

健康论坛

期待“躺睡自由”更快实现

学生午休是“趴着睡”还是“躺着睡”，看似是有关睡姿的小问题，实则是关系健康成长的大事。高质量的午休，对于促进中小学生身心健康和提高学习能力与效率至关重要，期待能解决好这一关系学生健康成长的关键小事。

□钱峰(媒体人)

最近，校园午休实现“躺睡自由”成为热门话题。教育部日前强调要因地制宜创造学生午休条件，多地小学结合实际推出不少好的做法，让躺睡变为现实。学生午休是“趴着睡”还是“躺着睡”，看似是有关睡姿的小问题，实则是关系健康成长的大事，应

当引起教育部门和学校的重视。

让中小学生实现“躺睡自由”，对学校空间有着一定的要求。现在，一些地方、一些学校的学生少了，教室空间相对就变大了，也就有了“躺睡”条件。事实上，不少地方都结合具体实际，开始了校内午休躺睡的探索实践。例如，福建省泉州市部分小学从今年开始试点使用可躺睡桌椅，简单几步操作，可折叠的桌椅就能变成一张午睡床；河南省郑州市郑东新区教

文体局鼓励学校将多功能室、阅览室、体育馆等场所午休时间向学生开放，配备午休设施，提高学生午休质量；山东一小学在教室四周安装靠墙式折叠收纳床柜，以改善学生睡眠条件。

2023年6月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于构建优质均衡的基本公共教育服务体系的意见》，明确提出各地区在推进学校建设标准化的同时，可适当扩大教室学习活动和体育和体育运动场地，为非寄宿制学校的学生提供就餐和午休条件。这些年，国家有关部门出台《义务教育学校管理标准》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《关于印发中小学生减负措施的通知》等文件，对广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的极端重要性，确保中小学生充足的睡眠时间，教育学生养成良好的睡眠卫生习惯；结合实际情况合理确定中小学作息时间和有条件的地方和学校应保障学生必要的午

休息时间等方面提出相关要求。

在保障午休时间的同时，还要保证午休质量。躺睡比趴睡更有利于学生健康成长。高质量的午休，对于促进中小学生身心健康和提高学习能力与效率至关重要，期待各地教育部门和学校能尽快解决好这一关系学生健康成长的的关键小事。

其实，良好的睡眠对经常午休的人在桌子上凑合睡一会的职场人同等重要。“趴着睡”可能导致颈椎问题、呼吸问题、眼睛问题以及工作效率下降等。有不少人就呼吁：不妨将“躺睡”也推广到职场。因陋就简，自己买张可“躺睡”的折叠椅是目前很多人的做法。其实，不妨通过工会组织向用人单位反映，争取统一配备，以优化职工健康环境，切实提升大家的获得感与幸福感。

展开中国援外医疗恢宏长卷

(上接第1版)

60年来，我国已累计派出援外医疗队队员3万余人次，先后与43个国家和地区的48家医院建立对口合作，协助共建25个临床重点专科中心，填补受援国数千项技术空白，培养当地医疗人员10万余人次，在30多个国家开展“光明行”“爱心行”“微笑行”等“小而美”义诊活动，诊治患者近3亿人次。

完成父亲未竟的事业 浓情笔墨勾勒缅怀之情

山海不远，和则同心。60年来，我国一批批援外医疗队队员以无私奉献促进民心相通，以精湛医术造福当地患者，以妙手仁心浇灌友谊之花，援外医疗队队员荣获受援国国家级荣誉的超过2000人次，有50余名队员牺牲在异国他乡。

在埃塞俄比亚季马市的一个小山村，中国首批援埃塞俄比亚医疗队队长、心血管病专家梅庚年就在长眠在这里。“白衣战士的楷模，中埃友谊的使者”，墓碑上的文字记录着那段峥嵘岁月。

梅庚年于1939年加入中国共产党，后来成为八路军、解放军的军医。1975年8月，埃塞俄比亚加木戈法省发生严重旱灾，梅庚年率医疗队奔赴灾区开展援助工作。不幸的是，梅庚年在考察疫区返回途中以身殉职，年仅51岁。

然而，梅庚年率队在埃塞俄比亚开展的义诊活动一直延续至今，他凭借高超医术与崇高医德为当地患者解除病痛的事迹仍被大家所铭记。“时至今日，每逢清明节，中国驻埃塞俄比亚大使及各批医疗队都去给我父亲扫墓，当地的一户人家从那个时候到现在一直在无偿为我父亲扫墓。”梅庚年之子、第10批援埃塞俄比亚中国医疗队队长、河南省安阳市人民医院心胸外科副主任医师梅学谦说，父亲的以身殉职使他有了坚定的念头——到埃塞俄比亚开展援外医疗工作，完成父亲未竟的事业。

