

# 重庆印发全民健身行动实施方案

**本报讯** (特约记者黎军)为推动全民健身高质量发展,日前,重庆市爱卫办印发《健康中国重庆行动—全民健身行动实施方案(2024—2025年)》。《实施方案》明确,到2025年,该市经常参加体育锻炼人数比例达到48%,全市人均体育场地面积超过2.2平方米。

《实施方案》指出,加大全民健身

场地设施供给,继续推动全市各级各类公共体育场地设施向社会免费或低收费开放。推动实施“国球进社区”项目、场地器材补短板工程、农体工程更新项目,建设乡镇健身广场、智慧健身长廊、市民健身房、多功能运动场。新建体育公园50个、健身步道1000公里、全民健身中心30个、社会足球场300片,建成市级以上户外运动品牌

赛事36个。持续开展“全民健身日”“全民健身月”等主题活动和市民运动会等全民健身系列活动。

《实施方案》明确,加强全民健身科学指导,鼓励体育专业技术人才通过参与编写全民健身科普读物、录制教学短视频等开展健身指导服务,鼓励有条件的全民健身站点为市民提供科学健身方案或提供运动促进健康的

指导服务。探索建设社会体育指导员健身服务站,引导社会体育指导员开展进社区、进农村、进工厂、进机关、进校园、进部队“六进”活动。完善志愿服务队伍培训工作,每年培训社会体育指导员4500名以上,实现每千人拥有社会体育指导员2.8名。

《实施方案》强调,促进重点人群健身活动开展,推进实施具有重庆特

色的青少年体育“健康包”工程。开发提升学龄前儿童健康素质的亲子体育游戏,推广适合学龄前儿童的健身设施设备。支持老年人健身组织发展,加快提升健身设施适老化程度。大力推进无障碍健身设施的研发和使用,丰富妇女、农民等人群的健身活动。

加大全民健身宣传力度,引导广大群众树立健身强体理念。

## 山东疾控与海关 共建口岸公共卫生合作机制

**本报讯** (特约记者王宇 郝金刚)近日,山东省疾控局与青岛海关、济南海关共同签署协议,共建口岸公共卫生合作机制。据了解,这是推进该省口岸疫情疫病防控能力提升,筑牢口岸公共卫生安全防线,健全完善联防联控机制建设的重大举措。该省卫生健康委党组成员、副主任,省疾控局党组书记、局长盖英群出席签约仪式。

根据合作机制,双方将在常态化协同机制、口岸核心能力建设、口岸公共卫生体系、信息和数据共享、联合监测和预警、技术与学术交流、联合培训演练等10个方面开展全面合作,及时有效应对口岸重大传染病疫情,防范传染病跨境传播和蔓延。

## 医院动态

### 武汉市中心医院 开设“夏日黄昏门诊”

**本报讯** (特约记者黄征宇 通讯员马遥遥)“我患有多年高血压,这段时间血压控制得不好,想来找医生看看。但高温天气让我不敢出门。现在这个时间就很好,太阳落山了,也没那么热了。”近日,67岁的赵爹爹吃完晚饭后,来到湖北省武汉市中心医院杨春湖院区的“夏日黄昏门诊”,心血管内科医生为他开好了降压药。

武汉市中心医院门诊办公室主任黄伟介绍,针对患者白天不好请假看病,或者畏惧白天炎热天气的情况,武汉市中心医院杨春湖院区日前开设“夏日黄昏门诊”。该院通过调配医疗资源,在杨春湖院区夜间急诊内科和急诊外科的基础上,针对常见病前五位病种,安排心血管内科、神经内科、消化内科和呼吸与危重症医学科等科室的专家在工作日晚6时至晚8时坐诊。

记者还了解到,为更好地方便患者在高温天气就医,武汉市中心医院在南京路、后湖、杨春湖3个院区的门诊急诊设立“清凉驿站”,不但提供十滴水、藿香正气液等解暑药品,还增设“清凉专员”,开通“清凉绿色通道”,负责处理中暑患者在就医过程中遇到的问题。

### 西安交大一附院 开展多学科国际远程会诊

**本报讯** (记者张晓东 特约记者王睿 通讯员陈佳琦)近日,西安交通大学第一附属医院相继开展了2例疑难病例多学科国际远程会诊。该院先后携手日本医科大学大肠部部长山田岳史、日本名古屋大学上元圭教授及日本国立癌症研究中心东病院木下敬宏教授,分别就一例多发肿瘤患者复杂病例及一例十二指肠恶性肿瘤合并幽门梗阻病例开展多学科国际远程会诊。

