



## 中国代表团在一般性辩论中发言 为推动全球卫生公平可及作出“中国贡献”

当地时间5月28日,在第77届世界卫生大会上,中国代表团团长、国家卫生健康委副主任曹雪涛在一般性辩论发言中表示,中国始终致力于促进全球卫生事业发展,60余年来累计向亚、非、拉、欧和大洋洲的76个国家和地区派遣援外医疗队员3万人次,援建医疗卫生设施共130余所,诊治患者近3亿人次,为推动全球卫生公平和可及作出了实实在在的“中国贡献”。

曹雪涛指出,中国政府坚持以人民为中心,持续推进健康中国建设,在促进全民健康覆盖方面取得了显著成效。首先,人民健康状况不断改善,人均预期寿命由2010年的74.8岁提高到2021年的78.2岁。2023

年孕产妇死亡率为15.1/10万,婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率分别为4.5‰和6.2‰,妇幼健康核心指标位居全球中高收入国家前列。其次,政府财政投入持续增加,患者就医负担逐步减轻。完善国家药品集中采购制度,个人卫生支出占卫生总费用比重从2012年到2022年下降了7%,健康公平性持续改善。此外,着眼推进分级诊疗,引导优质医疗资源下沉基层,坚持以全科医生为重点发展基层卫生人才队伍,提高医疗卫生服务能力。中国已建成世界上规模最大的医疗卫生服务体系,90%的城乡家庭15分钟内能到达最近医疗点。

曹雪涛表示,当前2030年可持续发展议程落实

进展远不及预期,各国必须携起手来,推动卫生健康事业高质量发展。中国愿继续支持世卫组织发挥领导协调作用,对全球卫生治理体系进行必要合理改革,切实提高广大发展中国家代表性和话语权。中方愿与国际社会加强合作,落实全球发展、安全、文明三大倡议,推动构建人类卫生健康共同体。

曹雪涛强调,个别国家在发言中提及所谓邀请台湾作为观察员参加世卫大会,对此大会已作出明确决定。会议裁决结果充分体现了一个中国原则是国际社会人心所向、大势所趋、不容挑战。任何违背一个中国原则、打“台湾牌”搞政治操弄的图谋都注定以失败告终。(来源:《健康报》)

## 14部委联合发布2024年 医药领域纠风要点

近日,国家卫生健康委等全国纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风部际联席工作机制14部委联合发布《2024年纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风工作要点》。

《工作要点》明确,督促医疗机构落实院内管理主体责任,补齐行政权力、招采财务、院外合作、规范行为、风险防范等关键领域的制度措施短板,加大问题线索核查追责力度。重点关注假借学术讲课取酬、外送检验、外配处方、网上开药等方式收受回扣的问题,利用职务之便索要、非法收受财物的问题。开展基于病案首页信息的智能化和嵌入式监管试点,加大对高额费用病例的抽检评价,构建医疗机构行业作风评价体系,制定出台公立医疗机构行风管理核心制度要点。

《工作要点》明确,开展公立医院和药品医疗器械生产经营使用情况专项审计调查,开展成本价格专项调查,重点关注推高药品价格、扰乱药品流通秩序的不法行为等。紧盯项目招采、目录编制、价格确定、项目申请、新药申报、回款结算等权力集中、资金密集、资源富集的医药领域风险,聚焦虚开发票、虚假交易、虚设活动等形式违规套取资金用于实施不法行为,保持打击高压态势。

《工作要点》提出,强化医保基金监管,联合开展飞行检查,实现所有省份全面覆盖。稳步推进挂网药品价格治理,着力纠治不公平高价、歧视性高价。加强对首涨、极值、价差大等价格异常波动药品耗材核查处置,推动将药品质量、疗效评价等指标作为药品采购评审因素。常态化实施医疗服务价格动态调整,指导各地按规定开展本年度调价评估并按评估结果在总量控制范围内有升有降开展调价。

(来源:国家卫生健康委员会)

## 卫生应急进校园 学校家庭更安全 广州市启动2024年“防灾减灾 卫生应急进校园”主题宣传活动

5月11日至17日为全国防灾减灾宣传周。5月11日上午,广州市卫生健康委员会、广州市教育局、广州市红十字会在广州市旅游商务职业学校联合举办2024年“防灾减灾卫生应急进校园”主题宣传活动。活动旨在进一步提升校园及家庭应对突发公共卫生事件的能力,增强师生的自救互救技能。

活动现场共开设舞台活动区、咨询互动区和教学体验区等3个活动区。广州市第一人民医院、广州市红十字会医院、广州医科大学附属市八医院等10余家高水平医疗机构派出近100名专家团队参与现场活动,活动形式包括急救技能互动体验、心理健康咨询、常见传染病防治知识普及和相关政策咨询等,为师生带来一场专业又丰富的沉浸式卫生应急体验活动。

据主办方介绍,在防灾减灾宣传周期间,广州市还将在全市通过开展线上答题互动,线下科普讲座等丰富多彩的系列活动,普及防灾减灾卫生应急知识技能,弘扬卫生应急自救互救文化,为健康广州建设营造良好社会氛围,提升广大师生卫生健康素养。

(来源:广州市卫生健康宣传教育中心)



图说

图为广州市红十字城市搜救队骨干在指导广州市旅游商务职业学校的学生学习心肺复苏中的人工呼吸方法与步骤。(供稿:广州市电视台)

## 广东省“倡导新型婚育文化 助力人口高质量发展 ——庆祝新中国成立75周年”主题宣传服务活动 在穗成功举办

为大力弘扬新型婚育文化,营造生育友好社会氛围,助力人口高质量发展,5月29日,广东省卫生健康委、省计生协,广州市卫生健康委、市计生协,海珠区卫生健康局、区计生协联合举办“倡导新型婚育文化 助力人口高质量发展——庆祝新中国成立75周年”主题宣传服务活动。省卫生健康委党组成员、副主任,省计生协副会长刘元亮出席并讲话,广州市卫生健康委党组成员、副主任,市计生协副会长周端华,海珠区卫生健康局局长、区计生协常务副会长董延明致辞。

现场启动了2024年省计生协新型婚育文化建设试点项目,以示范带动推进全省新型婚育文化建设。举行了生育关怀基金捐赠仪式,中国人寿保险广东省分公司为全省计生特殊家庭捐赠价值200万元的综合保险,省广府人珠玑巷后裔海外联谊会捐赠124万元帮扶因病或者发生重大变故的困难计生特殊家庭,呼吁更多社会力量参加“一元爱心捐助”,帮扶计生家庭,助力生育支持体系建设。开展了文艺表演和知识问答,普及优

化生育政策和健康知识,展现广大计生协会会员群众良好精神风貌。在专家访谈环节,省人口发展研究院原院长董玉璋畅谈如何学习领会习近平总书记提出的“以人口高质量发展支撑中国式现代化”论述精神,广州市妇女儿童医疗中心儿童保健部副部长胡艳从重视婴幼儿早期全面发展的角度阐述如何开展科学育儿。现场设置了16个摊位,同步开展宣传咨询、亲子互动、惠民义诊等宣传服务,吸引群众踊跃参加。

活动当天,省卫生健康委、省计生协、省人口发展研究院、省人口基金会、省广府人珠玑巷后裔海外联谊会,广州市卫生健康委、市计生协、市卫生健康宣教中心、市卫生健康发展和服务中心,《人之初》杂志,中国人寿保险公司及各区、街道相关部门、单位领导、嘉宾以及计生协会会员群众代表和媒体代表共300余人参与现场活动,超82万人次线上观看。

(来源:广东省计划生育协会)



一图读懂

# 《广州市医疗卫生设施布局规划》

(2021-2035年)

## 1 出台背景

为落实《“十四五”优质高效医疗卫生服务体系建设实施方案》《医疗机构设置规划指导原则(2021—2025年)》《广东省医疗卫生服务体系“十四五”规划》等政策文件,进一步优化医疗卫生资源配置,广州市卫生健康委员会牵头起草《广州市医疗卫生设施布局规划(2021-2035年)》(以下简称《规划》)。

