

让健康种子在孩子心中生根发芽

——走进“我是健康小达人”第九、十场活动现场

□实习记者 苏醒
本报记者 郭蕾 张丹
摄影报道

8月29日至30日,由国家卫生健康委宣传司和妇幼健康司联合中国科技馆、中国宋庆龄基金会基金部共同主办的“我是健康小达人”儿童青少年健康科普暑期专场活动(第九场、第十场)在京举办。

系列活动收官之际,中日友好医院和中国中医科学院西苑医院分别聚焦“卫生与免疫”“中医药”两大主题,带孩子们探索贴近生活又充满知识的“新世界”。孩子们热情高涨,两天的活动在孩子们的踊跃互动与游戏体验中圆满落幕。

把病菌挡在体外

“小朋友们,伸出你的双手看一看,你的小手干净吗?”

“干净!”台下的孩子们异口同声地回答。

“看不见的小细菌会让我们感冒、拉肚子。今天,我们来学洗手和戴口罩,把病菌挡在体外。”

8月29日,中日友好医院儿科副主任惠秦副主任医师一上台,就用简单的问题吸引了孩子们的注意力,引出“免疫小卫士——学会洗手远离病菌”的科普主题。

活动设置“神奇洗手”小实验,医护人员用荧光粉模拟看不见的病菌,借助紫光灯开展对比演示,直观地让孩子们看到“认真洗手”和“马虎冲洗”之间的差别。孩子们纷纷探着身子,紧盯紫光下发光的手掌,对看不见的病菌充满好奇。一名小男孩走上台近距离体验,他说:“我以后一定坚持用‘七步洗手法’洗手。”

惠秦还用孩子们熟悉的儿歌,改编了一首“七步洗手法”教学儿歌:“在小小的手心里面搓呀搓呀搓,掌心相对就是内;在小小的手背上面揉呀揉呀揉,手背摩擦就是外……内外夹弓大立腕,病毒细菌全跑散。”孩子们一边跟读一边学做洗手动作,朗朗上口的“歌词”声声入耳。

讲完洗手要领,惠秦开始讲防止病菌进入鼻腔的“法宝”——戴口罩。一场讲解下来,孩子们才意识到对习以为常的佩戴口罩也有不少知识盲区。

惠秦邀请孩子们上台玩起了“找不同”游戏,4名工作人员以各式各样错误的形式佩戴口罩,有的露出鼻,有的把口罩戴在下颌口鼻。孩子们化身“小侦探”,一一纠错。

在查找过敏原环节,中日友

好医院健康科普玩偶“康康”上台与孩子们互动。惠秦讲了一个生动的故事——“康康”过敏了,碰到了“痒痒怪”。她逐一用图片展示“痒痒怪”的藏身之处:窗帘、地毯、花盆、毛绒玩具……听完讲解,不少家长露出恍然大悟的神情。家长冯女士感慨:“以前我只知道花粉、猫毛会让孩子过敏,今天才知道窗帘、花盆里的霉菌也不能忽视。我们家养了好多植物,我回去要赶紧清理一下。”

“很多家长在孩子过敏之后,把希望寄托在吃药上。其实,只要把家庭环境管理好,孩子的过敏也许就好了一半。我们希望让孩子和家长提前了解免疫知识,做到有效预防。”惠秦表示。

作为儿科医生,惠秦经常做科普,但对象大多是家长。面向孩子做科普,这是第一次。“一开始我也有点忐忑,不知道3岁至8岁的孩子能听懂多少。”惠秦说,“孩子们的认知水平超出了我的预期,他们知道很多知识,也很愿意配合。这是一次双向奔赴。”

中草药有妙用

“陈皮香,消积胀;山药糯,脾胃养;山楂酸,化肉食;大枣甜,补气血……”

8月30日上午,中国科技馆的儿童乐园展厅里,一群孩子跟着台上的医生齐声诵读一段“中药口诀”。这场以“探秘百草园——身边的中草药有妙用”为主题的健康科普,在孩子们心中埋下了一颗中医药的种子。