会诊针对疑难患者的病情、病程各阶段影像病理关注的重点和难点问题深入分析讨论,共同评估疑难患者的病情,最终为患者制定了最大程度获益且可行的综合治疗方案。

据介绍,接受国际远程会诊的病例通常呈现出病史长、并发症多、病情复杂及病例罕见等特点。这类病例往往经国内多学科专家讨论后仍存在诊疗争议,无法达成一致性诊疗意见。截至目前,西安交通大学第一附属医院已开展7例多学科国际远程会诊,涉及肿瘤内科、胸外科、普外科等学科。

据悉,为提升疑难危重病例诊治水平、学科国际化发展水平,该院国际交流合作中心日前发布《关于请各学科推荐疑难病例国际远程会诊国外专家的通知》,建立国际远程会诊专家库。该院医务部对推荐的外籍专家进行审核备案,被推荐专家必须具有学术权威性,为同行认可的业内高级人才。截至目前,会诊专家库中已有66位国际专家,涵盖38个学科。

### 香河县人民医院 组织开展全员军训

**本报讯** 为了更好地提升技术水平和服务质量,强化职业精神,增强遵规守纪意识,提升团队战斗力,8月5日至9日,河北省廊坊市香河县人民医院组织开展了全员军训。整个军训分五批次进行,医院医药技术人员、行政管理人员、总务后勤人员等近千人参加。在军训过程中,医院全体干部职工作风更加严谨。

除一年一度的全员军训外,医院还会定期举办各种各样的文体活动,例如全员运动会、院庆活动、集体无偿献血等,丰富了干部职工的业余生活,提升了他们的幸福感,也凝聚成了医院优秀的团队文化。

(吴佳恒 杨艳杰)

# “全民健身日”激发运动热情

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”。当天,2024年“全民健身日”全国主场主题系列活动在北京国家奥林匹克体育中心举行,活动主题为“全民健身与奥运同行”。活动旨在引导群众积极投身全民健身。2024年巴黎奥运会“首金”运动员盛李

豪、黄雨婷受邀来到现场,与来自革命老区——山西省忻州市繁峙县平型关村等地的16名小朋友,共同体验国奥生态智慧健身园里的健身活动。

国家体育总局群众体育司司长丁东在开幕式上表示,全民健身重在参与,希望通过此次活动进一步激发广大群众对体育运动的热情,让更多人

加入到全民健身的行列中来。此次活动将进一步丰富群众身边的赛事活动,加大科学健身指导力度,拓展线上线下互动体验,推动竞技体育成果与全民共享,全力唱响“全民健身与奥运同行”这一主旋律。

活动当天,北京国家奥体中心向公众免费开放。熊猫广场、中心园

区、国奥生态智慧健身园、国奥室外智能健身房等各场馆开展了丰富多彩的全民健身赛事和活动。现场还设置了多个科普宣传展位,如中医义诊、运动康复、体质测试等,让公众在享受健身乐趣的同时也能获得专业健康指导。



上图:国家奥林匹克体育中心熊猫广场上,准备上场表演的人员在热身。



右上图:国家奥林匹克体育中心游泳馆内,北京市中小学生花样游泳比赛的参赛队伍在等待打分。



右图:国家奥林匹克体育中心熊猫广场上,健身爱好者体验各种健身器材。

本报记者张丹 实习记者罗炜琪摄影报道

## 2024年深圳健康活动月 启动

**本报讯** (记者段梦兰)8月8日,2024年深圳健康活动月启动仪式在广东省深圳市举行。该活动以“健康城市 健康体重”为主题,以“科学运动 合理膳食”为宣传重点。据悉,活动月期间,深圳市将举办多种形式的健康促进活动。启动仪式上,《深圳居民健康白皮书(2023年度)》发布。

健康深圳行动推进委员会办公室主任、深圳市卫生健康委副主任严吉祥表示,2023年,健康深圳主要指标持续提升,居民主要健康指标已提前达成《“健康中国2030”规划纲要》规划目标。今年活动月期间,深圳各相关单位将开展健康促进、场所开放、学术交流和产业博览等四大系列活动,其中包含各类健康主题讲座、义诊、展演等活动的健康促进系列活动超过300场。

启动仪式上发布的《白皮书》显示,深圳市核心健康指标持续向好并优于全国平均水平。其中,深圳市孕产妇死亡率、婴儿死亡率、五岁以下儿童死亡率、居民健康素养水平分别为2.69/10万、1.12‰、1.47‰、49.84%。7岁以下儿童健康管理率达99.53%,孕产妇产后访视率达98.03%,老年人健康管理率达81.18%,均较去年同期有所增长。