“作为医生，我想为当地的群众服务。作为儿子，我也想到埃塞俄比亚亲自为父亲扫墓，以尽我的孝心。”怀揣着这份浓浓的援外情，梅学谦于1998年如愿踏上埃塞俄比亚的土地，并最终圆满完成援外医疗任务。

构建援外医疗新格局 余韵留白蕴藏亮丽图景

一个个中国援外医疗队队员前赴后继、奔赴一线的身影，一次次危急关头争分夺秒的救治，给中国援外医疗事业这幅恢宏的历史长卷增添了亮丽的图景。

当前，百年变局和世纪疫情相互叠加，对全球卫生安全、人类健康福祉和经济社会发展产生深远影响。“这对我国援外医疗工作提出了更高要求。广大卫生健康工作者应向‘时代楷模’中国援外医疗队群体代表的先进事迹看齐，积极构建援外医疗工作新格局。”国家卫生健康委国际合作司有关负责人表示。

构建援外医疗工作新格局，从“输血式”援助向可持续“造血式”合作转变是重要抓手。近年来，我国援外医疗逐渐形成以医疗队为基础，临床医疗和公共卫生双轮驱动，创新项目、医疗物资、能力建设、人员与技术交流多点开花的全方位、立体式格局，援外医疗步入发展新阶段。

推动完善多方协同的援外医疗管理体制，是构建新格局的有力保障。据了解，重庆市卫生健康委通过抓实链条管理，坚持从医疗队“派、管、服”3个关键环节发力，在高标准组建医疗队上取得实效。近5年来，重庆市派出的援外医疗队队员中，党员占75%，有高级职称者占36.7%，有硕士学位以上学者占80%，平均年龄仅41.9岁，队伍整体结构不断优化。同时，重庆市卫生健康委组织成立多个管理专班，为前方医疗队提供“订单式”远程技术指导、心理疏导、安保培训等服务，鼓励派员单位为医疗队开展适宜技术提供经费支持，为医疗队开展各项工作提供保障。

近年来，我国援外医疗队队员“选、育、管、用”朝系统化、规范化方向发展，“一流的医生去援外”在一些地区渐成风气。国家卫生健康委国际交流与合作中心党委书记、主任高卫中介绍，该中心全天候、全方位地为援外医疗队做好选拔、培训、派遣、在外生活支持等全链条管理工作。其中，分类施策、分队施策、分队员施策是重要抓手。例如，针对不同紧急程度和特殊需求，制定“受援国家、承派单位、医疗队”三级响应处置机制等。

近5年来，我国累计派出援外医疗队队员近3600名，已为当地患者开展医疗服务956万人次。目前，我国援外医疗队队员中有高级职称者占比近50%，36岁至45岁中青年队员占比超过50%，援外医疗队质量持续提升。

国家卫生健康委国际合作司有关负责人表示，中国援外医疗队派遣是我国持续时间最长、派遣规模最大、实施效果最好的援助项目之一，成为彰显大国担当的“中国名片”。未来，将继续以“一带一路”高标准、可持续、惠民生发展目标为指导，开创援外医疗工作新局面，为推动构建人类卫生健康共同体作出更大贡献。

“适老公交”让老年人出行更友好

□吴学安

一级踏板、无障碍翻板、低地板全平面设计、轮椅停放区……近日，福建省泉州公交集团添置了10辆“适老公交车”。今年以来，我国多地推出了“适老公交”服务。“适老公交”的推出，可谓是城市为满足老年人所需所盼的一大得力举措。

今年4月交通运输部印发的《2023年持续提升适老化无障碍交通出行服务工作方案》明确提出，持续推进城市公共汽电车等领域适老化服务提升，车辆更新、设施改造，进一步巩固提升适老化无障碍交通出行服务成效。推出“适老公交”，既是应对老龄化的必要之举，也是各级政府的职责所在。

目前，国内各个城市的“适老公交”还在探索阶段，很多公交车站初期建设未能考虑老年人出行问题，后期改造会加大成本投入。这提示，公共设施的建造从一开始就应更多地考虑老年人的使用问题。在这个过程中，各地需要因地制宜，从问题导向和需求导向出发，寻求创新举措。

打造“适老公交”，是建设老年友好型城市必不可少的一环，希望有更多城市、更多人关注老年人的出行问题，主动探索和推出更多适老化服务，创造一个更加包容、无障碍的环境。

(作者单位：江苏省连云港市司法局)