中国中医科学院西苑医院儿科陈溪住院医师一上台,便把八味中草药分成了两个“小队”。

第一队是“药食同源”小队,共有4名成员:陈皮、山药、山楂、大枣。陈溪举起准备好的药材,问大家:“有没有小朋友知道这是什么?”“橘子皮!”“对,它长得像橘子皮,但它是经过特殊加工和长期储存的,所以有了一个新名字——陈皮。它有一个本事,叫‘消积胀’。如果我们吃了很多东西,肚子胀胀的,就可以请陈皮来帮忙,把积食消化掉。”

逐一介绍完第一队成员,陈溪又请出“芳香中药”小队成员:薄荷、艾叶、菖蒲、合欢花。她用形象的卡通角色展示这些中草药,并把它们的“武价值”教给孩子们。“薄荷的作用是‘清心火’。当我们觉得头昏脑胀、心烦意乱的时候,闻一闻薄荷,就能提神醒脑。”陈溪说。

听完讲解,孩子们迫不及待地开启游戏闯关环节。中国中医科学院西苑医院团队精心设计“草药功效连连看”“本草小侦探”“香囊小药师”3个小游戏,让孩子们通过触觉和嗅觉,加深对中草药的印象。

活动现场,记者遇到了一个熟面孔——两周前参加过“我是健康小达人”活动的一个男孩。他一边捏起合欢花放到白色的草药包里,一边挑选



8月29日,“免疫小卫士”主题科普活动现场。中日友好医院健康科普玩偶“康康”和孩子们互动,工作人员同步开展健康科普。



8月30日,“探秘百草园”主题科普活动现场。中国中医科学院西苑医院医生带来趣味中医药课堂,台下家长与孩子们认真聆听。

合适的香囊袋。他说:“我要给奶奶做一个香囊,医生说枕着合欢花做的枕头,心情会更舒畅,睡觉也更香,希望奶奶可以睡个好觉。”

“我觉得这个活动很有意思,每次都能学到不同的知识,还能收获小奖品。”中医爱好者李女士说,“从小让孩子接触中医药很有益,把药食同源的理念告诉孩子,可以让他们在饮食中更加注意营养与健康。”

中国中医科学院西苑医院还准备了8种中草药文创,每种都配有一句

祝福语。玫瑰花配的是“玫有烦恼”,陈皮是“好事陈双”,黄芪则是“风生水芪”。孩子们在闯关结束后,可以随机带走一份祝福。

谈及这次活动的策划思路,中国中医科学院西苑医院儿科谢晓喧住院医师介绍,团队在选择中药时做了精心考量:药食同源的几味中药,大家在日常生活中触手可及;芳香类中药,由于气味独特、辨识度高,适合用“闻香”的方式让孩子们记住。

这次科普实践也让谢晓喧意识

到,针对儿童的科普用寓教于乐的方式效果更好,她说:“孩子们很聪明,我们用心设计,他们就能用心吸收。这也让我更坚定地想要做好科普。”

从8月1日至8月30日,5周时间,10场活动,10家医疗机构,多名医务人员的倾情投入和上千个家庭的热情参与,让健康知识以通俗易懂且富有趣味的形式走近儿童,让健康的种子在孩子们心中生根发芽。

□特约记者 郝金刚 任飞斐

日前,9岁的佳佳因误饮除锈剂食道严重烧伤,其家属得知首都儿科研究所专家常驻山东省德州市后,带佳佳到首都儿科研究所德州儿童医学中心就诊。该中心儿外科主任冯翠竹为佳佳制定了胃镜下球囊扩张方案。接受首次扩张术后,佳佳成功拔除留置1个月的胃管,恢复经口进食。很多像佳佳一样病情危急复杂的患者,在德州市享受到了优质医疗服务,这得益于多家京津鲁知名医疗机构密集落地德州市。

今年7月,又有中国康复研究中心等3家高水平医疗机构与德州市签约。作为山东省唯一同时融入京津冀协同发展和省会经济圈一体化发展两大战略的城市,德州市正以“北接南融”的系统打法,书写一份边界城市“借梯登高”的生动答卷。

一条边界城市的破局之路

德州市地处山东省西北部,北接京津冀、南融济南都市圈,群众看病就医习惯前往北京、天津、济南等地。

“过去,心肌梗死、先天性心脏病、儿童重症、肿瘤等大病的患者,宁愿凌晨赶车、排队挂号,也要往外跑。”德州市卫生健康委党组书记、主任周春华坦言,“这是民生痛点,也是我们必须

