

换季时节,健康养生要远离误区

本报讯 (记者孙勃 黄锦 实习生李明炫)8月7日是二十四节气中的第十三个节气——立秋。8月6日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”新闻发布会,介绍立秋时节养生保健知识。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长杨金瑞提示,要警惕“万能养生秘笈”,有的谣言擅于制造养生神话,比如“某某食物包治百病”“一辈子都不用去医院的几条法则”等。看似“一招制胜”的养生方法,往往隐藏着误区和风险。

北京中医药大学东方医院王乐主

任医师提醒说,“在换季时输液能够疏通血管、预防脑梗”的说法是错误的,输液不能“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,反而可能加重心脏或者肾脏负担;“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”的说法也是一个误区,季节转换的时候,血压波动会更加明显,高血压患者需坚持规律用药和监测血压,切勿擅自停药或者调整剂量。此外,目前没有科学证据证明“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。

王乐建议,在昼夜温差较大的地区,老人、儿童以及患有高血压、慢性

阻塞性肺疾病、冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚做好头颈部以及腹部保暖。立秋以后,饮食上以“润燥清肺、健脾养肺”为主,适当增加百合、梨、银耳、莲藕、山药等滋阴润燥或健脾的食材。情志调节在立秋养生中非常重要,建议适度运动、培养兴趣爱好,保持心情愉悦。

“一些家长认为乳牙迟早要换,坏了不用补,这种观念是错误的。”北京大学口腔医院周永胜主任医师介绍,乳牙直接影响咀嚼功能,进而影响孩子的营养吸收和身体发育。同时,乳牙还是恒牙萌出的“向导”,如果乳牙坏掉或者过早脱落,可能造成恒牙萌出异常。



扫码看发布会文字实录

山西持续推进全科医生转岗培训

本报讯 (特约记者崔志芳)近日,由山西省卫生健康委主办、山西医科大学继续教育学院承办的全省第十六批全科医生转岗理论培训工作会议。来自省内基层医疗卫生机构的近400名学员,将接受为期7天的线下理论培训和为期25天的网络理论培训。通过理论培训考核的学员将转入为期10个月的临床综合诊疗能力培训。

据悉,山西省全科医师医学基本理论知识培训工作由山西医科大学继续教育学院承担,各市卫生健康委安排辖区内临床培训基地和基层实践基地承担临床综合诊疗能力培训和基层医疗卫生实践工作。这项工作于2010年启动,截至目前累计培训6109人。培训课程设置适应基层医疗卫生机构对实用性人才的现实需求,注重医务人员从“专科化思维”到“全科化思维”的转变,为基层培养了大量“能看常见病、善做健康管理、能解群众急难”的全科医生。

黑龙江打造医疗健康赋能森林康养共建样板

本报讯 (特约记者董宇翔)近日,黑龙江省卫生健康委与伊春市政府签署“医疗健康赋能森林康养高质量发展”共建协议。此举旨在充分发挥黑龙江生态资源优势,深化“健康龙江”建设内涵。

根据协议内容,黑龙江省卫生健康委将以“三个聚焦”为重点,推动合作项目落地见效。一是聚焦医疗赋能,打造健康服务新高地。推动省级优质资源下沉,助力伊春建设森林康养特色专科和智慧医疗平台,为慢性病患者量身定制“森林疗法+中医调理”特色服务,让医疗康养更有温度、更具特色。二是聚焦创新驱动,培育产业发展新动能。联合高校和科研院所,研发具有龙江特色的森林疗愈课程,制定行业标准,培养一批懂医疗、通康养的复合型人才,为产业发展提供智力支撑。三是聚焦示范引领,树立全域康养新标杆。以五营、汤旺河等国家森林公园为试点,打造“医养游居”四位一体的全产业链模式,让伊春成为全国森林康养的“样板间”。

据悉,伊春市将在资金投入、科技创新、人才支撑等方面持续发力,全力打造全省共建样板工程。

近日,由健康报社与广东省卫生健康委联合主办的2025年基层卫生健康发展与传播大会暨基层卫生重点工作经验交流会在广州市召开。来自全国基层卫生健康领域的行政管理者、专家学者及一线实践者齐聚一堂,围绕大会主题“夯实强基工程 强化基本服务”,共话基层卫生健康事业高质量发展。

