



2025年政府工作报告对卫生健康工作提了这些要求

3月5日,十四届全国人大三次会议举行开幕会,国务院总理李强作政府工作报告。报告对2025年卫生健康工作提出了明确、具体的新任务、新要求。

强化基本医疗服务

- 实施健康优先发展战略,促进医疗、医保、医药协同发展和治理。
- 深化以公益性为导向的公立医院改革,推进编制动态调整,建立以医疗服务为主导的收费机制,完善薪酬制度。
- 改善病房条件,以患者为中心持续改善医疗服务。
- 促进优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局,实施医疗卫生强基工程。
- 加强护理、儿科、病理、老年医学专业队伍建设,完善精神卫生服务体系。
- 优化药品集采政策,强化质量评估和监管,让群众用药更放心。
- 健全药品价格形成机制,制定创新药目录,支持创新药发展。

- 完善中医药传承创新发展机制,推动中医药事业和产业高质量发展。
- 加强疾病预防控制体系建设,统筹做好重点传染病防控。
- 居民医保和基本公共卫生服务经费人均财政补助标准分别再提高30元和5元。
- 稳步推动基本医疗保险省级统筹,健全基本医疗保险筹资和待遇调整机制,深化医保支付方式改革,促进分级诊疗。
- 全面建立药品耗材追溯机制,严格医保基金监管,让每一分钱都用于增进人民健康福祉。

完善社会保障和服务政策等

- 积极应对人口老龄化,推进社区支持的居家养老,强化失能老年人照护。加快建立长期护理保险制度。
- 制定促进生育政策,发放育儿补贴,大力发展托幼一体服务,增加普惠托育服务供给。
- 做好重度残疾人托养照护服务,提升残疾预防和康复服务水平。

- 加强精神文明建设。加强和改进未成年人思想道德建设。
- 广泛开展全民健身活动。加强青少年科学健身普及和健康干预,让年轻一代在运动中强意志、健身心。
- 严格食品药品监管,抓好校园学生餐、平台外卖安全监管。
- 保障妇女、儿童、老年人、残疾人合法权益。
- 健全社会心理服务体系和危机干预机制,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。
- 加快建设高质量教育体系。普及心理健康教育。
- 培育生物制造、量子科技、具身智能、6G等未来产业。
- 实施提振消费专项行动。扩大健康、养老、托幼、家政等多元化服务供给。
- 加强文明乡风建设,丰富农民文化生活,推进农村移风易俗。持续改善农村基础设施公共服务和人居环境,建设宜居宜业和美乡村。
- 大力鼓励外商投资。扩大电信、医疗、教育等领域开放试点。

(来源:国家卫健委官网)

中共中央办公厅、国务院办公厅印发《提振消费专项行动方案》

近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《提振消费专项行动方案》,部署8个方面30项重点任务,其中多项任务涉及卫生健康领域。

《方案》提出,加大生育养育保障力度,研究建立育儿补贴制度。指导有条件的地方将参加职工基本医疗保险的灵活就业人员、农民工、新就业形态人员纳入生育保险。实施儿科服务年行动,加大儿科服务供给。在儿童季节性疾病高发期,加大综合医院夜间儿科门(急)诊开放力度。

《方案》要求,提高医疗养老保障能力,健全基本养老保险待遇合理调整机制,2025年提高城乡居民基础养老金和城乡居民基本医疗保险财政补助标准,适当提高退休人员基本养老金。全面实施个人养老金制度。推动取消灵活就业人员在就业地参加基本养老保险、医疗保险的户籍限制,扩大职业伤害保障试点。

《方案》还提出,优化“一老一小”服务供给,推进全社会适老化改造,支持地方试点探索、整体推进多层建筑加装电梯和发展老年助餐服务。积极发展抗衰老、银发旅游等产业,释放银发消费市场潜力。鼓励发展社区嵌入式托育、用人单位办托和托幼一体服务。支持和规范社会力量发展养老托育服务,完善养老服务价格形成机制。鼓励有条件的地方结合实际对普惠托育机构给予场地支持和运营补助等。

(来源:《健康报》)



图说

2025年3月9日至15日世界青光眼周,中山大学中山眼科中心在珠江新城院区开展以“AI协同护航 共防青光眼”为主题的义诊活动,为群众普及眼健康相关知识。

(供稿:中山大学中山眼科中心)

中共中央 国务院印发《国家突发事件总体应急预案》

近日,中共中央、国务院印发了《国家突发事件总体应急预案》,并发出通知,要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。《国务院关于实施国家突发公共事件总体应急预案的决定》(国发[2005]11号)同时废止。

