



## 暑气渐盛,养生保健要适度

本报讯 (记者孙勃)6月17日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(芒种、夏至)有关情况。国家卫生健康委新闻发言人胡强强提示,芒种、夏至节气衔接了初夏到盛夏的气候转换,气温湿度变化显著,是夏季健康防护、科学养生的重要时段。

“养生保健讲究适度。”北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明介绍,高温下长时间高强度运动,可能导致血液浓缩、血流变慢,可引发血压波动,对心脑血管病患者来说,风险更高。夏季运动过程中,一旦出现头晕、说话含糊、单侧肢体麻木乏力、胸闷心

慌等不适症状,务必及时到医院就诊。

马洪明表示,刮痧、拔罐可以疏通经络、活血化痰,缓解颈肩背僵硬、肌肉酸痛等不适症状,但仅靠刮痧、拔罐不能防治脑梗死。血压波动大,长期服用抗凝药物,有凝血功能障碍、糖尿病、皮肤破溃、严重皮肤病的患者,以及体质比较虚弱和贫血的人群,要慎重刮痧和拔罐。

北京大学第一医院主任医师李学松介绍,出汗增多、饮水减少,以及高糖、高盐、高蛋白饮食,都可以增加结石形成风险。一些职业人群中出现泌尿系结石增多的现象,与运动不足、长期久坐以及高热量饮食有关。“对于普

通人来说,预防结石最有效、最方便的方法就是多喝水。”李学松说。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师李海潮表示,夏季呼吸道感染以上呼吸道感染为主,病原主要是病毒,包括鼻病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。夏季细菌感染的病原是肺炎链球菌。空调使用较多时,军团菌感染风险会增加。

“诺如病毒是引起儿童急性肠胃炎的主要原因之一。大多数孩子通过护理后,3~7天可以恢复,居家护理的关键是做好合理饮食、科学补液和家庭防护。”中国疾控中心研究员常昭瑞说。

### 总书记的关切·健康回响

## 嘎拉村:雪域高原的“健康桃花源”

在西藏自治区林芝市巴宜区林芝镇嘎拉村,绿树和繁花掩映着一栋栋藏式新居。雪山在远处矗立,低垂的云朵尽显悠然。嘎拉村在藏语中意为“白色岩石下的村庄”,全村共33户、151人。它因每年春天漫山遍野绽放的桃花而闻名,也被誉为“西藏桃花第一村”。

“桃花村”被更多人所周知,始于一个难忘的夏天。2021年7月,习近平总书记来到嘎拉村,走进村便民服务中心、“绿色银行”兑换商店、卫生室等处详细了解有关情况,还去了村民家中做客。“总书记的亲切关怀,温暖了全村群众,也鼓舞了我们要守护村民健康。”嘎拉村包村医生拉巴仓决表示,村民健康意识越来越强,这是卫生健康服务下沉成效的生动体现。

拉巴仓决来自林芝镇卫生院。作为包村医生,她与嘎拉村乡村医生乔布珍通力协作,为村民提供卫生健康服务。近年来,林芝市实行包村负责制,推动提升乡村公共卫生服务能力。

“看着北斗星走不迷路,跟着共产党走会幸福。”这是嘎拉村村民们的共同心声,也是乡村振兴的密码。去年,嘎拉村全体村民给习近平总书记写信,汇报村里的发展情况。

习近平总书记回信,勉励大家把雪域高原的自然美景保护好,把“桃花村”品牌擦得更亮。沿着习近平总书记的足迹,记者日前来到嘎拉村,探寻这里的“健康回响”。



5月27日,嘎拉村包村医生拉巴仓决(左一)、嘎拉村乡村医生乔布珍(右一)入户为68岁的巴桑杰布检查身体。

□本报记者 孙勃 姚常房  
徐秉楠 孙伟  
通讯员 邱汝楠

款可以增加授信额度。”尼玛多吉告诉记者,现在村民保护环境、爱护环境的积极性提升了。

健康积分同样可以在“绿色银行”使用。村民遵照医嘱按时服药,主动到健康小屋测量血压、血糖等,每月可以获得相应积分;体重控制在正常范围,血压、血糖控制良好,每季度还可获得不少积分。去年,嘎拉村有70名村民用健康积分兑换了礼品。

“洗发露、牙膏、保温杯等等,这些都很实用。”在嘎拉村健康小屋,拉巴仓决指着货架上琳琅满目的商品告诉记者,这套“行动换积分、积分兑奖励”的机制,极大地调动了村民参与自我健康管理的热情。

生态保护与健康管理依托同一套积分体系双向赋能,嘎拉村用实践证明:让绿色发展成为“健康土壤”,让健康生活方式成为“发展果实”,就是乡村振兴最动人的底色。

### 实意

跟随乔布珍的脚步,记者探访了68岁的村民巴桑杰布。回忆起2021年那个夏天,这位老人仍激动不已。习近平总书记到他家做客,与一家人亲切交谈。“交谈过程中,我就祝福总书记身体健康、万事如意。”在巴桑杰布心中,最美好的祝福莫过于“健康”。