此次启动仪式由健康深圳行动推进委员会、深圳市爱国卫生运动委员会指导,深圳市卫生健康委主办。

## 援外动态

### 中国援乌干达医疗队 举行“中乌友谊日”义诊活动

**本报讯** (特约记者叶利民 通讯员崔理明)近日,第23批援乌干达中国医疗队在乌干达使馆组织带领下,到乌穆库罗地区塞塔中学开展以“友谊、文化、团结”为主题的“中乌友谊日”义诊活动。此次义诊服务师生1000余人。

中国驻乌干达大使张利忠在致辞时表示,中国进一步全面深化改革将为中乌双方青年交流、人才培养和教育合作注入新的强劲动能,中方将继续支持乌青年及教育事业发展,深化两国传统友谊。

第23批援乌干达医疗队队长唐桦表示,医疗队用实际行动践行不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆的中国医疗队精神,走进企业、社区,开展义诊、赠送药品,持续开展一系列诊疗服务,进一步深化中乌友谊,加深中乌两国之间的交流与合作。

在义诊现场,医疗队队员们分发健康宣传手册,为师生提供全面的健康体检、疾病咨询、诊疗意见,并赠送相关药品。

是“中国第一个搞出来的”。

**访谈人:**近年来,您的团队在科研方面的研究重点是什么?

**钟南山:**我们在研究中发现,无论是中药单方还是中药复方,作用都不是单纯抗病毒。中药具有全身性调节作用,这是中药的特色和长处。广州呼吸疾病研究所作为国家重点实验室和临床中心,成立了研究小组专门研究中医药。研究的重点方向是呼吸疾病,其中,比较关注的是慢性咳嗽和肺动脉高压。对慢性咳嗽,特别是一些不明原因的慢性咳嗽,西医办法不多,我们找到了一些中药,具有比较好的前景。对肺动脉高压,西医也认为没什么办法,我们发现一些中药可能有效,正在做临床试验。为什么我们团队专门组建一个小组做中医药研究?因为发现了中医药的好处。

**访谈人:**在中医防病、治病理念方面,有哪些是您认同和践行的?

**钟南山:**中医有很多好的治疗方法,而且简单、方便、廉价。中医的很多哲学思想契合现代医学,比如整体观(从改善全身状况入手治疗疾病)、“治未病”观点(预防为主)、辨证施治(临床治疗)等。我很欣赏中医所说的“上工治未病”。

造成我国老百姓死亡的主要病种有肿瘤、心脑血管病、慢阻肺、糖尿病等,这些疾病都有10~20年潜伏期。若坚持中医“治未病”理念,通过改变生活方式及早预防,可降低死亡率。西医学临床防治的5P医学模式,即强调预测性(Predictive)、预防性(Preventive)、早发现(Pre-symptomatic)、个体性(Personalized)和参与性(Participatory),这与中医“上工治未病”“辨证论治”有异曲同工之妙。(本报记者孙勃整理)

# 把中医药推广到全世界

(上接第1版)

1972年我接触的一名患者让人印象深刻,这名严重慢阻肺合并淋巴瘤的患者当年40多岁,一直维持着不错的状态。仔细询问,才知道他一直坚持打太极拳。于是我就记录下来,传统的太极拳对慢阻肺治疗可能有着积极效果。

后来,团队对膈肌肌电及呼吸中枢兴奋性的研究发现,太极拳比国际惯用的步行康复方法具有更大优势:一是能够调整呼吸,二是能够增加呼吸肌肌力。并且,这一柔缓的、循序渐进的运动方式成本更低、更易实行,可

能获得更好的远期收益。

**访谈人:**在新冠疫情防控中,您的团队有无采用中西医结合方法进行前瞻性研究?

**钟南山:**中西医结合是此次疫情防控的一大特点,也是中医传承精华、守正创新的一个生动实践。2020年1月21日,科技部会同相关部门成立科研攻关专家组,从国家层面迅速启动应急科技攻关项目。我率领团队进行医药科研攻关时,从一开始就推动中医直接介入。我们用中医药做基础试验和临床试验,在医疗过程中观察

摸索新的治疗办法。

我提出,应重视中医药在防控新冠病毒疫情中的作用。西药在细胞水平对新冠病毒有效,但西药从研发到真正应用于临床有个过程,所以团队对中药展开了研究,针对一批已经在临床常用的药物,验证其三方面的作用:一是能否抗病毒,二是能否减少病毒进入细胞,三是能否减少炎症风暴。2020年1月27日发布的诊疗方案,对中医预防治疗给出了明确建议。2020年3月,团队验证了3款中、西药对治疗病毒感染有效。可以很自豪地说,治疗新冠病毒感染的有效药