## 2 规划范围与期限

本次《规划》范围为广州市域。  
本次《规划》期限为2021年至2035年。

## 3 规划目标

**近期目标:**医疗卫生资源配置更加合理,重大疾病防控、救治和应急处置能力显著增强,中西医发展更加协调,建立与城市经济社会发展水平相适应,覆盖城乡、功能齐全、布局合理、层次分明的医疗卫生服务设施体系,满足市民多层次多元化的健康服务需求。广州市每千常住人口床位数达到**6.46张**。

**远期目标:**建立与国际一流湾区和世界级城市群相匹配的卫生健康服务体系,基本建成体系完整、公平可及、连续协同、优质高效、富有韧性的医疗卫生服务圈,人人享有全方位全周期的健康服务,建成具有全球影响力的医疗中心、国际一流健康城市以及宜居之城。广州市每千常住人口床位数达到**7.4-8.0张**。

## 4 主要内容

### (一) 总体空间结构

#### “三核四极”

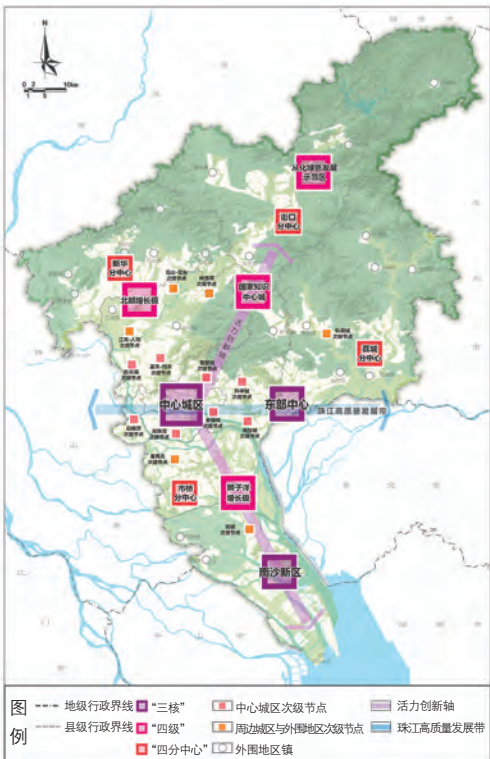
多中心、组团式、网络化的医疗卫生设施布局

**“三核”** 中心城区、东部中心、南沙新区

**“四极”** 国家知识中心城、北部增长极、狮子洋增长极、从化绿色发展示范区

**“多点”** 市桥、荔城、街口、新华四个地区中心和若干个新型城镇

医疗卫生设施布局空间结构图



该地图底图来源于广州市标准地图,审图号:粤S(2020)01-005号

### (二) 市域医疗卫生设施布局策略

“均衡布局、上下衔接、调整结构、医防融合”

#### 均衡布局,扩大优质资源覆盖

与布局结构相匹配,划分四类地区,确立各地区医疗卫生设施布局目标与策略。四类地区分别为**区域中心型地区、区域辐射型地区、节点强化型地区和外围提升型地区**。

医疗卫生设施布局空间结构图



该地图底图来源于广州市标准地图,审图号:粤S(2020)01-005号

#### 上下衔接,促进分级诊疗格局形成

- 推进高水平医院建设
- 推进国家医学中心、区域医疗中心“1+1+6”等项目建设。
- 依托市属高水平三级医院新建、改扩建院区项目,加强中心城区外围及“四极”地区的区域医疗中心能力建设。
- 强化区属三级综合医院建设,作为优质医疗资源的有效补充。
- 巩固基层医疗服务网底
- 整合区属医院与基层医疗卫生机构,提升预防、全科、护理、康复等日常医疗服务能力。

#### 调整结构,优化健康服务体系供给

- 岭南特色中医药服务体系建设
- 打造中医药服务高地,发挥岭南中医药特色和优势。
- 妇幼健康服务体系建设
- 支持妇女儿童医院扩建和新建。
- 发挥其他省、市级**专科医院与网顶的协同作用**。
- 加快推进妇幼保健机构标准化、规范化建设。

#### 康养护理医疗服务体系建设

- 加强**康复医院和老年医学科**建设。
- 规范**社会办医**发展和加强**安宁疗护**服务能力建设。

#### 心理健康和精神卫生服务体系建设

- 创建国家精神区域医疗中心,加强区级精神卫生医疗资源配置。
- 支持**社区卫生服务中心、镇卫生院**设立精神(心理)科门诊。

#### 肿瘤防治网络建设

- 支持中心城区和外围城区的医院扩建、易址新建,扩容肿瘤科医疗资源。

#### 医防融合,加强公共卫生应急体系建设

##### 平急两用医疗卫生设施

- 推进医疗卫生设施**平急转型升级**,加强医疗机构设施“平急两用”改造建设。

##### 疾病预防控制体系

- 扩建省、市疾病预防控制中心,推广**区级公共卫生临床中心**设置。

##### 重大传染病救治体系

- **省、市级**层面,依托省级重大疫情救治基地,确立定点救治医院,联动大型综合医院作为战略储备医院。
- **区级**层面,强化传染病“早诊早治”平台及救治后备,设立**区级**定点救治医院。
- **镇街**层面,依托综合医院、基层医疗机构发热门诊布局**传染病监测哨点**。

##### 医疗应急管理和救治体系

- **市级**层面,实施“1+5+5”策略:高标准易址新建市紧急医学救援指挥中心;建设5家省市级紧急医疗救治基地;针对5类疾病紧急医疗需求建设5家市级**专科疾病**紧急医疗基地。
- **区级**层面,实施“5+5”策略:中心城区划定5片区,以10家区域急救医疗中心为核心;将外围五区作为5个独立急救片区,各设1所指挥中心。

## 5 《规划》亮点

#### 注重区域统筹,优化城市国土空间规划体系下的医疗卫生机构布局

全市将部属、省属、市属、区属以及民营医院在内的各医疗卫生机构纳入《规划》,促进全市医疗卫生设施科学均衡布局。

#### 推动项目落地,实现规划与医疗卫生设施项目的充分衔接

编制过程中,全面梳理各区、各医疗卫生机构重点建设项目,明确近期和远期项目,确保《规划》有效落地实施。

#### 着眼业务需求,符合我市卫生健康事业发展需要

与贯彻落实国家和省市健康中国行动、深化医改等重大部署相结合,从促进均衡布局、推动分级诊疗、调整优化结构、加强医防融合等方面提出策略。

(来源:市卫健委规划建设处)





# 你的哮喘发作过吗? 5个健康要点GET

□ 医学指导:南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科 赵海金 主任医师 □ 通讯员:李晓珊

哮喘是最常见的慢性非传染性疾病之一,影响着全球2.6亿多人口,每年有超过45万人因哮喘死亡;中国哮喘患者超过5000万,但哮喘总体控制率仅为28.5%,超过1/3的哮喘患者在过去1年中至少出现过1次急性发作。南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科赵海金主任医师指出,大多数的哮喘发作和死亡是可以预防的,患者日常应做好健康管理。

小提醒:哮喘急性发作的家庭处理办法

哮喘急性发作指的是咳嗽、气喘或呼吸困难的症状突然加重,亟需额外的药物帮助控制的一种状态。赵海金介绍,哮喘发作的常见诱因有接触过敏原、各种理化刺激物或感冒等,但也有部分哮喘发作无明显诱因。哮喘发作的速度可以在数小时或数天内出现,偶尔可在数分钟内危及生命。

