

爱国卫生运动融入百姓日常生活

——全国第37个爱国卫生月现场活动侧记

□本报记者 高艳坤

春风轻拂,万物竞发。日前,全国第37个爱国卫生月现场活动于温婉秀丽的江苏省苏州市启幕。步入新时期,爱国卫生运动被赋予新的内涵与使命。在活动现场交流中可以看出,从改善城乡环境的每一处细节,到守护群众身体的健康防线,再到关注心灵的细微举措,爱国卫生运动正深度融入百姓日常生活。

体重管理不等于减肥

南京医科大学康宁医学院励建安教授自64岁开始规律跑步,到72岁时成功跑完了100个全程马拉松,获得“百马王子”称号。活动当日,他作为健康江苏形象大使来到现场。励建安是健康体重管理的受益者。“曾经,我的体重达到83千克,那时身体也出现骨质疏松、高血脂等不少健康问题,免疫力也比较低。”他回忆,2016年,64岁的他踏上运动锻炼之路,从慢跑开始,逐步加大运动量。起初只能跑3公里的他,如今已参加了107场马拉松。长期坚持循序渐进地锻炼,让励建安体质显著增强,健康水平大幅提升,骨质疏松等症状和不适也消失了。他介绍,他的体重现在稳定在68~70千克。“体重管理不等于减肥,重点是减少脂肪、增加肌肉,最终目标是全方位提升健康水平。”交流中,励建安着重

指出,健康体重管理涉及运动、营养、心态及日常生活行为方式等多个相互关联的因素,尽管遗传因素不可控,但前4个因素完全在人们的掌控范围内,这些是健康体重管理的关键所在。同时,他提醒要避免追求快速减肥。通过药物、过度训练或节食等方式快速减重,不仅对健康有害,而且体重容易迅速反弹。健康体重与饮食营养密切相关。近年来,国家卫生健康委及专业机构先后颁布了成人以及儿童青少年的肥胖膳食指南等。“大家如果留心观察,就会发现这些指南秉持同一个原则,即把控总能量摄入,保持合理膳食结构,尽量减少高能量食物的摄取。”中国疾控中心营养与健康所何丽研究员说。

如何吃出健康体重?何丽表示,人们日常摄入的宏量营养素主要是碳水化合物、脂肪和蛋白质,其中主要供能的是脂肪和碳水化合物。“在控制体重过程中,可适当减少碳水化合物和脂肪的摄入,但优质蛋白不可或缺。”对于优质蛋白的来源,何丽给出了排序,依次为鸡蛋、鱼虾、鸡鸭鹅肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉及所有大豆制品。此外,维持身体健康,还需摄入优质脂肪酸、膳食纤维、各类矿物质、维生素,以及植物化学物质和生物活性成分等其他膳食成分。

让心灵沐浴阳光

世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好

状态。”当下,全球受精神健康问题困扰的人数却在持续攀升,令人忧心。上海市精神卫生中心党委书记谢斌表示,大多数心理问题若能在早期被识别,并借助生活方式调整等基础干预手段,往往能收获意想不到的积极效果。在医学科技日新月异的当下,即便是一些所谓的重型精神疾病,只要做到尽早诊断、规范治疗,患者也完全有可能康复,重新回归正常的学习、工作与生活。

“从个人层面出发,我们要学会自我觉察。”谢斌说,每个人都应掌握一些实用的自我调适的技巧,打造属于自己的“情绪急救箱”。比如,学习松弛技术来缓解压力,养成倾诉的习惯以排解情绪等。在自身难以应对心理问题时,务必勇敢寻求专业帮助。家庭应当成为心灵的避风港。时刻关注亲人的情感需求,特别是在升学、失业、亲人离世等特殊且关键的时刻,家人的陪伴与支持显得尤为重要。