此次大会设8个分会场,与会代表围绕实施医疗卫生强基工程、基层“三医”协同发展、紧密型县域医共体建设、基本公共卫生服务、基层卫生人才队伍建设、基层中医药事业、县域慢性病管理、基层数字化建设等重点议题分享经验、交流探讨。

相关报道见今日第5、6、7、8版推出的2025年基层卫生健康发展与传播大会·专刊。

编辑 张 喆

健康报

HEALTH NEWS

国家卫生健康委员会主管

2025年8月7日 星期四  
农历乙巳年 闰六月十四  
第12576期 今日8版



国内统一连续出版物号 CN 11-0010  
邮发代号 1-20  
http://www.jkb.com.cn

学习贯彻习近平总书记关于健康中国建设重要论述精神·实践样本

健康优先,赣鄱大地筑牢“健康底座”

□本报记者 杨世嘉 孙伟 潘松刚

“每到井冈山、延安、西柏坡等革命圣地,都是一次精神上、思想上的洗礼。”党的十八大以来,习近平总书记在地

方考察时遍访革命故地、红色热土,反复叮嘱要用好红色资源、传承红色基因。党的十八大以来,习近平总书记3次赴江西考察调研,为新时代江西改革发展擘画蓝图。2023年10月,习近平总书记在江西考察时强调,加强基础性、普惠性、兜底性民生建设,完善社会保障体系,健全社会救助和慈善制度,提高基本公共教育服务水平,强化城乡卫生健康服务能力,加强对防止返贫监测对象、零就业家庭等困难群体的帮扶。

江西省委、省政府坚决贯彻落实习近平总书记重要指示精神,坚持以人民健康为中心,持续强化城乡卫生健康服务能力,筑牢赣鄱大地“健康底座”。“紧紧围绕强化城乡卫生健康服务能力,加快补齐基层医疗短板,推动优质医疗资源下沉,推动城乡基本公共卫生服务均等化,为群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务,真正解决好基层群众看病难、看病贵问题。

高屋“健”筑筑高地

习近平总书记指出,医疗卫生服务直接关系人民身体健康。要推动医疗卫生工作重心下移、医疗卫生资源下沉,推动城乡基本公共服务均等化,为群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务,真正解决好基层群众看病难、看病贵问题。

牢记习近平总书记的殷殷嘱托,江西省委、省政府因地制宜统筹布局医疗资源。“长期以来,优质医疗资源总量不足、分布不均是影响我省群众看病就医的突出问题。最显著的表现是患者异地就医,大规模跨区域看病。聚焦‘大病不出省’,江西致力于系统布局高水平医院建设,以引入国家区域医疗中心为抓手,优化优质医疗资源布局。”龚建平表示。2021年,在江西省委、省政府的高度重视下,该省7家医院先后获批国家区域医疗中心建设项目。

民有所盼,政有所为。聚焦本省外转率最高的呼吸、神经、心脑血管、儿科等相关疾病,江西省打造中部地区临床诊疗高地,助力实现“大病不出省”:引入中南大学湘雅医院江西医院打造国家神经疾病区域医疗中心,中日友好医院江西医院打造国家呼吸区域医疗中心,浙江大学医学院附属第一医院江西医院打造以心血管、神经、肿瘤三大学科为特色的综合类国家区域医疗中心,上海中医药大学附属龙华医院江西医院打造国家中医区域医疗中心,重庆医科大学附属儿童医院江西医院打造国家儿童区域医疗中心,南方医科大学南方医院赣州医院打造以神经、消化、血液疾病诊疗和创伤急救为特色的综合类国家区域医疗中心,广东省人民医院赣州医院打造以心血管疾病、肿瘤、肾脏病、老年病诊疗为特色的综合类国家区域医疗中心。

浙江大学医学院附属第一医院江西医院依托南昌大学第二附属医院建设。“共建院区以来,医院CMI(病例组合指数)值由1.1增至1.3。”南昌大学第二附属医院副院长周凡表示,浙江大学医学院附属第一医院已先后派驻