对此,他提醒,面对急性发作患者,家属不要过度紧张,尽快协助患者去除诱发因素,如烟雾、花粉、尘螨;家属应帮助患者取坐位或半坐卧位,双下肢下垂,并提醒患者控制呼吸频率,深呼吸加吐气,通过用鼻吸口呼的方式缓解气喘程度,缓解紧张情绪;家属还可帮助患者解开上衣、裤子的纽扣,松开皮带,以免患者胸腔受到挤压妨碍呼吸,并结合既往发作的情况初步判断此次发作的严重程度。

如果身边有哮喘急救吸入剂药物,患者及时使用1~2吸,发作的症状约5~10分钟后可有所缓解;若无明显改善,每隔20分钟可以再使用1~2吸;症状无明显缓解应及时就诊。如有家用氧气瓶或制氧机,患者可以每分钟不低于3升的流量通过鼻导管或面罩给患者吸入氧气;如有雾化药物,可立即进行家庭雾化。待患者症状相对稳定后及时前往医疗机构进行下一步评估与诊疗。

## 哮喘症状时好时坏,需及时就医

哮喘的典型症状包括反复发作性喘息、气促,可伴有胸闷或者咳嗽,一般在感冒、过敏原刺激或天气变化时症状加重,也有部分患者表现不典型,仅表现为间歇咳嗽或胸闷。赵海金表示,患者出现症状时一般选择去诊所或自行购药治疗,待症状好转后即不再管理,导致哮喘漏诊或诊断不足。

他强调,如果咳嗽、胸闷或气喘等症状表现时好时坏,具有反复的特征,尤其是明显与气候、环境因素有关,那患者应当考虑患有哮喘的可能,并需要主动到呼吸专科、哮喘专科或过敏科就诊,行肺功能支气管激发试验、气道炎症及过敏原等检查,尽早确诊是否患有哮喘并积极治疗。

## 寻找专科医生评估与诊治

“哮喘诊断明确,经规范使用吸入药物治疗不能控制的哮喘患者,需要找专科医生进行评估。”赵海金指出,临床上此类患者约占10%,也称为“难治性哮喘”。哮喘患者经常合并其他疾病如过敏性鼻炎、鼻窦炎、胃食管返流、支气管扩张、慢阻肺、肥胖、焦虑等。这些合并症也会影响哮喘的控制。因此,哮喘患者在接受ICS+LABA规范治疗3个月后,病情仍然控制不佳,建议找哮喘专科或哮喘专家会诊评估,以确定是否为真正的难治性哮喘,从而进一步检查明确哮喘难治的原因,并在专科医生指导下制订个体化治疗方案和进行更为规范的管理。

## 吸入糖皮质激素是治疗哮喘的基石

哮喘的主要病理表现为嗜酸性粒细胞炎症或者2型炎症特征,吸入糖皮质激素(ICS)联合或不联合长效 $\beta_2$ -受体激动剂(LABA)是最基本的治疗策略。然而,在临床上仍然有很多患者“谈激素色变”,仅在症状明显的时候使用药物,经常有意无意地忘记用药,且患者经常过度依赖使用短效 $\beta_2$ -受体激动剂(SABA)快速缓解症状,导致ICS等抗炎药物使用不足。研究发

现,ICS使用不足或过度使用SABA与未来哮喘发作及死亡有关。

赵海金表示,要控制好哮喘,患者首先要深刻认识到哮喘的本质和治疗的主要药物。他建议患者参加医院定期组织的科普讲座或互联网哮喘管理,并坚持定期复诊。其次,患者应严格遵循医生的用药指导,确保按时、按量使用哮喘控制药物,避免自行停药或更改剂量。

## 哮喘患者新选择:生物靶向治疗

近年来,哮喘防治领域取得了很大的进展。赵海金介绍,目前,在中国接受生物治疗的哮喘患者超过4万例,有效率超过85%,给重度哮喘患者带来了新的希望和治疗选择。他表示,对于规律吸入治疗但症状仍控制不佳、肺功能异常或仍有急性发作的患者,可以积极关注生物治疗,并在有哮喘管理经验的专科医生或哮喘专病门诊评估下,根据疾病不同类型选择相应的生物靶向治疗药物,以提高生活质量,改善症状和疾病预后。



# 关注“玻璃人”,让生命不再“易碎”——共同关注血友病,让爱不罕见

□ 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院血液内科主任 聂大年 教授 □ 通讯员:林栩琪、刘文琴、刘晓燕



一个小伤口就会流血不止,换颗牙有可能致命,他们天生易出血体质,不能摔、不能碰、处处要谨慎小心。他们依赖血液而生,他们有一个撕不掉的标签“玻璃人”。是的,他们是血友病患者。中山大学孙逸仙纪念医院血液内科主任聂大年教授呼吁大家,共同关注血友病,献出自己的爱心,让爱不罕见。

## 什么是血友病?

血友病是一组因遗传性凝血活酶生成障碍引起的出血性疾病,以阳性家族史、幼年发病、自发或轻度外伤后出血不止、血肿形成及关节出血为特征。根据缺乏的凝血因子的种类不同,可分为血友病A和血友病B,分别为凝血因子VIII和凝血因子IX缺乏所致。患者出血及并发症的严重程度与其凝血因子活性水平相关。

## 血友病会不会遗传?

血友病A、B均属X染色体连锁的隐性遗传性疾病,发病与性别有关,一般男性患病,女性多为致病基因携带者。正常男性性染色体组成为一条X和一条Y(XY)。该X染色体上的基因发生突变就可能出现临床症状,即为血友病患者;女性有两条X染色体(XX),一条染色体上的基因发生突变,另一条没有突变,一般没有临床症状,即为血友病基因携带者。

## 血友病怎么治疗?

血友病与生俱来,伴随终生,目前尚无成熟的根治方法。

◇ 急性出血治疗。血友病患者急性出血时,最重要的是止血,及时补充凝血因子。出血时处理要遵循PRICE原则:制动(prohibition)、休息(rest)、冷敷(ice)、压迫(compression)、抬高(ele-

vation);及早到附近的专业医疗机构接受治疗。

◇ 凝血因子替代治疗。这是最有效的止血和预防出血的措施。根据输注凝血因子时机的不同,替代治疗分为按需治疗(出血后紧急输注凝血因子)和预防治疗(出血前规律输注凝血因子)。预防治疗又称规律性替代治疗,是出血前有规律地替代治疗,保证凝血因子维持在一定水平,以预防出血和关节损伤、降低致残率。重型血友病患者提倡预防治疗。

根据2020年医保目录,人凝血因子VIII为医保甲类药品,重组人凝血因子VIII和IX则为医保乙类药品。这两种药物分别是A型血友病患者和B型血友病患者使用的凝血因子。

◇ 基因治疗。近年来,国内外在血友病基因治疗领域取得了突破性进展,为血友病患者带来了新的希望。

## 血友病患者需要注意什么?

培养良好饮食习惯,合理膳食,均衡营养,控制体重。

注重牙齿和牙龈保健,防止龋齿和牙龈疾病导致出血。

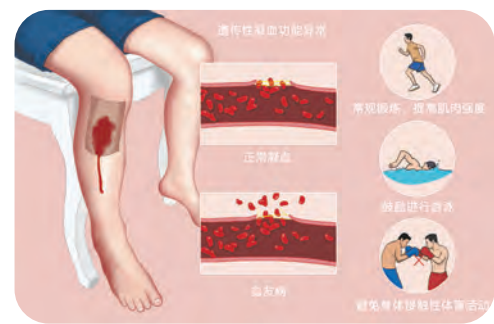
避免剧烈运动如足球、篮球、拳击等,鼓励进行非接触式运动,如游泳、骑自行车、散步等;户外活动要随身携带紧急止血药物和物品确保安全。

避免各种外伤,包括非必须的静脉注射及肌肉注射。

未经医生许可,禁止服用阿司匹林、布洛

芬、双氯芬酸等非甾体类解热镇痛药,以及所有可能影响血小板功能的药物。

定期前往血友病诊疗中心接受综合关怀团队的诊疗与随访,在医生指导下进行有计划的家庭治疗。



## 血友病怎么预防?

做好优生优育是最有效的预防措施。高风险人群应在孕前、产前主动接受遗传咨询、基因检测和产前诊断等服务。

高风险人群包括血友病患者、致病基因携带者及有血友病孕产史或家族史的夫妇。此类人群在孕前应接受遗传咨询及生育指导,进行基因检测和妊娠风险评估;怀孕后尽早进行产前诊断,明确胎儿是否携带致病基因。有孕育血友病儿风险的生育家庭,可选择在胚胎植入前进行遗传学检测技术助孕,详情可咨询辅助生殖专家。





# 人人享公卫 签约促健康



国家基本公共卫生服务项目,是促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容,是我国针对当前城乡居民存在的主要健康问题,以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群,面向全体居民免费提供的全生命周期的基本公共卫生服务项目。5月是广州市国家基本公共卫生服务宣传月,5月19日也是第14个“世界家庭医生日”,让我们一起来看国家基本公共卫生服务和家庭医生签约服务,都有哪些与健康息息相关的项目吧!