《国家突发事件总体应急预案》明确,突发事件是指突然发生,造成或者可能造成严重社会危害,需要采取应急处置措施予以应对的自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件。按照社会危害程度、影响范围等因素,自然灾害、事故灾难、公共卫生事件分为特别重大、重大、较大、一般4级。其中,公共卫生事件主要包括传染病疫情、群体性不明原因疾病、群体性中毒,食品安全事故、药品安全事件、动物疫情,以及其他严重影响公众生命安全和身体健康的事件。中央和国家机关有关部门按照职责分工组织协调指导本领域突发事件应对管理工作,承担相关国家突发事件应急指挥机构综合协调工作,具体职责在相关国家专项应急预案中予以明

确。其中,国家卫生健康委负责卫生应急工作。

《国家突发事件总体应急预案》提出,县级以上地方党委和政府应当健全风险防范化解机制,将安全风险防范纳入基层网格化管理,按规定组织对各类危险源、危险区域和传染病疫情、生物安全风险等进行调查、评估、登记,加强风险早期识别和信息报告、通报。各地各有关部门应当完善监测网络,加强对传染病和不明原因疾病、动物疫情、植物病虫害、食品药品安全、金融异动、网络安全、人工智能安全等的综合监测,推动专业监测和群测群防深度融合。国家建立健全突发事件预警制度。按照突发事件发生的紧急程度、发展势态和可能造成的危害程度,将预警级别分为一级、二级、三级、四级,分别用红色、橙色、黄色、蓝色标示,一级为最高级别,划分标准由国务院或者国务院确定的部门制定。对于小概率、高风险、超常规的极端事件要果断提级响应,确保快速有效控制事态发展。

《国家突发事件总体应急预案》指出,需要国家层面应对时,国家突发事件应急指挥机构主要采取的措施包括组织协调有关地区和部门负责人、医疗专家、应急队伍参与应急处置与救援等。卫生健康、应急管理、中医药、疾控、红十字会等部门和单位根据职责分工和实际需要,依托现有资源,加强本行业领域专业应急力量建设。应急管理部会同国家发展改革委、工业和信息化部、国家卫生健康委、国家药监局等构建应急物资保障体系,建立重要应急物资目录。对短期可能出现的物资供应短缺,建立集中生产调度机制和价格临时干预机制;完善应急物资补充更新相关工作机制和应急预案,确保所需应急物资特别是生活必需品、药品等及时供应。注重将新技术、新设备、新手段和新药品等应用于监测、预警、应急处置与救援工作。

(来源:新华网)

2025年广州卫生健康十项民生实事和十项重点工程发布

2月25日,广州市召开2025年卫生健康工作会议暨卫生健康高质量发展推进会。会上提出了2025年广州卫生健康十项民生实事和十项重点工程。

——2025年卫生健康十项民生实事——

一、羊城托育普惠拓面行动

建成1个市级、11个区级托育综合服务中心。每个街(镇)至少拥有1家公建民营普惠托育机构,至2025年底,全市总托位数达到12万个。

二、“5分钟社会急救圈”构建行动

开展“乡村流动急救站建设”试点,织密AED(自动体外除颤器)配置网络,新增1000台AED,年度累计培训社会急救力量两万人次以上。

三、医疗政务服务效能提升行动

新增“全市通办”医疗服务事项15个,就近“接件转办”,让群众少跑腿。推进医疗机构校验申报材料电子化,减轻机构负担。开展暖企行动,压缩相关企业延续注册审批时限。

四、“阳光穗心”健康护航行动

建立市、区心理健康服务中心,各区至少1家二级及以上医疗机构开设精神心理门诊。扩容升级“12356”24小时心理援助热线。建立1个市级儿童精神心理诊疗中心。

五、全民健康素养提升行动

打造“广州市健康科普信息平台”,塑造“健康广州”科普传播品牌,丰富完善权威健康科普资源库和专家库,推动健康科普“五进”工作,全市居民健康素养水平达到43.0%。

六、基层药品联动保障行动

规范扩展基层医疗卫生机构联动药品种类,提升慢性病、常见病用药可及性。试点开展一类门诊特定病种外配处方流转服务,增加慢性病药品种类。

七、儿童医疗服务提质行动

推动全市二、三级公立综合医院均提供儿科服务,超过90%以上的社区卫生服务中心、镇卫生院提供儿科诊疗服务;不少于30家医院(每个区至少一家)增设儿科假日门诊。

八、无陪护病房试点建设行动

开展全市三级公立医院免陪护服务病房试点(每区不少于1家医院),打造高素质护理员队伍,提升医疗护理服务水平。

九、智慧就医便民行动

拓宽“广州健康通”支付渠道,推出“一站式”AI就医助理,提供智能导诊、健康档案、报告查询等服务,首选25家二级以上医疗机构上线运行,提高就医全流程智慧服务。

十、老年痴呆防治深化行动

开展老年痴呆筛查与早期干预,全年完成30万65岁及以上常住老年人的认知功能筛查,做好跟踪管理。

——2025年卫生健康十项重点工程——

一、“AI+医疗健康”赋能工程

建设广州地区卫生健康专网和健康云,推进卫生健康大数据中台和行业数据空间支撑平台建设,建立高质量人工智能语料库和行业数据集,打造系列人工智能赋能卫生健康行业和生物医药健康产业的应用场景。