这些年,嘎拉村实施人居环境提升、厕所革命等项目,讲卫生的理念深入人心。巴桑杰布的儿子达瓦坚参说:“我本来最想邀请总书记看看我家的粮仓。没想到总书记一进门,就打开自来水,非常细致地问我有没有热水、能不能洗澡、下水道通不通……”

巴桑杰布说,习近平总书记还询问家中两个小孩的志向。他的孙女普布拉姆说,长大了想成为一名医生;孙子普布次仁说,要当一名短跑运动员。记者观察到,巴桑杰布家的墙上贴满了孩子们的奖状。这些年,两个孩子脚踏实地,努力兑现着那个夏天许下的心愿。

在巴桑杰布家的客厅里,拉巴仓决和乔布珍为巴桑杰布做了健康体检,并进行健康教育。巴桑杰布感慨:“多亏了党的好政策,村医服务真贴心。老人年纪大了,医生就直接到家里来,看病拿药都不愁!”

在这里,嘎拉村是健康乡村的代表,嘎拉村卫生室则是巴宜区的“样板村卫生室”。“基层卫生健康服务能力是乡村振兴的重要支撑,我们始终把村级卫生服务保障作为基础性工作来

抓。”巴宜区委常委、副区长李世旺介绍,该区全面完成26个村卫生室标准化建设,19个村级藏医室提质改造,实现村卫生室三室(诊室、治疗室、药房)分离。

乔布珍说,嘎拉村卫生室设有医保POS机,实现“小病不出村、购药零差价、报销及时结”。这些年,在巴宜区人民医院、巴宜区藏医院的支持下,包括乔布珍在内的乡村医生不断学习新技能。“为了更好地服务乡亲,我们每年都会参与技能培训。这里的村医不仅要熟练掌握常见病、多发病的诊疗,还需要掌握多项藏医适宜技术。”乔布珍说。

近年来,林芝市推动医疗服务模式从“被动诊疗”向“主动干预”转型。以嘎拉村为例,健康体检直通居民“家门口”。“我们携带设备,为村民提供影像检查、心电图检查等项目的上门服务。”拉巴仓决说,只有真心实意地付出,才会获得居民认可。

让拉巴仓决欣慰的是,主动健康理念逐渐深入人心。“通过持续的健康教育,村民的生活方式悄然改变——吃盐更少了,喝酒更节制了,锻炼身体意识更强了。”拉巴仓决说。

### 记者手记

## 念念不忘,必有回响

嘎拉村,是习近平总书记牵挂的地方。习近平总书记给嘎拉村全体村民的回信,字里行间饱含对西藏发展的关心、对西藏各族人民的关切,激励着西藏广大干部群众团结一心、艰苦奋斗,推动雪域高原长治久安和高质量发展。嘎拉村的幸福生活,是西藏各族干部群众贯彻落实习近平总书记重要指示精神的生动实践,也是西藏自治区经济社会发展成就的缩影。

在嘎拉村,处处都能听到对习近平总书记回信的“回响”。在村卫生室,乡村医生乔布珍说:“总书记来的时候,问了不少问题,他十分关心村民健康。”如今,村民越来越关注自己的身体健康了。“这些变化是从什么时候开始?”面对记者的问题,她笑了笑说:“不是突然变的,是一点一点的。尤其是总书记来了以后,大家心气更足

了,对健康生活的追求更有热情了。”在老人巴桑杰布眼中,“健康”是世界上最美好的祝福。家中的两个孙辈,一个就立志当医生。

走访中,健康积分可兑换奖励的创新举措令人印象深刻。当健康管理变成看得见、摸得着的实惠,村民积极性自然就提高了,这就是基层卫生工作朴素又实用的智慧。桃花年年开,生活日日新。我们看到健康乡村最动人的模样——它不是抽象的概念,而是拧开水龙头就有水、生病了村医就在身边……

走在村里,尽管不是桃花盛开的时节,但是各式花朵点缀着每个角落。干净的水泥路纵横交错,村卫生室规模不大却五脏俱全。林芝镇卫生院院长李红霞骄傲地说:“我们全面掌握了嘎拉村村民的健康情况,健康管理会越来越精细。”

### 锐意

嘎拉村的变化呈现了林芝市锐意进取的卫生健康发展。林芝镇卫生院院长李红霞说,2024年,他们邀请对口支援的广东专家一同深入辖区村庄,对慢性病患者进行全面摸底。“如今,每个季度走村入户已经成为常态。”李红霞说。

李红霞说:“通过这种方式,慢性病患者病情得到精准干预。未来,我们计划在每个村设置慢性病管理小组,促进村民之间相互学习。”

随着林芝市卫生健康事业蓬勃发展,越来越多的“健康桃花源”扎根雪域高原。目前,林芝市实现504个村(居)民委员会公共卫生委员会全覆盖,构建起上下联动、全域覆盖的公共卫生管理网络,并组建巡回诊疗团队,常态化开展下沉诊疗服务。