## 这些免费的服务项目,您享受了吗?

国家基本公共卫生服务项目自2009年启动以来,在基层医疗卫生机构得到了全面开展并取得了一定的成效。目前,广州市实施的国家基本公共卫生服务项目有26大类(包括原基本公共卫生12大类和新列入14大类,详见下表)。凡是广州市常住居民(包括户籍及非户籍居民),都可以到辖区内的社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院和村卫生室等基层医疗卫生机构免费享受国家基本公共卫生服务。2011年至2023年,人均基本公共卫生服务经费补助标准从25元提高至89元。



扫码获取各区基层医疗卫生机构信息

## 高血压患者健康管理服务

高血压患者健康管理服务旨在为高血压患者提供合理、有效、规范的药物治疗与生活方式指导,促使血压达标,减少或延缓并发症的发生,提高患者的生活质量。

### 服务对象:

凡在广州市居住半年以上、年龄在35岁及以上的原发性高血压患者,无论户籍和非户籍,都能免费享受这一服务。

符合条件的原发性高血压患者可到居住地所在的社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室,医务人员会为患者提供专业服务,协助病情管理,使其血压达标。如果所在地社区卫生服务机构有建立高血压患者自我管理小组,也可免费申请加入,与其他患者互相交流、互相促进、共同维护健康。

### 可以享受哪些免费服务?

- ◆ 每季度一次健康评估与指导,具体包括:
  - 1.体格检查:测量血压、体重、心率,计算体质指数。
  - 2.生活方式和健康状况评估:通过问诊,了解疾病情况和生活方式,包括心脑血管疾病、糖尿病、吸烟、饮酒、运动、摄盐情况等并进行指导。
  - 3.了解患者服药情况并进行指导。
- ◆ 每年一次免费健康体检服务,具体包括:
  - 1.生活方式和健康状况评估:通过问诊,了解患者基本健康状况、体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒等生活方式、慢性疾病常见症状、既往所患疾病、治疗及目前用药等情况。
  - 2.体格检查:为患者测量体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围,并开展皮肤、浅表淋巴结、肺部、心脏、腹部、口腔、视力、听力和运动功能等常规检查。
  - 3.发放体检报告并进行专业健康指导。

## 家庭医生签约服务

2016年,我国开始正式实行家庭医生签约服务制度,实施家庭医生签约服务。如何签约家庭医生?签约后能够享受哪些服务?下文逐一为您解答。

### 什么是家庭医生签约服务?

家庭医生签约服务是以全科医生为核心,家庭医生服务团队为支撑,通过签约的方式,与居民建立一种长期、稳定的服务关系,为签约服务对象提供安全、方便、有效、连续、经济的基本医疗、基本公共卫生服务和健康管理服务。

符合条件的原发性高血压患者可到居住地所在的社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室,医务人员会为患者提供专业服务,协助病情管理,使其血压达标。如果所在地社区卫生服务机构有建立高血压患者自我管理小组,也可免费申请加入,与其他患者互相交流、互相促进、共同维护健康。

### 如何与家庭医生签约?

- (1)就医方面:签约居民在约定时段至签约家庭医生处就诊可享受优先就诊。
- (2)转诊方面:二级以上医疗机构为医联体内基层医疗卫生机构上转的签约居民优先安排检查检验、设立住院绿色通道等服务。
- (3)用药方面:对病情较稳定、依从性较好的慢性病签约居民,在符合处方管理规定的原则上实施长处方政策,减少患者取药次数。推进基层医疗卫生机构与专科或综合性医疗机构慢性病用药的衔接。
- (4)医保方面:家庭医生基本包中医保基金支付的费用,用于购买家庭医生团队为签约居民提供的基本医疗服务,且服务内容与服务项目不重复。职工医保参保人,医保基金按70元/人·年的标准,居民医保参保人,医保基金按20元/人·年的标准,根据签约居民的需求,在医保基金购买服务的医疗服务项目范围内,由签约双方协商确定好相应价值的项目后,为居民提供基本医疗服务。
- (5)费用方面:签约服务费在原项目价格基础上给予一定让利优惠。对于免费包,签约居民不需支付签约服务费;对于基本包,参保人每年只需支付20元或30元,即可享受约222元或者272元的超值服务;对个人包,基层医疗卫生机构也会根据实际作出一定的价格优惠或提供增值服务。

### 有哪些服务类型?

家庭医生签约服务现阶段有免费服务包、基本服务包、个性化服务包可供居民选择一种服务包与家庭医生签约。居民可以根据身体状况、需求及享受的医疗保险类型的不同,选择不同的服务包。签约机构按约定服务内容提供的服务内容,收取相应的签约服务费。

◆ 免费服务包的收费与服务项目 签约服务费由政府承担,居民不需付费。服务包项目是为辖区内的常住居民按照《国家基本公共卫生服务规范(第三版)》的内容提供基本公共卫生服务。

◆ 基本服务包的收费与服务项目 免费服务包基础上,职工医保参保人每年个人自付30元,居民医保参保人每年个人自付20元,即可享受约272元的超值服务;对个人包,基层医疗卫生机构也会根据实际作出一定的价格优惠或提供增值服务。



来源:广州市基本公共卫生服务项目管理办公室 广州市疾病预防控制中心

## 老年人免费健康体检

老年人是心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统等各类疾病的高危人群。定期体检能够有效预防疾病的发生,尽早发现疾病,降低治疗成本,有效延缓疾病的发生发展,提高老年人的生存质量。



### 服务对象:

辖区内65岁及以上常住居民。

### 可以享受哪些免费服务?

每年1次健康管理服务,包括生活方式和健康状况评估、健康体检和健康指导。

◆ 生活方式和健康状况评估:通过问诊及老年人健康状态自评了解其基本健康状况、体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒、慢性疾病常见症状、既往所患疾病、治疗及目前用药和生活自理能力等情况。

◆ 每年免费享受一次较全面的健康体检。 1.体格检查:包括体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、肺部、心脏、腹部等常规体格检查,并对口腔、视力、听力和运动功能等进行粗测判断。

2.辅助检查:包括血常规、尿常规、肝功能(血清谷草转氨酶、血清谷丙转氨酶和总胆红素)、肾功能(血清肌酐和血尿素)、空腹血糖、血脂四项(总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇)、心电图和腹部B超(肝胆胰脾)检查。