二、重点项目攻城拔寨工程

推进市紧急医学救援指挥中心、市妇儿中心创新楼项目等8个“攻城拔寨”项目建设,实施医院病房改造提升行动,全市二级以上公立医院二、三人间病房占比达到74%。

三、基层疾控能力跃升工程

建设省级公共卫生中心,实施基层疾控能力提升三年行动计划,越秀、白云、番禺、黄埔建成公共卫生区域检测中心,建成市级传染病监测预警中心。启动镇街疾控中心实体化运行试点,提升疾控专业队伍能力。

测中心,建成市级传染病监测预警中心。启动镇街疾控中心实体化运行试点,提升疾控专业队伍能力。

四、医疗服务品质提升工程

新增10个医疗质量控制中心、20个广州市重大疑难(罕见)病诊疗中心。持续实施就医体验改善行动,优化流程,缩短患者等候时间。

五、引才聚智培优工程

进一步完善“引、育、用、留”全链条支持、成长发展全周期激励的高层次人才工程体系。加大急需紧缺人才引进力度,继续实施优秀人才项目,培育“广东特支计划”项目团队。

六、国医大师传承创新工程

建设国医大师传承创新发展管理中心以及工作室分站(基地),推动名方名剂成果转化;建立国医大师数字化工作室,开发完善国医大师智能辅助诊疗系统。

七、健康全运医疗保障工程

全面推进落实医疗卫生服务保障措施,强化重大活动、运动损伤等场景急救技能专项培训和应急演练,落实卫生常态化巡查机制,全力保障十五运会和残特奥会顺利举办。

八、健康产业赋能工程

持续深化广州研究型医院联盟建设,推进至少10个重大成果转化项目落地,大幅提升联盟医院承担临床试验项目数量,联盟内新增科技成果转化项目数、合同合作总金额实现“双翻番”。加大力度推动创新药械入院使用。

九、家庭医生签约提质工程

新增家庭医生基本包服务项目40项以上,供签约居民“点单”选择。港式家庭医生诊室总数增加到100间以上。

十、科教强医工程

在市属单位打造10个以上达到国内先进水平的广州特色医学重点学科,提高辖区住院医师规范化培训质量,建立临床研究管理机制和临床研究专家库。

(来源:广州市卫生健康委官网)

一图看懂

《广州市突发事件医疗卫生救援应急预案》



2025年3月7日,广州市政府办公厅印发了新修订的《广州市突发事件医疗卫生救援应急预案》并发出通知,要求各级政府、市政府各部门和各直属机构、市应急委成员单位结合广州市突发事件总体应急预案,认真组织实施。

一、修订背景

医疗卫生救援是突发事件应急处置的重要内容。

近年来,广州市在指挥体系、应急响应、应急保障能力建设方面不断总结和提高,积累了丰富的经验。

同时,为适应上位预案修订和机构改革进展进一步完善应急工作机制,科学有序高效救治突发事件的伤病员,最大程度减少人员伤亡,根据预案管理有关规定,市政府组织修订了《广州市突发事件医疗卫生救援应急预案》(以下简称《预案》)。



二、主要内容

《预案》设置了总则、组织体系、运行机制、应急保障、监督管理、附则、附件等7部分。

●突发事件医疗卫生救援组织体系由市、区突发事件医疗卫生救援领导机构及其办公室、专家组、医疗卫生救援机构和现场医疗卫生救援指挥部组成。

●按照属地管理、分级负责的原则,发生特别重大、重大、较大突发事件,由市政府设立市突发事件医疗卫生救援领导小组(以下简称“市领导小组”)。

●市领导小组和市有关突发事件应急指挥机构密切配合、协调一致,共同做好突发事件医疗卫生救援工作。

●市领导小组办公室设在市卫生健康委,负责日常工作。

●事发地所在区政府参照市领导小组设立相应的突发事件医疗卫生救援领导机构。

●市卫生健康委成立专家组为突发事件医疗卫生救援工作提供技术支持。



●各级各类医疗卫生机构均属于医疗卫生救援机构,突发事件应对期间统一接受市卫生健康委领导。

三、主要修订内容

调整应急响应启动主体。

●明确分级负责原则。

●明确本预案适用于市级层面应急处置工作,即广州市内特别重大、重大、较大突发事件导致的人员伤亡、健康危害医疗卫生救援工作以及需要市级支持的一般突发事件导致的人员伤亡、健康危害医疗卫生救援工作。