90名专家,帮助医院成立肺癌病中心、心衰综合诊治中心等;开展新技术78项,其中21项填补了省内技术空白。院内,来自浙江大学医学院附属第一医院的心脏大血管外科主任马量正在指导一台左心室辅助植入手术。这项曾让江西患者辗转北上广才能做的高难度手术,如今已在这里常规开展。

享有“江南宋城”“红色故都”美誉的赣州市地处赣江之源。如今,依托赣州市人民医院建设的南方医科大学南方医院赣州医院项目已全面建成,门诊急诊已于6月率先投入运行。

该院行政楼会议室内挂有一张江西省地图,上面做满了标记。“我省推动井冈山大学附属医院、九江学院附属医院、宜春市人民医院、抚州市人民医院获批省级区域医疗中心,与国家区域医疗中心形成‘两圈多点、覆盖全省’的布局。”江西省卫生健康委党组成员、副主任江晓斌说,这张“大病不出省”的健康保障网,将让优质医疗资源如赣江水般滋养着每一寸红土地。

城乡共织“健康网”

习近平总书记指出,要加快医药卫生体制改革,在保基本、强基层的基础上,着力建立新的体制机制,解决好群众看病难看病贵问题。

江西省有100个县(市、区),其中85个是革命老区。为实现“一般病在市县解决”,促进城乡医疗资源有效衔接,该省明确37项帮扶成效考核指标,推动下沉医疗专家“真干活”;建立省、市、县三级巡回医疗制度,把优质医疗资源送到田间地头;融合推进人才队伍建设,组织开展农村订单定向医学生招录、大学生乡村医生专项计划、“赣鄱基层名医”培养选拔等,筑牢基层人才网底。

近年来,江西省扎实推进紧密型城市医疗集团、紧密型县域医共体建设。目前,全省81个县(市、区)共组建92个县域医共体;近300名医疗专家下沉基层,为县域医疗注入源头活水。当优质医疗资源如赣江水系纵横贯通时,“一般病在市县解决、日常疾病在基层解决”的民生答卷笔力千钧。一组数据提供了有力证明:2024年,江西省下转患者26.6万人次,同比增长27.4%;全省组建医学影像、心电诊断等五大资源共享中心417个;61.7%的村卫生室实现医共体人、财、物一体化管理;深入实施“千县工程”,96.15%的县级医院达到二级及以上服务能力,其中42家达到三级医院服务能力,91%的乡镇卫生院达到国家能力标准,建成78家县域医疗服务次中心。

城乡卫生健康服务能力提升的成效,也写在老百姓的笑脸上。在南昌市红谷滩区九龙湖社区卫生服务中心,心脏病患者刘大爷经该中心与南昌市中心医院合作开设的绿色转诊通道获得及时救治。在抚州市金溪县中医院,睡眠障碍患者张大妈在中医四诊仪、中医智能辅助诊疗系统的检测与辅助诊疗下,接受更加精准的治疗。鹰潭市余江区马茎镇中心卫生院依托覆盖全省的基层人工智能辅助智慧医疗系统,为脑梗后遗症患者提供远程诊疗服务。贵溪市建立县级“组团式”下沉、乡镇“包保式”下沉等帮扶制度,将全市公立医院的207名医生按户籍所在地划分到医共体分院网格。赣州市于都县仙下乡中心卫生院组建由红医后代牵头的“红医互助小组”,开展便民义诊活动,惠及群众8000余人次……这些温暖的片段,汇聚成江西省卫生健康事业的民生答卷。

从国家区域医疗中心的“高峰耸立”,到县域医共体的“遍地开花”,再到健康乡村建设的“星火燎原”,江西正在探索一条优质医疗资源均衡发展之路,让“病有所医”的民生承诺化为现实。正如瑞金市叶坪镇朱坊村村民、老红军后代朱宏群所言:“现在条件好了,看病方便多了。”