◆ 发放体检报告并进行专业健康指导。告知老年人或其家属健康体检结果,对老年人的身体健康状况进行综合评价及专业健康指导。

| 12类基本公共卫生服务内容 |                   |                                |   |
|---------------|-------------------|--------------------------------|---|
| 序号            | 类别                | 服务对象                           | 服务内容  |
| 1             | 居民健康档案管理          | 辖区内常住居民(指居住半年以上的户籍和非户籍居民)      | 居民健康档案建立、使用和维护管理。   |
| 2             | 健康教育              | 辖区内常住居民                        | 提供健康教育资料、设置健康教育宣传栏、开展公众健康咨询服务、举办健康知识讲座、开展个体化健康教育。                                   |
| 3             | 预防接种              | 辖区内0~6岁儿童和其他重点人群               | 预防接种管理、预防接种、疑似预防接种异常反应处理。   |
| 4             | 0-6岁儿童健康管理        | 辖区内常住的0-6岁儿童                   | 新生儿家庭访视、新生儿满月健康管理、婴幼儿健康管理、学龄前儿童健康管理、0-6岁儿童眼保健和视力检查。                                 |
| 5             | 孕产妇健康管理           | 辖区内常住的孕产妇                      | 孕早期、孕中期和孕晚期健康管理、产后访视、产后42天健康检查。   |
| 6             | 老年人健康管理           | 辖区内65岁及以上常住居民                  | 健康体检(每年1次,生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查)、健康指导。  |
| 7             | 慢性病患者健康管理         | 辖区内35岁及以上常住居民中原发性高血压患者和2型糖尿病患者 | 筛查、随访评估和分类干预、健康体检。  |
| 8             | 严重精神障碍患者健康管理      | 辖区内常住居民中诊断明确、在家居住的严重精神障碍患者     | 患者信息管理、随访评估(每年至少4次)和分类干预、健康体检(每年1次)。  |
| 9             | 肺结核患者健康管理         | 辖区内确诊的常住肺结核患者                  | 筛查及推介转诊、第一次入户随访、督导服药和随访管理、结案评估。   |
| 10            | 中医药健康管理           | 辖区内65岁及以上常住居民和0-36个月常住儿童       | 老年人中医体质辨识、老年人中医药保健指导、儿童中医药健康指导。   |
| 11            | 传染病及突发公共卫生事件报告和处置 | 辖区内服务人口                        | 传染病疫情和突发公共卫生事件的风险管理、传染病和突发公共卫生事件的发现和登记、相关信息报告和处置。                                   |
| 12            | 卫生监督协管            | 城乡居民                           | 疾病预防控制监督巡查、食源性疾病预防及信息报告、饮用水卫生安全巡查、学校卫生服务、非法行医和非法采供血巡查、计划生育信息报告、职业卫生和放射卫生巡查、科普宣传、教育。 |

### 14类新划入的基本公共卫生服务内容

| 序号 | 类别             |
|----|----------------|
| 1  | 地方病防治          |
| 2  | 职业病防治          |
| 3  | 人禽流感、SARS防控项目  |
| 4  | 鼠疫防治项目         |
| 5  | 国家卫生应急队伍运维保障   |
| 6  | 农村妇女“两癌”检查项目   |
| 7  | 基本避孕服务项目       |
| 8  | 增补叶酸预防神经管缺陷项目  |
| 9  | 国家免费孕前优生健康检查项目 |
| 10 | 地中海贫血防控项目      |
| 11 | 食品安全标准跟踪评价项目   |
| 12 | 健康素养促进项目       |
| 13 | 老年健康与医养结合服务    |
| 14 | 卫生健康项目监督管理     |

## 2型糖尿病患者健康管理服务

2型糖尿病患者健康管理服务旨在为2型糖尿病患者每年提供1次较全面的体格检查和4次免费空腹血糖检测及随访评估,帮助糖尿病患者监测血糖,调整用药,预防并减少并发症,降低疾病危害。

### 服务对象:

凡在广州市居住半年以上、年龄在35岁及以上的2型糖尿病患者,无论户籍和非户籍,都能免费享受此服务。

符合条件的患者可到居住地的社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室咨询,医务人员会提供专业服务,协助患者进行病情管理,控制好血糖。如果居住地社区卫生服务机构有建立糖尿病患者自我管理小组,也可免费申请加入,与其他患者互相交流、互相促进、共同维护健康。

### 可以享受哪些免费服务?

◆ 每季度一次健康评估与指导,具体包括:

- 1.体格检查:测量血压、空腹血糖、体重、心率,计算体质指数,检查足背动脉搏动。
- 2.生活方式和健康状况评估:通过问诊,了解疾病情况和生活方式,包括吸烟、饮酒、运动、主食摄入情况、心理状况等进行并指导。

## 糖尿病风险评估工具



扫码进入“广州健康通”小程序

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,如果未能得到有效控制,可能会引发心血管疾病、肾脏疾病、眼病等一系列严重的并发症。糖尿病起病隐匿,早期筛查是预防糖尿病及其并发症的重要方式。通过早期筛查,评估是否为高危人群,及时发现危险因素,开展规范的生活方式干预,如减轻体重,饮食控制,加强运动锻炼,可以使患者的胰岛功能逐渐恢复正常,避免进展为糖尿病。那么,如何判断自己是否为高危人群呢?您可以扫描上方的二维码或者在微信小程序中搜索“广州健康通”(首次使用需注册登录),找到健康助手-糖尿病风险评估,如下图所示。

点击“糖尿病风险评估”,输入您的基本信息如身高、体重、血压、疾病史等相关情况,即可知道您是否属于高危人群。如果您属于高危人群,建议您尽快到医疗机构,将评估结果告知医生,并进行血糖检测。完成检测后,回到“广州健康通”小程序糖尿病筛查系统,选择筛查人,填写检测结果或根据消息提醒完成检测结果信息录入,以获取持续的健康管理服务。如果您确诊糖尿病,请您将诊断结果告诉您所在的社区卫生服务中心。您所在的社区卫生服务中心会为您提供免费的国家基本公共卫生服务。



- ◆ 了解患者服药情况并进行指导。
- ◆ 每年一次免费健康体检服务,具体包括:
  - 1.生活方式和健康状况评估:通过问诊,了解患者基本健康状况、体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒等生活方式、慢性疾病症状、既往所患疾病、治疗及目前用药等情况。
  - 2.体格检查:为患者测量体温、脉搏、呼吸、血压、空腹血糖、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、心脏、肺部、腹部、足背动脉搏动等常规体格检查,并对口腔、视力、听力和运动功能进行判断。
  - 3.发放体检报告并进行专业指导。告知患者或家属健康体检结果,对患者的身体健康状况进行综合评价及专业健康指导。



# 怎么吃才健康?

## 奶豆添营养,少油更健康

每年5月12—18日是全民营养周,今年全民营养周的主题是:“奶豆添营养,少油更健康”。目前,我国居民奶类、豆类摄入水平较低,导致蛋白质和钙摄入不足。居民油摄入量远高于《中国居民膳食指南》的推荐量,成为我国肥胖和慢性病发生发展的关键影响因素。怎么吃才健康?一起来学习吧。



### 减油篇

脂肪是人体重要营养素之一,可提供能量和必需脂肪酸等,主要来源于烹调油和畜肉。

长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和2型糖尿病等慢性病的发病风险。

建议成年人每天烹调油摄入量以25~30克为宜。目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。**减油的重点在于减少烹调油。**

家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量。

不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡,建议采购烹调油时适当调换品种。

在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求,合理点餐,避免浪费。

少吃油炸和高油食品。购买预包装食品时阅读营养成分表,选择脂肪含量少的食品。

除烹调油外,肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高,不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周畜肉摄入不超过500克。

儿童青少年要从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯,超重肥胖、高血脂人群等更应控制脂肪摄入,做到食物多样、合理膳食。

鼓励餐饮行业和食品工业践行“减油”行动,满足消费者健康需求。



### 增豆篇

大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。

常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

建议成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

大豆及其制品是素食者蛋白质的重要食物来源,每天应足量摄入,全素人群平均每天应摄入50~80克,蛋奶素人群25~60克。

自制豆浆须煮透,烹制和食用大豆及其制品时,应少放油、盐、糖。

摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白质摄入,又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。

高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群,如无饮食禁忌,可增加大豆及其制品的摄入。

豆腐、豆干等大豆制品在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,高尿酸血症人群及痛风患者可适量食用。