本栏目投稿邮箱 mzpjkb@163.com



“只要几块钱，补肾又健脾”“三甲医院医生教你正确洗脸”……医疗科普成了不少短视频平台的“流量密码”。然而，有媒体调查发现，这些短视频良莠不齐，点赞上万的很可能出自不懂医的“调查写手”；一些穿白大褂、有平台认证的“权威医生”，却是被运营公司操纵的“摆拍演员”。无论是从提升医学科普严肃性的角度考虑，还是为有效压缩医生带货的灰色空间，对这类由运营公司主导的伪医疗科普短视频，都应该依法严管，不能任由其大行其道。 沈海涛绘

打造新时代卫生健康“四区四高地”

(上接第1版)

■健康报：江西省卫生健康委提出“四区四高地”的建设目标任务，这个目标任务的具体内涵是什么？

■龚建平：江西省委十五届四次全会深入贯彻党的二十大精神，全面落实习近平总书记考察江西重要讲话精神，提出打造“三大高地”、实施“五大战略”，明确推进中国式现代化建设的江西实践路径。省卫生健康委党组聚焦“走在前、勇争先、善作为”的目标要求，提出打造新时代卫生健康“四区四高地”：“四区”即中国式卫生健康现代化先行区、全国革命老区卫生健康事业高质量发展示范区、健康中国省域样板区、中西部中医药强省引领区；“四高地”即卫生健康服务能力全面提升高地、公立医院改革与高质量发展高地、卫生健康事业产业融合创新高

地、人口发展和生育友好高地。

江西省卫生健康委按照“致广大而尽精微”的要求，分别明确了2025年和2027年的建设目标，坚持一张蓝图干到底，为谱写中国式现代化的江西篇章夯实健康之基。

一是在打造标杆上走在前。聚焦打造健康中国省域样板区，江西省着力打造健康中国建设制度创新、共建共享、特色行动和地方标准的四大样板之地，健全健康优先的实施机制和保障机制，为健康中国建设持续贡献江西智慧与力量。

聚焦打造全国革命老区卫生健康事业高质量发展示范区，着力补齐补短板、发展要素不优、发展能力不强、发展效率不高、发展联动不畅、发展均衡不够等短板，实现主要健康指标位居全国革命老区省份前列。

聚焦打造中西部中医药强省引领区，着力实施中医药服务能力提质扩容行动、中医药产业发展提质增效行动、中医药科技创新和人才培养行动、中医药科技传承和人才培养行动、中医药文化传承与推广行动等四大行动，加快建成中医药高质量发展的政策体系、标准体系和治理体系，为国家中医药综合改革示范区建设贡献“江西方案”。

二是在创新发展上勇争先。聚焦打造中国式卫生健康现代化先行区，牢牢把握中国式现代化战略机遇，深入实施卫生健康治理现代化、服务现代化、科创现代化、产业现代化、保障现代化等五大行动，着力打造中国式现代化卫生健康江西场景，让健康成为推进共同富裕的重要支撑。

聚焦打造公立医院改革与高质量发展高地，着力打造公立医院精细化管理、服务能力和外部治理等三大高地，加快形成维护公益性、调动积极性、保障可持续发展的运行机制。

聚焦打造卫生健康事业产业融合创新高地，牢牢把握省委十五届四次

全会提出的产业升级战略和项目带动战略蕴含的重大机遇，深入实施建机制、抓创新、搭平台、强扶持、树品牌等五大举措，着力打造产业集聚高地、创新协同高地和业态拓展高地，力争到2027年实现全省大健康产业产值达6000亿元。

三是在健康惠民上善作为。聚焦打造卫生健康服务能力全面提升高地，重点推进医疗卫生服务、公共卫生、全生命周期健康服务、卫生健康创新等四大能力提升工程，谋划实施了13个领域重大支撑项目，全方位、全要素推进卫生健康服务能力建设。

聚焦打造人口发展和生育友好高地，重点实施生育友好社会建设、托育服务提质增效、优生优育服务促进、老龄健康服务提升、家庭健康和发展促进等五大专项行动，构建完善生育支持政策体系，促进人口长期均衡发展。

■健康报：主题教育开展以来，江西省卫生健康委突出问题导向，聚焦“践行宗旨、为民造福”靶点，出台一系列惠

民暖心的实招，请您具体介绍一下。

■龚建平：自主题教育开展以来，江西省卫生健康委认真贯彻落实新时代卫生健康工作方针，聚焦卫生健康高质量发展主线，从制约卫生健康事业发展最突出的问题抓起，从患者看病就医最现实的地方改起，从人民群众最急难愁盼的民生问题入手，以“解决一批突出问题、落实一批重点任务、建立一批长效机制、推进一批民生项目”为重点，摸准问题、找准症结、精准施策、优化解决，形成制度化成果113项，有效解决问题176个。