市县新景象

山东德州——

“北接南融”引进优质医疗资源

正视的短板。”

面对困局,德州市抢抓京津冀协同发展、省会经济圈一体化发展两大战略机遇,实施“北接南融”发展策略,把“开放办医”作为核心理念,构建全方位引进资源格局。德州市遵从三层逻辑:其一,“借”优于“建”,把京津津的名院名科“搬”过来,借外力强内功;其二,“沉”重于“引”,引来的资源必须同步推进医共体建设和专科联盟下沉;其三,“错位”防“内耗”,先摸清疾病谱,再倒推布局“区域十大医疗中心”,避免各医院同质化竞争。

在三层逻辑指引下,德州市累计与京津沪济等地区的60余家医疗机构建立170余项深度合作。仅2026年,德州市已与首都医科大学附属北京妇产医院、山东省精神卫生中心等30余家机构开展合作。

为确保名院名医“愿意来、留得住、能作为”,德州市打出“组合拳”:建立德州籍在外名医名家专家库,组建京德医疗健康事业促进委员会;要求二级及以上医疗机构按不低于年收入1%的比例设立人才科研专项资金;山

东大学齐鲁医院德州医院中心院区等项目相继投用。

三种模式让优质资源扎根

资源引进来只是第一步,关键是让它“扎得下、长得壮”。德州市在实践中探索出三种行之有效的合作模式,形成了“综合兜底、专科补强、社会办医补位”的立体格局。

模式一:“搬家式帮扶”——建立国家区域医疗中心齐鲁样板。2022年,德州市与山东大学齐鲁医院签署战略合作协议,建设山东大学齐鲁医院德州医院。该院中心院区总投资47.42亿元,规划新增床位1840张。山东大学齐鲁医院先后选派百余名专家进驻德州市,平移管理制度400余项。依托2024年上半年,德州市人民医院就获批新技术、新项目97项。依托“薪火璀璨”师徒传承项目,德州本地医疗团队能力持续提升,区域急性心肌梗死死亡率由10%下降至2%。

模式二:“常驻+临派”——首都儿科资源在德州扎下根。2025年2月,首都儿科研究所德州儿童医学中心正式运行。首批引入5名专家常驻德州市;首儿所动态安排儿童保健、儿童心理等专科专家临岗支援,已累计外派59人次。运营首年,落地27项区域空白新技术,新增30余种可诊治病种,150余名疑难危重患儿就地得到有效救治。

模式三:“医生办医”——社会办医补齐心血管救治短板。2024年3月,德州市引进哈特瑞姆心脏医疗集团,建设三级心血管病专科医院,组建心内科、心外科、重症监护、术后康复完整团队。2024年10月,该团队完成德州市首例人工心脏植入术。截至目前,该医疗集团已完成上万例心脏介入手术。

从“引进来”到“沉下去”

德州市持续推进紧密型县域医共

体建设、村卫生室改造、“全市一张网”等强基工程,确保引来的资源沉得下去、接得住。

纵向联动方面,山东大学齐鲁医院德州医院牵头搭建包含鲁冀29家医联体核心医院、88家专科联盟单位的协作网络,创新推出危急重症实时会诊、复杂病例一键转诊、慢性病患者下沉社区“三端联动”模式,区域急危重症平均救治时间由65分钟压缩至42分钟;在全省率先建成覆盖市、县、乡三级的“云诊疗”体系,布设远程心电设备1000余台(套)。

横向跨省方面,鲁冀边区域儿童医学发展联盟联合两省60家医疗机构,让群众在家门口享受优质儿科服务;与河北衡水、沧州成立冀鲁区域公共卫生协作体,推动疾病防控、应急处置跨省联动。鲁冀边界不再是资源分割线,而是协作连接线。

“德州正主动‘北接南融’,努力以开放促改革、以合作强实力。”周春华说。下一步,德州将从“项目合作”向“生态构建”升级,奋力建设鲁冀边区域医疗高地。

第三届肥胖防控会议召开

本报讯 (记者高艳坤)8月29日至8月30日,以“健康体重,共建共享,健康生活方式引领慢性病防控新格局”为主题的第三届肥胖防控会议暨2026全民健康生活方式促进会议在河北雄安新区召开。