鼓励企业开发更多样化的新型大豆制品,更好地满足消费者对营养、口味等的需求。



### 加奶篇

奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。

充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。

建议每天摄入300~500毫升液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。

奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期;老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。

建议日常膳食选择不同奶及奶制品,如每日饮用一杯奶,适当搭配一杯酸奶或2~3片奶酪等。

可多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加,营养丰富、健康美味。

除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分,居民可根据需要多元化选择。

选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。

乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。

鼓励企业研发适合不同消费者口味和营养需求的奶及奶制品,促进奶业健康消费。

(来源:国家食品安全风险评估中心)



## 掌握小儿异物窒息急救法 保护孩子呼吸安全

作者:广东省中医院总院急诊科 谢婷婷 主管护理师、郭艳枫 副主任护师

气管异物是小儿常见的急危重症之一,约90%发生在4岁以下儿童,病死率极高,因此,学会小儿气管异物的急救与预防尤为重要。如何有效应对这种紧急情况?专家来支招。

### 异物窒息的原因

小儿异物窒息通常发生在婴幼儿和幼儿期间,这个年龄段的孩子由于牙齿发育不全,常常会将常见的异物如小玩具、硬币、果冻等放入口中,甚至不慎吸入气管。孩子的气管保护性反射还不够健全,当这些异物被吸入气管后,会堵塞气道,导致气体交换不足,立即出现青紫、窒息等危急情况。

### 异物窒息的危害

**缺氧和窒息:**异物阻塞气道会导致氧气无法进入孩子肺部,使血液中氧气含量下降,造成缺氧和窒息。短时间的缺氧可能导致孩子意识丧失,长时间的缺氧甚至会导致脑损伤或死亡。

**窒息引起的心脑血管事件:**缺氧和窒息可能导致孩子心脏和脑部供血不足,引发心脏病发作、中风或其他心脑血管事件。

**气道损伤:**在窒息过程中,孩子可能会进行剧烈的呼吸,导致气道和肺部的损伤,甚至引发气道溃疡或气胸等严重并发症。

**意识丧失:**缺氧和窒息可能导致意识丧

失,使人无法自救或呼救,增加了窒息的危险性。

### 预防异物窒息

**监督孩子:**家长和监护人应该时刻监督孩子,特别是孩子正在进食或玩耍时,尤其是进食时不要乱跑乱跳,不可惊吓、逗乐或责骂,以免大哭大笑而误吸。

**远离小物品:**家长确保孩子远离小型易吞咽的物品,如小玩具、硬糖、果冻等,特别是3岁以下的孩子,牙齿尚未发育完全,不应给予花生、瓜子、豆类及带核的食物喂食,同时应该妥善保管这些食物。

**安全玩具:**为孩子提供安全的玩具,避免给他们易碎或易裂的玩具玩耍,教育儿童要改掉口含笔帽、口哨及小玩具等坏习惯。

### 异物窒息的急救法

**海姆立克法:**特别适用于婴幼儿或成人因异物堵塞气道而导致窒息的情况。

**婴幼儿气道异物梗阻:**首先,一手食指、中指夹住患儿颞骨两侧。然后,另一手固定

患儿头、颈、背部,翻转患儿,骑跨于一侧手臂上,紧贴膝盖。接着,把患儿头朝下,与地面成45度角,掌根在两肩胛骨连线中点,用力推击5次,观察有无异物排出。如无异物排出,将患儿翻转,头与地面成45度角,另一手食指、中指在两乳头连线中点的胸骨上按压5次,观察有无异物排出。



**2岁以上儿童气道异物梗阻:**可站在患儿身后,使孩子两腿分开,身体前倾。在脐上两横指位置,一手握拳,虎口部顶住其位置,另一手包裹,向后向上冲击腹部。观察有无异物排出。



学点中医

发挥身体自愈力 做自己的好医生

作者:广州市越秀区中医医院 陈笑莹副主任护师 唐灿洪主治中医师 潘林平主任中医师

在忙碌的现代生活中,人们容易忽视身体健康,容易出现小病小痛。其实我们身体拥有强大的自愈力,了解它、把握它,我们可以成为自己的好医生,更好地维护自身健康。

自愈力的概念和作用

自愈力是指人体在受到外界伤害或内部发生疾病时,能够自动修复和恢复健康的能力。它是身体的一种天然保护机制,能帮助抵抗疾病,恢复健康。中医理论中,自愈力常称之为正气,被视为维持人体生命活动的核心力量。中医强调“正气存内,邪不可干”,即保持正气旺盛,就能有效抵御外邪。同时,中医也指出“邪之所凑,其气必虚”,即当人体正气虚弱时,外邪便容易乘虚而入。

自愈力的作用表现在多个方面:首先,它可以提高免疫力,增强身体抵抗病毒和细菌的能力;其次,它可以促进新陈代谢,帮助身体排除毒素,维持内环境稳定;第三,它可以调节心理状态,帮助减轻压力和焦虑,保持良好的心态。

中医教你增强机体自愈力

吃出自愈力

中医认为,“脾为后天之本”,脾胃功能强健,则气血生化有源,自愈力自然增强。饮食是影响身体健康的重要因素,应注重饮食的均衡和营养的全面,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含营养的食物,少吃油腻、高糖、高盐等不健康的食物。根据自己的体质和需求,合理搭配食物,调整饮食结构,多食用健脾养胃的食物,如山药、

红枣、薏米等,增强脾胃功能。同时,避免过度饮食和暴饮暴食,以免损伤脾胃。

乐出自愈力

中医强调情志舒畅对于身体健康的重要性。保持心情愉悦舒畅有助于调和气血、促进自愈力的发挥。遇到困难和挑战时,不妨尝试换个角度看待问题,从中寻找积极的一面。也可以通过培养兴趣爱好、与亲朋好友交流等方式来舒缓压力,放松心情。还可以学习调畅情志的方法,如冥想、深呼吸、听轻音乐等,来帮助放松身心、缓解压力,提高自愈力。

五音疗法是以中医五行理论为基础的一种常见的中医治疗方法,遵循“道法自然”理念,结合中国古典音乐,在临床诸多疾病中起到神奇的疗效。通过适合的音乐,调节自身情绪,改善人们异常的情绪波动,使心情平和,达到未病先防,既病防变,改善机体健康状况的良好作用。



角调,乐曲爽朗动听,旋律生机盎然,能调节肝胆的疏泄,促进全身气机的舒展,使得气血畅通,肝不足者宜春季多听,曲目推荐:汉族名曲《胡笳十八拍》。徵调,曲调轻松欢快,曲式构成层次分明,能调节心脏功能,以养心阳,助心气,夏季宜多听,笛子演奏能带来心灵上的愉悦感,使人心

情舒畅有助于情绪的调节,曲目推荐:笛子名曲《紫竹调》。宫调,乐曲风格沉静悠扬,犹如“土”般宽厚结实,能调节脾胃升降,健脾养胃,脾胃弱者宜夏季多听,曲目推荐:《十面埋伏》《春江花月夜》《月儿高》。商调,乐曲曲调高亢雄伟,具有“金”的特性,能调节肺气的宣发和肃降,肺气虚者宜秋季多听,曲目推荐:古筝《阳春白雪》。羽调,乐曲曲调哀怨凄凉,具有“水”的特性,能调节肾与膀胱的功能,肾气虚者宜冬季多听,曲目推荐:古琴《梅花三弄》。

动出自愈力

适当的运动可以促进气血流通,增强体质。中医推荐的功法如八段锦、太极拳等,既能够锻炼身体,又能够调和脏腑功能,是增强自愈力的良好选择。

如果总感觉头晕头痛眼睛干涩,试试八段锦之“五劳七伤往后瞧”式。所谓“五劳”主要指肝心脾肺肾,因饮食失调,活动过度等影响产生劳损;“七伤”指人的喜怒忧思悲恐惊,是指机体产生过激、过长的情绪刺激。此式通过“往后瞧”的动作,让五劳七伤回归至平衡状态,防止五脏过度劳伤和七情过度变化对身体的不好影响,有效改善颈椎病、高血压、视疲劳等症状。