他提示,从社会层面来看,要构建温暖有力的支持网络,校园、职场、社区都应加强心理关怀与心理服务,专业机构和人员更是肩负重任。上海市精神卫生中心通过“600号”画廊、“600号”文创及“600号”系列科普等,使一家传统的精神病院展现出温暖、幽默且专业的形象,让追求心理健康从曾经令人忌讳的话题转变为大众可切实触摸、自然讨论的生活议题。谢斌表示:“守护心灵健康,从认知迈向行动,每个人都能从5件小事做起。”这5件小事是:转发一条科普内容,以实际行动破除“抑郁症不是病,是矫情”等谣言;认真倾听他人求

助,用“我在听”传递理解与陪伴,取代“你应该”这类生硬的说教;亲身体验一次心理热线沟通,提前了解在遭遇心理困境时获取帮助的途径;学习一种心理急救技能,使自己在必要时能够成为他人的心理救护员;参与一项心理健康活动,让扫除心理阴霾成为全社会共同的行动。“当我们不再将心理困扰视为耻辱或禁忌,当每一个心灵都能毫无负担地求助且能够及时获得必要援助时,我们才算真正踏入了文明社会。”谢斌说。

众人的事情和众人商量

健康的环境与居所,对提升群众健康水平和幸福感尤为重要。活动中,浙江省杭州市余杭区径山镇党委副书记、镇长宓鹏远作为基层代表来到现场,分享了该镇打造健康乡村的经验与成果。

“乡村是农民群众共同的家园。”宓鹏远介绍,径山镇坚守“众人的事情和众人商量”的健康治理理念,搭建起健康乡村民主协商共同体,充分激发各方参与健康乡村建设的积极性。径山镇盛产茶叶,茶多酚有益健康的理念在当地深入人心。鉴于此,径山镇特别创立了“茶多酚”健康积分奖励机制,把环境卫生、志愿服务等工作纳入积分管理体系,以此激励村民踊跃投身村社区的共建共享工作。

比如,在乡村环境治理中,径山镇大胆推行“无保洁员村”的环境整治模式,组建“一村一队”的爱国卫生志愿

队伍,全体村民共同参与,全面提升人居环境质量,实现了从以往“政府干群众看”到如今“政府群众一起干”的积极转变。

在健康设施建设方面,径山镇已建成6个健康公园,新增30余个口袋公园,健康步道累计里程达89.6公里。其中,“环浙步道”工程从径山镇起始。该工程将浙江省内山区的步道串珠成链,形成上万公里步道网络,为喜爱徒步、跑步等运动的群众提供了极大便利。

江苏省苏州市早在2000年便建成了全国首个国家卫生城市群。如今,苏州人均预期寿命高达85.21岁,主要健康指标在全国乃至世界都处于领先地位。

苏州市副市长季昌介绍,苏州在2001年就极具前瞻性地将健康城市建设纳入城市发展战略。20余年来,苏州相继制定并实施一系列健康城市行动计划,将健康理念全方位融入各项政策。全市各级政府每年都会精心安排一批与健康相关的民生实事项目,2025年共有19个项目落地,财政投入18.93亿元。“十四五”以来,重大医疗卫生项目累计投入资金超400亿元,这一数字是“十三五”期间的4.2倍。

秉持城乡一体化发展理念,苏州致力于将健康内涵延伸至每一个社会细胞。目前,该市已成功建成637个省级健康村社区,省级健康乡镇占比达87.5%;打造出总里程达5500公里的健身步道,基本形成“10分钟体育健身圈”,全市1/3的学校体育场馆免费向公众开放,极大地便利了市民健身锻炼。

京津冀创新医学转化与产业促进大赛启动

本报讯 (记者吴倩)4月10日,2025京津冀创新医学转化与产业促进大赛在北京市通州区启动。此次大赛以“打造医产协同示范区,发展健康新质生产力”为主题,重点打造以“用”为导向的科技成果转化平台,助力京津冀加速搭建转化生态关键链条,为成果转化的供需双方提供专业支持。

此次大赛面向国内外科研院所、临床机构、高校、企业在研发团队开放征集,分为医疗器械与智能制造组、创新医药与生物制品组、人工智能医疗与健康管理组、中医药传承创新组等4个组别,分为预审、复赛、决赛3个阶段,入围决赛项目均可获得包括投融资对接、专利辅导、孵化服务等在内的“奖励包”。首都医学科技创新成果转化优化计划将在库项目按项目级别可享受直通复赛资格。