岐黄薪火共潮生

“中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中华文明的一个瑰宝,凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。”牢记习近平总书记的殷殷寄语,江西以“樟帮”“建昌帮”炮制技艺、“盱眙医学”学术思想等为底蕴,以国家中医药综合改革示范区建设为牵引,书写中医药传承创新发展的江西答卷。

在抚州市广昌县,万亩青翠的岗梅林绵延起伏。抚州市推进“一县一园”“一县多园”工程,建立“公司+基地+种植户”的道地药材种植模式,带动农户增收致富。临川灯芯草、资源灵芝、宜黄三叶青、乐安粉防己……悠悠草药飘香,勾勒出一派生机勃勃的富饶景象。

清晨的樟树市吴城乡,药农老李弯腰轻抚一株枝壳苗,露珠从叶片上滚落,“这枝壳是‘三子一壳’里的宝贝。现在‘赣十味’名气更大,订单都排到明年了!”老李笑着说。江西坐拥3043种中药材,广藿香、吴茱萸、车前子、枳壳等“三子一壳”道地药材产业在全国市场占有率要份额,16个中药材入选国家地理标志保护产品,75家“定制药园”串联起从田间到车间的产业链,6个以中医药为主体的百亿产业集群加速推进。

华灯初上,南昌市红谷滩区万达广场中医药文化夜市人头攒动。“‘黑科技’测出了我熬夜的老毛病!”体验完智能中医脉诊仪的市民邱女士感叹道。一旁的药膳摊前,市民们排着长队。乌梅汤清火利咽茶的清香与艾灸体验摊的温热气息交织,为都市增添了接地气气的健康韵味。

赣州市中医药文化夜市上,“AI中医”与老专家同把脉;景德镇市中医药文化夜市活动中,八段锦、太极拳、五禽戏等中医养生操表演吸引众多市民参与;吉安市能仁巷历史文化街区挂上了“古韵庐陵夜,岐黄中医情”宣传语,推出的中医体质趣味测评精准触达青年群体……近年来,中医药文化夜市的热潮“燃”到了江西省59个县(市、区),150余家医疗机构、3000余人次医护人员参与到夜市活动中。

“以前煎药等半天,现在智慧药房代煎、配送,第二天就到。”被抚州市民陈阿姨点赞的当地“共享中药房”,是该市国家中医药传承创新发展试验区建设成效的缩影。近年来,江西省加快推进中医药综合改革,宜春市、抚州市入选国家中医药传承创新发展试验区建设成效的缩影。近年来,江西省加快推进中医药综合改革,宜春市、抚州市入选国家中医药传承创新发展试验区建设成效的缩影。

聚集中医医疗服务主阵地,江西省的中医类国家区域医疗中心(上海中医药大学附属龙华医院江西医院)、中西医结合“旗舰”医院等建设稳步推进,20个专科获批国家中医优势专科建设项目,165个中医类医疗服务项目纳入医保报销目录……这些成绩,印证了赣鄱儿女传承岐黄薪火的孜孜

追求。正如江西中医药大学附属医院用来自勉的这则联语所言:“理本精深,看阶前双水合流,寻到源头方悟彻;学无止境,想雨后孤峰独秀,登来巅顶莫辞劳。”

从“中国药都”振兴工程持续实施到中国(南昌)中医药科创城建设如火如荼,从抚州“盱眙医学”技术挖掘与推广到上海合作组织传统医学论坛在赣举办,江西省正以“1+2+4+N”(1个中医类国家区域医疗中心、2个中西医协同“旗舰”医院、4个全国中医特色重点医院、N个具有特色优势的中医医院)体系建设打造中医药发展高地。全省2289家中医医疗机构、37.2%的基层中医药服务占比,擦亮了健康江西的底色。

“传承不泥古,创新不离宗。”江西省卫生健康委党组成员,省中医药局党组书记、局长刘锐辉说。中医药传承创新发展正如赣江潮涌,汇入健康江西建设的壮阔洪流。

“健康入万策”增福祉

习近平总书记强调,要把保障人民健康放在优先发展的战略位置,坚持基本医疗卫生事业的公益性,聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题,加快实施健康中国行动,织牢国家公共卫生防护网,推动公立医院高质量发展,为人民提供全方位全周期健康服务。