会上,国家卫生健康委医疗应急司传染病与慢性病防治处有关负责人介绍,《国民健康“十五五”规划》提出“加强慢性病及其危险因素监测,发展防治健康管理全链条服务”,强调“完善全生命周期健康管理”。目前,全国已有5500多家二级以上医疗机构设置健康体检管理门诊,国家慢性病综合防控示范区已建成578个,今年还启动了169个健康体检管理中心建设项目,构建起从筛查、干预到随访管理的完整服务链条。

中国疾控中心研究员赖建强介绍,自2007年启动以来,全民健康生活方式行动已覆盖全国98%的区县,建成18万个健康支持性环境,培训超过175万名生活方式指导员,“管住嘴、迈开腿”等健康理念广泛普及。未来,要将健康生活方式行动融入爱国卫生运动和健康中国行动大框架,总结完善各地已有的“健康银行”等实践并推广运用。

中国疾控中心慢性非传染性疾病防控首席专家王丽敏表示,开展慢性病管理需将公共卫生系统、医疗系统、体检系统的数据整合为一体,借助人工智能(AI)让慢性病管理更精准高效。她介绍,其团队已初步建成基于AI大模型的慢性病管理平台,正在部分区域开展试点调试。该平台可自动治理多源数据,形成个体连续健康画像,并进行分层管理,支持双向转诊、基层医生培训和分病种数据库建设,为临床和流行病学研究提供支撑。

中华预防医学会副秘书长梅扬表示,学会将充分发挥技术支撑作用,围绕健康生活方式与肥胖防控、心血管代谢疾病综合防控、健康科普等方向,交流科研成果与地方经验,研讨协同防控策略,推动多部门、多学科合作。

此次会议由中华预防医学会主办,中华预防医学会健康生活方式与社区卫生专业委员会、中国疾控中心慢性非传染性疾病预防控制中心承办。会议还设立3个分会,分别围绕“生活方式、肥胖心血管代谢性疾病”“健康科普”“生活方式与骨骼健康”3个主题展开研讨。

辽宁省脑机接口联盟成立

本报讯 (特约记者阎喆)近日,由辽宁省信息与健康工程学会主办的辽宁省脑机接口联盟成立大会在沈阳市召开。联盟的成立将为全省脑机接口医学研究与应用注入全新动力。

联盟以中国医科大学附属第一医院神经内科为枢纽,联合中国医科大学、东北大学、大连理工大学、中国科学院沈阳自动化研究所等高校与科研院所的多个学科,汇聚辽宁省内脑机接口医学领域的核心力量与优质资源,构建起覆盖医疗、科研、教学、产业的全链条协作生态,推动形成“临床提出问题、工程解决问题、患者最终受益”的协同闭环。

下一步,联盟将重点推进完善组织架构、建设标准体系、搭建协同平台、推进临床转化、培育人才梯队、打造产业生态六大核心任务,力争打造东北领先、全国一流的脑机接口医学创新高地。联盟将重点围绕脑卒中康复、脊髓损伤修复、帕金森病调控、渐冻症辅助沟通、顽固性疼痛干预、围手术期神经功能保护及神经功能重建与康复等方向,开展多中心临床研究,制定行业标准与临床指南,让前沿技术真正惠及广大患者。

中医药健康消费体验馆在圆明园启用

本报讯 (记者段梦兰 通讯员吴丽丽)8月29日,“京彩中医·康养新境”中医药健康消费体验馆(中医药数智小屋)在圆明园遗址公园涵月楼启用。

该体验馆是北京市中医药局批复的北京市中医药文旅消费试点项目之一,由北京市海淀区卫生健康委员会和海淀区青龙桥街道指导,中国中医科学院西苑医院、海淀区文旅集团承建。体验馆探索推动中医药文化与文旅消费深度融合,围绕“可观、可听、可尝、可感”设计展陈,包含二十四节气展墙、“五音疗法”体验角、“药食同源”展柜、中医药数智设备等。体验馆启用当日,多人体验头部刮痧等非药物疗法、舌脉诊仪与相关中医药数智设备,品鉴特调茶饮与糕点,跟练中医养生功法。

该体验馆将常态化开放,围绕“春生、夏长、秋收、冬藏”推出四季主题活动,使其成为北京市中医药文旅消费的常驻风景。