“随着雅鲁藏布江下游水电工程、川藏铁路等国家重大工程开工建设,未来几年本地人口将大幅增长。为应对公共服务挑战,我们已提前行动,做

了大量打基础的工作。”李世旺介绍,林芝市不断织密卫生健康服务“网底”,全方位提升医疗保障服务能力。

“我们以做强区人民医院为突破口,推进医院专科能力建设,不断优化管理体制机制,完善分级诊疗体系。目前,区人民医院的内科、外科、妇产科、儿科、急诊科已实现分科管理。”李世旺介绍,巴宜区结合各乡镇实际,推行“一院一策”差异化发展模式。例如,林芝镇卫生院重点发展急救创伤专科,八一镇卫生院着力提升便民药事服务等。

展望未来,林芝市卫生健康委党组书记、副主任格桑巴说:“我们将持续深化公立医院综合改革与紧密型县域医共体建设,优化医疗资源全域配置,重点补齐基层医疗服务短板。”

“针对医疗卫生资源分布不均的问题,我们将继续选派具有中高级职称的医师驻点帮扶乡镇卫生院。同时,推动乡镇卫生院和村卫生室全覆盖,将优质医疗服务送到群众‘家门口’。”格桑巴说。

嘱托铭记在心,奋进正当其时。习近平总书记对高原百姓的牵挂,化作了基层干部和医务工作者的一次次奔走,那些奔走又化作村民脸上幸福的笑容。“回响”不是轰轰烈烈的,它就藏在乡村的坚守里,藏在老人“看病拿药都不愁”的满足里,藏在孩子想当医生的梦想里。

“是谁在放歌,放歌春天的花香……”一曲《林芝桃花香》悠扬回荡。新时代的嘎拉村以群众生活更加美好为目标,扎实推进共建共享,补齐基础设施和民生短板,群众的幸福感和健康水平不断提升。

西藏自治区卫生健康委党组书记、副主任谭相东表示,自治区卫生健康系统以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,有信心把西藏卫生健康工作做得更好,推动西藏卫生健康工作迈向新高度,打牢西藏各族群众幸福生活的健康根基,让幸福之花在雪域高原处处绽放。

### 第十八届海峡论坛—卫生与健康分论坛举办

本报讯 (记者杨世嘉)6月12日—14日,第十八届海峡论坛—卫生与健康分论坛在福建省厦门市举行,国家卫生健康委副主任郑哲出席开幕式并致辞,向海峡两岸医药卫生界代表分享大陆“十五五”时期实施健康优先发展战略、建设健康中国相关重点工作,并回顾了过去一年两岸卫生健康融合发展工作成效。他表示,无论国际形势如何变化,中华民族伟大复兴的大趋势不会改变,两岸同胞走近的大潮流不会改变,希望两岸医药卫生界以融合铸同心,共担民族复兴使命,以创新引领未来、以青年汇聚力量,共促卫生健康事业高质量发展。

卫生与健康分论坛是海峡论坛主题交流活动之一,以“科创数智赋能、携手共促健康”为主题,设置12个分会场,围绕数智健康、精神卫生、健康产业等议题展开交流,吸引两岸千余人参会。

相关报道见今日第2版——

### 推动两岸卫生健康交流合作更上层楼

### 2026年版埃博拉病毒病防控方案发布

疫区来华(归国)人员自入境之日起,进行21天自我健康监测

本报讯 (首席记者张磊)6月16日,国家疾控局发布《埃博拉病毒病防控方案(2026年版)》。《方案》明确了病例发现报告、实验室检测、病例和密切接触者管理、疫区来华人员健康监测等防控措施要求。其中明确要求,疫区来华(归国)人员自入境之日起,进行21天自我健康监测。

近期,刚果(金)和乌干达发生由本迪布埃埃博拉病毒引起的埃博拉病毒疫情。世界卫生组织于5月17日宣布本轮埃博拉病毒疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”。我国境内尚无埃博拉病毒病例报告。

《方案》围绕“早发现、早报告、早诊断、早隔离、早处置”原则,对埃博拉病毒病防控提出了具体要求。一是加强病例发现和报告。各级疾控机构和海关发现符合埃博拉病毒病疑似、疑似或确诊病例时,应当及时报告相关信息。留观病例、疑似病例和确诊病例应当在2小时内通过传染病报告信息管理系统进行网络直报。

二是拓展多渠道监测。在现有口岸入境检疫和境内疾病监测基础上,进一步拓展监测渠道。各级疾控机构收到或发现异常监测信号后,应及时组织调查、风险评估和应对处置。

三是规范实验室检测。对留观病例、疑似病例和确诊病例的血液等相关标本开展病原学和血清学检测,严格按照《人间传染的病原微生物目录》等要求,在相应生物安全级别实验室开展。

四是强化流行病学调查和风险评估。



扫码看《防控方案》及解读

### 敬告读者

按照出版计划,本报将于2026年6月19日休刊1期,从6月22日(周一)起正常出版。 本报编辑部