此次大赛由农工党中央健康中国建设工作委员会、中共北京市委统战部等指导,中国农工民主党北京市委员会、北京市工商业联合会等联合主办。

李琳:两种精神 凝聚大美医心

(上接第1版)

我顶着风雪赶到车坏的地方,看到产妇趴在车后排,羊水破了,裤子都结成了冰。产妇声音虚弱,话都说不清了。我马上进行紧急处理,1个小时后,婴儿成功分娩,我又继续给产妇治疗。情况稳定后,我先行垫付了治疗费用。

20多天后,这名产妇的公公找到我,紧紧握住我的手说:“李医生是好人,你救了我儿子一家人,你以后就是我的亲弟弟,我们两家就是亲戚,好亲戚。”

几十年来,我先后接生了300多个小孩,接诊患者1万多人。连队卫生室在各级组织的关心关爱和支持下,面貌也有了巨大改变。现在的卫生室已变成面积达1500平方米的社区卫生服务中心,增加了临床检验、放射科、B超室、心电图室,以及留观床位10个。

■健康报:您是兵团精神的践行者,也是白求恩精神的继承者,您是如何理解这两种精神的?“白求恩奖章”对于您而言,有着怎样的意义?

李琳:多年来,兵团人铸就了“热爱祖国、无私奉献、艰苦创业、开拓进取”的兵团精神。在工作当中,我始终以兵团精神要求自己、鞭策自己。尽管条件艰苦,我也坚定信念,一心守护好牧民群众,走遍草场,为他们送医送药,提高他们的健康素养。白求恩精神,是毫不利己、专门利人的精神,是对工作积极热忱、精益求精的精神。我认为,兵团精神和白求恩精神有着很大的共通之处。二者都指引我,要不怕艰难与挑战,主动承担重任,无私奉献,要扎根在群众最需要的地方,不计较个人得失。

“白求恩奖章”这个荣誉,不只属于我个人,更属于所有在基层默默奉献的医务同行。无论风雨,我的药箱永远在路上——这是兵团人该有的样子,也是医者该守的本分。今后,我会一如既往地干好我的工作,只要患者需要我,我就会坚持走下去。

积极献血

4月11日,北京协和医院开展医务人员无偿献血活动。经过筛查,310名预报名职工中有236人符合献血条件,共献血6万多毫升。该院还将举行“临床用血认知周”活动,面向青年医师开展合理用血培训与考核,针对用血需求量大的科室进行入科培训,在院周会上进行专题宣讲,用专业与爱心为生命“加油”。

通讯员于玕竹
特约记者段文利
摄影报道

河南布局7个 医疗仪器设备产业园区

本报讯 (记者李季)日前,河南省政府办公厅印发《河南省医疗仪器设备产业园区布局建设方案》。《方案》指出,依托国家级和省级开发区,重点规划建设7个专业化、高端化的医疗仪器设备产业园区,推动产业链上下游集聚,构建“一区一园一主业”的协同错位发展格局。

河南省作为国内重要的医疗器械生产基地与交易集散地,近年来培育出一批在细分领域具备较强竞争力的医疗仪器设备领军企业。但总体而言,河南省医疗仪器设备产业仍主要集中在中低端领域,存在产品附加值低、同质化现象严重、创新水平不高等问题。《方案》旨在优化河南省医疗仪器设备产业布局,通过建设一批专业化、高端化、高品质的产业园区,打造全省医疗仪器设备产业高质量发展的增长极。《方案》明确了各园区的功能定位、产业方向与发展目标,引导企业和相关资源向园区集聚。

这7个产业园区为航空港区国际医疗仪器设备产业园区、郑州经开区高端医疗仪器设备产业园区、郑州高新区数字医疗仪器设备产业园区、新乡市特色治疗设备及高值医用耗材产业园区、安阳市智能康复医疗仪器设备产业园区、商丘市智慧医疗及康复设备产业园区、信阳市高端医疗设备制造产业园区。