聚焦提升群众获得感、幸福感，积极回应民生热点，全力答好省政府交办的3项民生考题。其中，“落实婴幼儿入托补贴”项目，今年省财政厅将拨付近6000万元，对4.8万余个托位进行补助，将补助标准由每人每月200元调整至每人每月300元。超额完成适龄女生免费接种人乳头状瘤病毒疫苗任务，累计有47.5万名适龄女生免费接种人乳头状瘤病毒疫苗。完成免费提供出生缺陷防控服务阶段性目

标任务，累计为92.4万人次孕产妇免费提供8项产前筛查服务和新生儿疾病筛查服务。

聚焦公立医院改革发展、基层卫生健康服务能力提升、卫生健康现代化要素保障等方面反映的问题，进一步建立完善“1+15+N”健康中国支撑保障体系、国家区域医疗中心项目过渡期管理办法和考核评价体系、深化改革促进乡村医疗卫生体系健康发展、中医药传承创新发展“1+14”政策支撑体系、突发公共卫生事件应急处置能力建设、突发医院党的建设等方面的政策措施，固化制度化成果25项，全方位全周期保障人民健康，持续增进民生健康福祉。

下一步，江西省卫生健康委还将持续在惠民利民政策举措上出实招，锚定“四区四高地”建设的目标任务，努力把主题教育实际成效及时转化为担当作为、干事创业的强大动力，加快推动新时代卫生健康“四区四高地”建设取得更大成效，为奋力谱写中国式现代化江西篇章筑牢健康之基。

广西壮族自治区南宁市第四人民医院：

党建引领 蹚出特色文化品牌路线

近年来，广西壮族自治区南宁市第四人民医院以坚持“文化建设、先模培育、技术创新”为主抓手，蹚出了一条独具特色的文化品牌路线。

典型经验亮相全国会议

11月25日，由南宁市第四人民医院、中国医师协会《中国医学人文》杂志社、中国医师协会医学人文专业委员会、中国卫生健康思想政治工作促进会医学科研分会联合举办的新时代医院文化建设高质量发展会议在广西壮族自治区南宁市召开。

会上，来自全国26个省、自治区、直辖市的500多名党委书记和党务工作者齐聚一堂，共话党建引领公立医院文化建设新使命。

大会分为“领导致辞”“主题报告”“经验交流分享”“党委书记圆桌访谈”“参观见学”五大板块。在参观见学环节，南宁市第四人民医院作为现场参观点，再一次受到瞩目。

早在11月7日，全国公立医院党建工作推进座谈会(中西部片区)召开，南宁市第四人民医院作为2个实地参观点之一，接受了国家卫生健康委、山西省、内蒙古自治区、吉林省等20个省(区、市)卫生健康委，全国医院党建工作指导委员会成员单位有关

负责同志等共计100余人参观调研。

调研人员对南宁市第四人民医院坚持党建引领推动医院各项工作高质量发展所取得的成绩，特别是升华抗疫精神、先锋模范精神，以及坚持党建引领推动形成一体化发展格局等给予了充分肯定。

走出具有品牌特色的强院之路

一直以来，南宁市第四人民医院始终坚持党建引领，建立了以“为生命站岗”为医院核心价值观的文化体系，走出了一条富有传染病医院品牌特色

的强院之路。

在南宁市第四人民医院党委的领导下，全院党员干部不忘初心、牢记使命，遵循“厚德精医 生命至上”的院训，圆满完成“非典”、甲型H1N1流感、人感染H7N9禽流感、新冠疫情等历史重大突发传染病疫情的医疗救治任务。

在党建引领下，南宁市第四人民医院坚持“强专科，优综合”的发展思路，设有中国工程院廖万清院士、中国科学院王福生院士领衔的高层次专家团队协同创新中心、首都医科大学附属北京朝阳医院施焕中教授和首都医科大学附属北京佑安医院李宏军教授等专家工作站、中华医学会肝病学分

建设有人文情怀的现代化医院

南宁市第四人民医院发展离不开文化“软实力”。多年来，南宁市第四人民医院坚持党建引领，文化先行的发展道路，打造新时代特色医院文化，建设具有人文情怀的现代化医院。

从2009年起，南宁市第四人民医院院歌、院徽、院旗、院树、院花等IP文化元素相继诞生和启用，以“为生命站岗”的核心价值观为主导的传染病医院特色文化体系成功建立。同时，医院构建“一区两廊三室四场”文化阵地，创建“一支部一品牌”，成立“玉兰花香”读书会，出版创作文化书籍和文化歌曲等，从根本上提升职工的文化自信，医院文化建设工作卓有成效。

未来，南宁市第四人民医院将继续以坚持“文化建设、先模培育、技术创新”为主抓手，持续走特色文化品牌路线，结合中国式现代化内涵建设要求，高质量推进现代化公立医院党建、文化、业务大融合，实现高质量发展。(余梅 温静 褚春媚)