如果长期久坐不动总感觉肩颈酸痛,试试八段锦之“左右开弓似射雕”式,有效改善胸椎、颈部的血液循环,增强心肺功能。通过扩胸伸臂使胸肋部和肩臂部的骨骼肌肉得到锻炼和增强,有助于保持正确姿势,矫正两肩内收、圆背等不良姿势。

如果腰酸背痛甚至弯不了腰,试试八段锦之“双手攀足固肾腰”式,此式通过腰的前俯和背的伸展健固腰肾,疏通经脉,调理气血。

如果脾胃虚弱消化不好,试试八段锦之“调理脾胃须单举”式,调理脾胃,改

善胃酸过多、手脚冰冷,四肢酸痛的症状。

调理脾胃 王牌动作 八段锦



畅出自愈力

经络是气血运行的通道,保持经络畅通对于身体健康至关重要。《灵枢·经别》说:“用针之要,在于知调阴与阳。”经络的调节作用可表现出一种良性的双向调节作用,这在针灸、推拿等疗法中具有重要意义。中医适宜技术如经络拍打、按摩等,也可以帮助调畅经络、促进气血流通,从而增强身体自愈力。如针刺足阳明胃经的足三里穴,可调节胃的功能;当胃功能低下时,可增强胃气;当邪滞胃中,可泻其有余。又如针刺手厥阴心包经的内关穴,既可使心动加速,在某些情况下,又可抑制心动,故该穴在临床上既可治心动过缓,又可治心动过速。

守出自愈力

中医强调天人相应,认为人的生理活动与自然环境密切相关。应遵守“天人相应”的法则,顺应时辰养生,合理安排作息时间,调整生活方式,保证充足的睡眠、规律的饮食和适当的运动。良好的生活习惯是培养和发挥自愈力的基础。长期熬夜、过度饮酒、吸烟等不良习惯则会损害身体机能,削弱自愈力。

夏季如何养生?

作者:广州医科大学附属市八医院中医科 艾香英 副主任医师 通讯员:刘琪莎

孟夏日,万物荣。夏季气温升高,新陈代谢加快,心脑血管血液供给不足,人容易烦躁不安、倦怠懒散。此时,我们应该如何养生呢?

注重祛湿

千寒易去,一湿难除。立夏后由于温度升高,降雨增多,天暑下迫,地湿上蒸,空气潮湿,体内容易生湿。中医有句话“暑多挟湿”,也就是说暑热之气最易与湿邪一起侵犯人体。夏天泡脚刺激经络,振奋人体的脏腑机能,加快身体的血液循环,可更好排出体内湿气。

泡脚时间:15-20分钟即可,以身体微微出汗为最佳效果。

泡脚水温:40-50℃为宜。

泡脚水量:以没过脚踝为宜。

除了泡脚,同时可选用一些适合的药膳帮助祛湿,如:

五指毛桃祛湿汤:五指毛桃20g、淮山15g、莲子10g、薏苡仁15g、大红枣3枚、老鸭半只,老鸭焯水后,与药材一起放入炖锅,隔水炖煮2小时,出锅后放少许盐调味即可。

冬瓜薏仁祛湿汤:冬瓜200g、薏苡仁15g、赤小豆15g、茯苓15g、生姜3-5片、排骨半斤,排骨焯水后,与药材一起放入炖锅,隔水炖煮2小时,出锅后放少许盐调味即可。

清暑益气的泡茶:西洋参10g、杞子10g、杭白菊花10g,每周3-5次。



午睡养心

在夏季,自然界阳气渐长,阴气渐生,养生要因势利导,注意养护阳气,切勿损伤阳气。夏季主心,此时天气炎热,人体容易出汗,而“汗为心之液”,这样会使心脏的负担加重,所以一定要给心脏休息的时间。午时(11:00-13:00)气血循环于心,心脏的休息很重要,养成良好的午睡习惯,对心脏可以起到一定的养护作用,可帮助固护阳气。午睡时间建议在30分钟至1小时。午休后不要立刻起床,静卧10分钟起床最佳。

如本身睡眠欠佳者,可考虑使用耳穴刮痧、耳穴压豆、中医五音疗法等,改善睡眠质量。



晒背养阳

中医说“春夏养阳”,夏天需注意养护阳气。而太阳就是我们第一手阳气。后背有督脉和膀胱经这两条大阳经。立夏后,只要天晴,尤其是5月太阳还不毒辣,避开中午,在上午8-9点,下午4-5点的时候,可以晒晒背,每次20-30分钟,将后背晒得暖暖的,有补阳气、增强免疫力、驱散寒湿的功效。当然,晒背的过程中注意护住头部,不要晒伤,具体晒背时间按个人的承受程度决定。

饮食养生

夏季气候炎热,人体消化功能较弱,饮食宜清淡,不宜肥甘厚味,宜少而精。夏季本身容易导致湿热内生,肥甘厚味食物更会加重体内的湿热。中医认为夏季在五行属火,五脏属火者为心,主赤色,赤色入心经,经常食用一些红色食物能补心血、养心神,比如花生、猪肝、红豆、红莲、红枣等。而五味里面心喜苦,苦味入心可降心火,比如苦瓜、绿豆、莲子心等。民间有“夏天一碗绿豆汤,解毒去暑赛仙方”之说,可经常煮绿豆汤解毒消暑,但不宜冰镇。

运动养生

夏天运动锻炼,不宜过汗,最好在清晨或傍晚较凉爽时进行。运动锻炼也不宜过于剧烈,可选择相对平和的运动,如散步、慢跑、太极拳、八段锦、气功、五禽戏等。因各人的体质、体能不一样,运动强度也要因人而异。总的来说要把握好尺度,避免大汗淋漓。因为汗为心之液,为心精、心血所化生。汗出过多,津液大伤,不仅伤阴,也伤损阳气。出汗过多时,可适当饮用盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,不要立即用冷水冲头、淋浴,否则容易引起寒湿痹症等疾病。

精神养生

“心主神明”,也就是说人的精神活动由心来主管。夏属火,与心相应,立夏后,天气转热,心火渐旺,人的心神容易受到扰动,出现心神不宁、心浮气躁,易发脾气等症状。此时,我们要格外重视精神的内养,清心静神,怡养情志,可以多做一些“冥想”,宁神制怒,养护心神。夏季炎热,应重视“静养”,做到“戒怒戒躁”,切忌大喜大怒,宜调息静心,保持精神安静,情志开怀,心情舒畅,安闲自乐,笑口常开,以利于气机的通泄。



卫生日专题



1987年11月,世界卫生组织(WHO)在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上,建议将世界无烟日定为每年的4月7日,并从1988年开始执行。1989年开始,世界无烟日改为每年的5月31日,因为第二天是国际儿童节,希望下一代免受烟草危害。2024年5月31日是第37个世界无烟日,主题为:保护青少年免受烟草危害。



烟草燃烧的烟雾中有4000多种化学物质,其中400多种具有毒性,超过50种能致癌。烟草烟雾是一种非常危险的室内空气污染形式,虽然烟雾可能是看不见和无味的,但它可以在空气中徘徊长达5个小时,使那些接触者面临肺癌、慢性呼吸系统疾病和肺功能降低的风险。