浙江启动第六次 国民体质监测工作

本报讯 (记者郑纯胜)近日,浙江省温州市在鹿城区松台街道柑社区党群服务中心启动全国第六次国民体质监测工作。温州市成为浙江省第一个启动此项工作的地市。国家体育总局体育科学研究所国民体质与健康监测研究中心相关负责人现场进行技术指导。

浙江省体育局提供的数据显示,此次浙江省国民体质监测计划完成有效样本量35200人,要求监测对象具有生活自理能力、基本运动能力、语言表达能、正常思维能、发育健全且无运动禁忌证。监测内容包括体质检测和问卷调查两部分。体质检测项目涵盖身体形态、身体机能、运动素质指标;问卷调查涉及体育锻炼、生活习惯、健康状况等方面。

浙江省自2021年起开展覆盖全省域的体质测试服务,让居民获得体育公共优质服务。

深化医改 展现奋进姿态

(上接第1版)

广东省以头号力度推进“百县千镇万村高质量发展工程”,在卫生健康领域开出“三张处方”,力促实现医疗资源扩容下沉和区域均衡布局。广东省卫生健康委党组书记、主任刘利群介绍,一是补气造血强末梢,统筹推进优质医疗资源梯次下沉。强化统筹布局,对标对表国内外,打造医疗资源高地;立足省情,支持建设50家高水平医院,实现地级市全覆盖,将优质医疗资源向粤东、西、北3个方向发展。以专科建设为重点建立“一对一”结对帮扶机制,以整体能力提升为重点建立派驻机制,以资源共享为重点建立托管帮扶机制,加强“精准输血”。通过实施万名医师下乡工程、百名首席卫生专家下基层行动、校地共建医学高层次人才计划等,力促基层“自主造血”。二是强筋壮骨促平衡,建设紧密型县域医共体,实现同质共享。加强机制体制创新,特别是在医保改革、职称晋升、绩效管理等方面探索有效路径。在医疗服务能力提升方面,重点按照“县级强、乡级活、村级稳”模式,打造189家县级龙头医院,助推47家人口大镇中心卫生院提升至二级医院水平,标准化建设1万家村卫生室。三是疏经通络去堵点,打造数字健康网络,优化

就医体验。下一步,广东省将围绕构建一套卫生健康高质量发展科学评价体系,建立提升基层服务能力“能力账”“帮扶账”“两本台账”,加快实现各类帮扶举措深化扩面、服务能力持续提升、县域医共体提质增效三大目标,纵深推进全省卫生健康事业高质量发展。

重庆市卫生健康委创新“‘三医’协同、六方联动”改革机制,有效缓解群众“看病难、看病贵、看病烦”难题。重庆市卫生健康委党组成员、副主任潘建波介绍,在推进机制建设方面,重庆市成立“三医”协同改革工作专班,明确各级职责,统筹推进改革;建立信息互联互通机制,实现医疗、医保、药监多类数据共享;完善督导考核机制,保障改革稳步推进。在缓解群众“看病难”方面,通过技术、人员、资源、保障、服务“五个下沉”提升基层服务能力;建立基层发展“资金池”,实施梯次化人才下沉机制,“县聘乡用”改革成果突出;建立资源共享中心,打造“基层检查、区县诊断”模式,提升基层诊断水平。在缓解“看病贵”方面,以公益属性为导向,落实政府六项投入责任,使公立医院回归公益性;建立以医疗服务为主导的收费机制,调整多项医疗服务价格;实行编制备案制管理,稳定人才队伍。针对“看病烦”问题,借

