急救舞”让专业知识来到身边

□郭元鹏(媒体人)

严肃的急救知识配上活力满满的舞步,创意医学科普牢牢抓住了全场目光,欢呼与掌声不断……据媒体报道,在江汉大学2026年春季运动会开幕式上,该校医学部的学生们跳了一支节奏明快、动感十足的《心肺复苏舞》。没有晦涩的医学术语,没有生硬的说教,这支舞让急救知识变得可看、可学、可记。不少观众边看边跟着学,视频传到网上后,更是备受追捧。

急救,不只是医生的事。现实中,心源性猝死时有发生。意外发生后,若身边人不懂急救、不敢急救,眼睁睁错过了最关键的“黄金四分钟”,极易

酿成无法挽回的悲剧。以往的一些急救科普,多依赖理论讲解、操作示范,受知识储备、记忆力等因素影响,普通人与专业急救知识之间仿佛隔着一堵墙,难以真正掌握相关技能。

这支舞为什么能火?核心在于它创新了科普形式。医学学生们没有堆砌复杂的操作要点,而是用年轻人喜欢的舞蹈形式,把急救步骤拆解、简化,让每一个动作都贴合音乐、易于模仿。观众欣赏的是一支欢快的舞蹈,记住的却是能救命的技能;学生展现的是青春的风采,传递的却是守护生命的责任。

生命面前,每个人都可以成为守护者。科普的本质是让有用的知识真正被人记住、掌握并使用。

省级专家下沉 防癌关口前移

——辽宁省肿瘤防治基层行走进灯塔市纪实

□特约记者 王悦嘉 郭睿琦

“以前去沈阳做乳腺检查,来回折腾一整天。没想到这次专家直接来到‘家门口’,免费给我做了钼靶筛查,还耐心讲解了结节护理的注意事项。真是太贴心、太方便了!”近日,56岁的辽宁省灯塔市灯塔市市民陈大妈手持刚出具的检查报告,脸上满是欣慰的笑容。

在第32个全国肿瘤防治宣传周期间,由辽宁省肿瘤防治办公室主办、大连理工大学附属肿瘤医院(辽宁省肿瘤医院)承办的辽宁省肿瘤防治基层行活动走进灯塔市。活动中,大连理工大学附属肿瘤医院组织多学科专家团队,创新采用“义诊服务+医联体签约”模式,将省级优质肿瘤医疗服务送到群众“家门口”,切实打通医疗服

务下沉堵点,为区域肿瘤防治能力提升注入强劲动力,用专业与温情守护基层群众生命健康。

大连理工大学附属肿瘤医院党委书记刘宏旭表示,医院高度重视此次活动,精心选派兼具丰富临床经验与较强科研实力的骨干专家及科室主任,让群众在“家门口”就能享受到省级精准筛查服务。同时,专家团队将先进诊疗经验与技术规范倾囊传授,助力基层提升诊疗能力,做好筛查、指导与转诊各环节衔接,切实做好好基层群众、做好长期帮扶工作。

活动现场,来自大连理工大学附属肿瘤医院胸外科、结直肠外科、肝胆外科、妇科、乳腺外科、头颈甲状腺外科、胃外科、泌尿外科、医学影像科、介入科等多个科室的知名专家,为群众提供免费问诊、健康咨询、影像解读、

肿瘤筛查等一站式医疗服务,赢得了现场群众的好评。“我们村不少老人平时舍不得花钱做体检,小毛病拖着不治,心里总不踏实。这次义诊,我特意带着父母来做全面筛查。”佟二堡镇居民屈大姐感慨道。

灯塔市中心医院院长王皓表示,此次活动精准对接了基层群众就医需求,切实解决了“看病难、看专家难”的痛点堵点,既为群众带来了实实在在的福利,也搭建起省级医院与基层医疗卫生机构交流协作的桥梁,为提升本地肿瘤诊疗水平提供了有力支撑。

活动期间,大连理工大学附属肿瘤医院与灯塔市中心医院签订医联体合作协议,双方明确将重点围绕四方面推动优质医疗资源下沉与基层能力提升:一是技术精准帮扶,医院将根据需求派遣专家开展教学查房、手术示

教、疑难病例讨论及MDT(多学科诊疗)会诊,助力规范肿瘤诊疗流程;二是人才梯队培养,接收基层医务人员来院进修培训并免收费用、提供补助,通过线上线下专题讲座、手术直播等常态化学术交流,为本地打造“留得住、用得上”的骨干队伍;三是畅通双向转诊,打通分级诊疗“绿色通道”,为基层上转的疑难重症患者提供优先接诊、检查、住院服务,待病情稳定后引导其转回基层康复治疗,实现“大病不出县、康复在基层”,减轻患者就医负担;四是推动管理与理念下沉,借鉴先进管理经验,指导基层完善肿瘤诊疗质量控制体系,规范围手术期管理,并发动群众参与肿瘤防治事业高质量发展。

刘宏旭介绍,作为辽宁省肿瘤防治核心机构,医院始终坚守公益初心,

目前医联体成员单位已达107家。医院通过防癌科普、免费筛查等惠民行动营造全民防癌氛围,依托移动筛查车畅通服务下沉末端梗阻,实现“流动筛查、精准惠民”。截至2025年底,乳腺筛查车已深入10余个县(市、区)、近20个乡镇(街道)及5家社区卫生服务中心,累计完成乳腺筛查近3000人次,切实将癌症防治关口前移。今年,医院新增肿瘤移动筛查车,将常态化开展肿瘤防治基层行活动,以“流动的医院+行走的医生”模式实现专家、设备、技术同步下沉,打通肿瘤防治“最后一公里”,提升群众早筛覆盖率与早诊率。

灯塔市副市长乔智利表示,灯塔市高度重视肿瘤防治与基层医疗服务体系建设,此次活动为本地医疗事业发展注入新活力、提供新支撑。下一

步,灯塔市将全面落实合作举措,加大健康科普力度,依托医联体平台持续提升本地肿瘤诊疗和防控水平。

辽阳市卫生健康委主任王雅杰介绍,近年来,辽阳市卫生健康系统持续加强基层医疗服务体系建设,但优质医疗资源不足、肿瘤筛查覆盖范围有限等问题仍需破解。此次活动精准贴合群众需求,是推动优质医疗资源下沉的生动实践。全市卫生健康系统将以此次合作为契机,深化院地联动,借力省级资源补齐基层短板,引导群众树立科学防癌理念,推动全市肿瘤防治工作再上新台阶。

据悉,辽宁省自2012年实施癌症早诊早治项目以来,城乡筛查网络不断完善,早诊早治水平持续提升。目前,城市项目覆盖沈阳、沈阳等4市9个区,农村项目覆盖沈阳市苏家屯区、大连市庄河市等9市14个县(市、区),城乡合计覆盖11个城市区、23个县区。年度筛查任务扎实落地,城乡地区每年完成人群风险评估1.8万人次、高危人群免费筛查6000人次,涵盖五大重点癌种;农村地区每年完成上消化道癌、肺癌、结直肠癌人群筛查6000例,上消化道癌机会性筛查内镜检查约4万例,切实把癌症早防、早筛、早治落到实处。