**尼古丁:**高度成瘾性物质。可以引发血管收缩,心跳加快,血压升高;造成血管内膜受损,加重动脉硬化;大量尼古丁可引起冠状动脉痉挛,诱发心绞痛和心肌梗死。

**焦油:**烟草燃烧后产生的黑色物质。是引起肺癌和喉癌的主要原因,会加重哮喘和其他肺部疾病的症状。

**一氧化碳:**跟血红蛋白结合,形成碳氧血红蛋白,阻止血红蛋白与氧结合,使血红蛋白失去携带氧的能力,造成机体缺氧。还会使胆固醇增多,加速动脉硬化。

**放射性物质:**通过烟草烟雾进入人体,蓄积在肺内,并经血液循环转移到其他组织,形成内照射源,成为诱发癌症的原因之一。



对自己

**损伤口腔:**焦油等有害物质以较高温度损害娇嫩的口腔粘膜,增加口腔癌风险。吸烟还会使口腔粘膜处于缺氧状态,厌氧菌增多,导致牙龈牙周疾病。

**损伤呼吸系统:**焦油、重金属等经常刺激肺泡壁,引发各种呼吸疾病;一个经常吸烟的人,用不了几年肺部就会变成黑色,时间长了肺脏功能会逐渐下降;长期不节制,大量致癌物质可诱发肺癌,全球三分之二以上肺癌死亡是由吸烟所致。

**影响消化系统:**可以增加胃酸的分泌,同时还能抑制胰液分泌碳酸氢钠,增加胃的酸性负担,容易诱发溃疡。

**影响神经系统:**尼古丁被吸入10秒就可到达脑部,『魅惑』大脑对其上瘾;一氧化碳、焦油等会加速脑部血管的动脉硬化,增加中风(脑梗或脑出血)的风险。

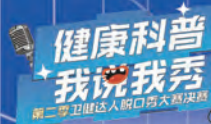
对他人

被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比主动吸烟者低,主动吸烟者吐出的冷烟雾中,焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍,苯并芘多2倍,一氧化碳多4倍。

据国际性的抽样调查证实,吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

被动吸烟者吸入有毒物质,如苯、烟碱、甲醛等,可以引起鼻、咽喉和胸部的刺激以及呼吸困难、咳嗽、打喷嚏、红眼和流泪、鼻涕、头疼、头晕、恶心和注意力不集中。吸烟家庭的儿童更容易发生婴儿猝死综合症,急性慢性呼吸系统疾病,影响儿童的身高发育和智力发育。

(资料来源:基本公共卫生服务宣传平台、百度百科)



本期刊登的“健康脱口秀”作品是由广东省人民医院的吴嘉楠带来的《早发现早治疗,杜绝成为“黄米粽子”》,该作品在第二季卫健达人脱口秀大赛上荣获一等奖。

早发现早治疗, 杜绝成为“黄米粽子”



(请扫描二维码观看本期脱口秀视频)

大家好,我是吴嘉楠,粤语是吴嘉楠,但请不要用广普叫我的名,因为是吴渣男!

是的,你没有听错,就是渣男,但其实我一点也不渣哈,这一点我媳妇可以作证。但某些人总觉得,我是个不折不扣的大“渣男”,因为我每天都要抱很多孩子,左搂右抱,但他们都不是我亲生的。

说到这里,你们可能也猜到了,我是一名新生儿科护士。

新生儿是含苞待放的花朵,多么天真浪漫的年龄,但有些花朵还没有绽放,就已经被搞黄了。有一些父母呢,喜欢把宝宝放在房间里,然后把窗帘拉上,再点上一盏黄色的灯,多么有情调啊,有一天你突然发现宝宝比灯光还黄,心里就纳闷了:难道说,难道说是我家的灯坏了?当你把宝宝抱出去一看:呀,谢天谢地,不是我的灯坏了,只是宝宝黄疸了!

新生儿黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸,他们的典型特点都是会发黄,我们要在自然光下观察宝宝的颜色变化,灯光的颜色会影响我们的判断。

有一次,一个宝妈抱着宝宝来看病,大夏天的,这宝宝包的是左一层右一层,我打开一看,嗯,好一个“黄米粽子”,还是奶香味的。这就是典型的新生儿黄疸呀!孩子黄疸都这么严重了,怎么才来医院呢?这个妈妈说:哎妈呀,医生呀俺都按网上的做了,咋不见好,这可咋办呀?

说到这里,每一个成熟的职业脱口秀演员都知道,是时候该植入广告了,要问健康科普哪家强,我看卫健达人就最行。这位妈妈又说到,人家网上说了宝宝应该多喝水;人家网上说了宝宝应该多喝葡萄糖;人家网上说了宝宝应该多喝栀子黄,这样宝宝不发黄;人家网上说了……

我再说你快停吧,你再网上,你再往上我就要踮起脚尖去够你了,快等等我。就算你抱着孩子去网吧来个包宿治疗也没用,网上这些偏方都不可信,多吃多排的想法是对的,因为黄疸的本质是血液中的胆红素升高,而胆红素会

在人体经过处理,最终随粪便一起排出体外。宝宝的胃就这么大,你又给他喝水又给他喝葡萄糖,那他还能喝下奶吗,这样只会让排便减少,弄巧成拙。多喝热水是经典的渣男语录,多喝奶,才是嘉楠语录!

有的家长又疑问了,咋才能判断自己的宝宝是不是“黄米粽子”呢?如果得了黄疸,巩膜是最先变黄的,其次是身体上,精神上可能会出现两个极端反应,一是哭闹不止,难以安抚,犹如滔滔江水,连绵不绝,又如黄河泛滥,一发而不可收拾。二是不哭也不闹一直在睡觉。可能还会出现拒奶的情况哦。大小便的颜色也会发生变化,尿液颜色变深,大便颜色变浅。

方便记忆来段快板:

宝宝发黄要注意,特别巩膜先黄染,皮肤变黄要重视,土方偏方不可信! 宝宝精神要留意,哭闹不止难安抚,神情淡漠不吃奶,尽早就医去诊治! 大便小便要看好,小便淡黄是正常,颜色发深要警惕! 大便金黄贼拉好,陶土粪便不得了! 勤观察,多注意,宝宝健康大家好,大家好!

我来的时候,我们领导握着我的手对我说:嘉楠,放心大胆地去吧,你可以的,不仅仅是因为你的才华。领导,难道是因为我倾国倾城的美貌?领导说:不,是我的眼光,我看好你哦。我就想,那如果我失败了,那岂不是你瞎了?开个玩笑,还是要感谢我的领导和科室的同事,谢谢你们的支持与鼓励,让我在有爱的的环境下茁壮变胖。谢谢大家,我是不渣的吴渣男。

宝宝发黄要注意,特别巩膜先黄染,皮肤变黄要重视,土方偏方不可信! 宝宝精神要留意,哭闹不止难安抚,神情淡漠不吃奶,尽早就医去诊治! 大便小便要看好,小便淡黄是正常,颜色发深要警惕! 大便金黄贼拉好,陶土粪便不得了! 勤观察,多注意,宝宝健康大家好,大家好!



多喝热水是经典的渣男语录,多喝奶,才是嘉楠语录!

科学健身之漫画连载

夜跑这些事,你一定要知道

夜跑,就是晚上进行的跑步。最好在晚餐结束一个小时候再开始,建议不要过于激烈,最好是慢跑,以微微出汗为宜。夜跑的安全性是颇值得关注的一个话题,有几点需要注意。

**路线选择:**提高警觉,选择明亮的区域和熟悉的路线,最好是有摄像头监控的区域,将路线提前告知家人。选定几条感觉跑得舒适的路线定期更换,不要每天跑同一路线。结伴夜跑更能保证安全。

**注意交通安全:**遵守交通规则,遇到路口时确认安全后再通过。穿着颜色鲜艳、荧光材质的跑鞋、运动服装,让路上驾驶机动车的人在较暗的情况下也能注意到。最好不要戴耳机跑步,如果要戴可以戴一只耳朵,或将声音放小,以便听到车辆靠近的声音。

**其他:**尽量不要携带贵重物品,以免引人注目。但如果夜跑路线较长、距离较远,手机和证件应随身携带,以备不时之需。

(摘自《科学健身》)