自2019年启动健康中国行动以来,江西省对标对表各项目标,全方位推动落实各项任务,取得积极成效。

“今年政府免费为我们做肺癌筛查,真是想到老百姓心坎里了!”在南昌市新建区总医院(新建区人民医院),做完检查的徐大爷称赞道。今年,江西省政府印发《江西省癌症防治专项行动方案(2025—2027年)》,将重点人群肿瘤筛查和早期干预项目纳入江西省2025年十大民生实事,聚焦防治体系建设、早筛早诊早治等10个方面,提出癌症患者5年生存率、常见恶性肿瘤早诊率等10余项核心指标和70余项核心任务。

这些惠民之举,是23项健康江西专项行动深入开展的缩影。曾有一对夫妇生下了重型β地中海贫血患儿田田(化名)。为了后续生育出健康的宝宝,这对夫妇在二胎备孕时到江西省妇幼保健院进行遗传咨询,选择通过三代试管婴儿技术进行助孕。该院成功实施了江西省首例地中海贫血、PGD(胚胎植入前遗传学诊断),并将其与田田的HLA(人类白细胞抗原)成功配型,不仅筛选出了不致病的胚胎进行移植,还能够用二胎宝宝脐带血中的干细胞对田田进行救治。

“不仅要重点做好出生缺陷筛查与防控,更要从妊娠的源头实现优生。”江西省妇幼保健院党委书记李增明表示,作为全省生殖健康促进行动牵头单位,医院建立生殖健康促进长效机制。自2016年开展三代试管技

术以来,医院已累计完成2500余周期的植入前遗传学检测服务,涉及130余种单基因遗传病,每移植周期的临床妊娠率高达74%,并已帮助患者成功生育1000余名健康子代。

生殖健康促进、食品安全守护、中医药健康促进、传染病与地方病防控专项行动……江西省在健康中国专项行动的基础上,因地制宜丰富行动内涵,着力打造健康中国建设的“江西样板”。这些被写入政府规划的专项行动,正在赣鄱大地上化为惠泽民生的生动实践,书写“以人民健康为中心”的江西篇章。

从红土地到鄱阳湖畔,从革命老区到现代新城……今年以来,一场全民参与的健康体重管理热潮在赣鄱大地蓬勃兴起。

“人均减重5公斤,代谢指标明显改善。”南昌大学第二附属医院肥胖减重中心内,该中心负责人、内分泌代谢科主任刘建萍向记者晒出了亮眼“成绩单”。该中心构建“十科联动”多学科诊疗模式,满足超重、肥胖人群的多元化诊疗需求。

赣州市人民医院依托营养减重门诊开展科学减重比赛,面向社会招募近千人参与,并通过App、小程序开展长期随访管理。在300公里外的萍乡市妇幼保健院,体异异常人群可以享受集中西医联合诊疗、慢性病风险防控、全程动态健康监测、个性化运动指导、营养膳食干预于一体的“医防管体养”服务。今年以来,该院已举办3期“科学减重训练营”活动,备受参训人员好评。

自去年10月健康体重管理活动开展至今,江西省已有6家省直医院开设健康体重管理门诊。此外,该省将膳食、运动指导等要点嵌入基层智慧医疗系统,全省基层医疗卫生机构都能提供针对性膳食、运动指导。近年来,江西省积极推进人工智能在卫生健康领域的应用,在省级层面集中部署基层智慧医疗系统,不断深化人工智能与健康管理、远程医疗等领域的深度融合。

“突出健康优先,把健康融入所有政策,是打造健康中国建设‘江西样板’的关键。”龚建平说。江西省是爱国卫生运动重要发源地,如今该省有92.8%的市(县、区)以政府名义印发推进健康影响评估制度建设实施方案;全面推进健康城镇建设,健康城市数据评价实现全覆盖;919个健康社区、1577个健康村、764家健康促进医院遍布赣鄱大地。

在承载着革命荣光的红土地上,健康江西建设正在构筑起4500万赣鄱儿女的“健康底座”,为谱写中国式现代化江西篇章筑牢健康根基。