助数智赋能推出便民惠民举措,实行医学影像检查结果互认;建立全生命周期电子健康档案,实现“四统一”云服务管理;开通“云医”服务,搭建互联网诊疗服务监管平台。

因地制宜与迭代升级 打造地市医改示范样板

福建省三明市副市长张元明介绍,当前和今后一个时期,三明将从5个方面持续深化探索。一是继续坚持党委政府高位推动、敢为人先。坚持党委政府主导,主要领导亲自抓,坚持行之有效的医改决策推进机制。二是继续完善稳定的投入保障机制。强化政府办医责任,加大财政投入,建立健全与经济发展水平相适应的保障机制;公立医院党委书记、院长、总会计师年薪由同级财政根据考核结果全额承担,并逐步将财政保障范围扩大到公立医院行政班子成员,再到中层管理人员。三是继续促进“三医”协同发展和治理。注重发挥医疗服务价格调整的关键作用;不断健全以基本年薪为主、绩效奖金为辅的全员岗位年薪制,推动薪酬分配更加科学合理;持续改革医保支付方式,促进医院提升精细化管理能力。四是继续提升全民健康服务水平。推动医疗服务模式从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”,围绕健康“有人管、愿意管、管到位”目标,重构县域医疗体系,创新医保基金打包机制,实施慢性病一体

化管理,打造全流程健康管理模式。五是继续推动医改循环迭代升级。推进“三医”一张网”建设,稳步实施“健康效益驱动数智化慢病管理体系建设及推广应用”项目,不断探索建立全民健康促进机制。

安徽省芜湖市以实体化运行会诊转诊中心为改革着力点,坚持医疗主导、医保调控、专家支撑、智慧赋能,着力构建“大病不出市、小病在县区、康复回基层”的分级诊疗新格局。芜湖市地处长三角一体化发展核心区,患者域外就诊人次和医保资金外流金额一度逐年增加,基层医疗服务能力越来越弱,医联体、医共体建设很难实质性推进。”芜湖市副市长丁百静介绍,芜湖市从降低域外就诊率的小切口展开。建立市级会诊转诊中心,加强工作协同,推动数据信息互通共享;推动医保与卫生健康部门协同配合,实现数据信息互通共享;统筹全市资源,整合医疗力量,连接国内优质医疗资源,建设16个会诊转诊服务中心。通过体系重构,芜湖市打通优质医疗资源下沉的“最后一公里”,让医疗服务从被动转向主动,让百姓在家门口就能享受到省市以及全国专家的医疗服务。2024年,该市非必要转外就诊率下降35%;参保患者转外的备案人数同比减少1.2万人次,降幅为5%。

中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光介绍,瑞金医院以党建为引领,通过多举措、多渠道、多手段,全力促进优质医疗资源扩容下沉。一是构建“以健康为引

擎”的城市紧密型医联体,建立“区域中心—区域医院—社区中心”架构,以智慧医学技术实现医联体全网互联互通、居民无感诊疗,以“健康城市建设+医疗科技创新+社区幸福生活”为引擎实现社区高质量协同发展。二是通过接待组合签约居民“三优先(优先就诊、优先检查、优先住院)”、号源下沉社区等方式,实现居民就医快速、舒适、便捷。三是主动对接三明并深度合作,开展“六病共管”,持续增强百姓健康获得感。四是创新引领医疗发展,推动医疗技术迭代。以优质医疗资源带动区域发展,在黄埔院区解决转化医学“最后一公里”问题;在嘉定院区创建综合类国家医学中心,打造“上海医疗器械谷”。以技术平移促进医疗资源下沉,推广标准化代谢疾病管理中心诊疗模式和血液疾病精准诊疗模式,进一步发挥医院的引领和辐射作用;通过成立继续教育学院,实施“广慈游学计划”等方式,为各地培养一支全员“瑞金化”的队伍。

此次会议由《中国卫生》杂志社、健康报社主办,浙江省医院协会协办,浙江省人民医院、浙江大学医学院附属第一医院、浙江大学医学院附属第二医院、浙江大学医学院附属邵逸夫医院、湖州市中心医院、东阳市人民医院承办。会议对2024年度“推进医改、服务百姓健康”十大新举措、十大新闻人物进行了集中展示及推介。“学三明、抓医改”宣介活动同时启动。该活动将对“学三明、抓医改”典型经验进行宣传报道。