●将本预案Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ四个等级应急响应的启动主体均修改为市级层面。

●各级政府应参照本预案编制辖区突发事件医疗卫生救援应急预案。



调整市领导小组领导设置。

●市领导小组组长调整为市政府分管卫生健康工作的副市长,副组长调整为市政府协助市领导协调卫生健康工作的副秘书长、市卫生健康委主要负责同志、市突发事件专项应急指挥机构牵头处置部门主要负责同志。



调整市领导小组成员单位及其职责。



●对市领导小组成员单位名单及其职责进行了更新和调整。

●增加了市消防救援支队、市商务局、市港务局、市政务和数据局、中国电信广州分公司等职责。

完善运行机制及应急保障。

●应急处置措施中增加院内救治、后勤保障和伤亡人员家属、救援人员医疗保障相关内容。

●增加航空医疗救护相关表述。

●信息保障增加“促进大数据、云计算、物联网、人工智能、移动互联网等信息技术与医疗卫生救援工作深度融合”相关表述。

●增加通信保障内容。

●队伍保障内容增加二级以上综合性医疗机构、中医医院、中西医结合医院应健全卫生应急组织体系,完善预案方案,不断提升医疗机构卫生应急能力。



●新增加医疗机构应急腾空和扩充床位能力要求,发生突发事件时,三级综合性医院应具备随时腾出20张应急医疗病床的能力。

细化应急处置流程 增加市外支援内容。

●细化了现场医疗指挥官担任顺次。

●明确根据形势需要,市卫生健康委统筹市内医疗卫生资源,开展市外突发事件医疗卫生救援应急支援工作任务。



四、实施时间

本预案自发布之日起实施,原《广州市卫生健康委员会广州市应急管理局关于联合印发广州市突发事件医疗卫生救援应急预案》(穗卫应急[2020]1号)同时废止。

(来源:广州市人民政府官网)

明星“钙化”上热搜!

近日,演员杨幂在采访中提及自己胳膊出现“钙化”现象,引发热议。随着体检的逐渐普及,“钙化”一词频繁出现在公众视野。面对“钙化”,有人焦虑不安,担忧自己得了大病;有人则不以为然,认为无关痛痒。

医生:九成无需恐慌

作者:广州医科大学附属第五医院泌尿外科 李天 主任医师



什么是钙化?

钙化,是指生物体内某些组织中出现钙质沉积的现象,即钙离子以磷酸盐或碳酸盐的形式在组织内沉积。它是一种体征而非疾病,是通过超声、CT等影像学检查手段发现的现象。

钙化可以分为生理性和病理性两大类:

生理性钙化:这人体正常生理过程的一个重要环节,如儿童骨骼的发育便

是生理性钙化的典型体现。这种钙化有助于维持骨骼的正常形态和功能。

病理性钙化:多与疾病、代谢紊乱、组织损伤、药物副作用或遗传因素密切相关。它往往出现在骨骼以外的组织,如血管壁、肝脏、肺部等关键器官。这些异常钙化灶的形成,往往预示着特定的疾病状态,如动脉硬化、肝硬化、肺结节等。

哪些钙化类型需要重点关注?

甲状腺钙化:甲状腺钙化灶的颗粒越小,恶性的概率相对越高。微小钙化(直径小于2毫米)尤其是砂砾样微钙化,往往是甲状腺乳头状瘤的典型标志。

乳腺钙化:虽然80%多为良性,但细小、颗粒状、成簇的微钙化点可能是早期乳腺癌的重要特征之一。

血管钙化:与动脉粥样硬化密切相关,是心血管疾病的独立危险因素,冠状动脉、主动脉及颅内动脉钙化均需高度关注。

肾脏钙化:可能与肾结核、肾结石、肾肿瘤、肾囊肿等疾病相关,钙化数量、大小、分布变化伴随腰痛、尿频、血尿等症状时,应通过超声或CT检查,结

合尿常规、肾功能等检查来综合判断。

前列腺钙化:多与前列腺增生或感染相关,通常无需特殊处理。但合并慢性前列腺炎及出现相关症状,如疼痛、尿频、尿急、排尿困难等症状时,需警惕并及时就医。通过超声或直肠指检,结合前列腺特异性抗原2项等检查和临床症状,必要时进行MRI引导靶向穿刺以排除前列腺癌。

常见钙化的误区有哪些?

误区一:发现钙化就等于得了大病

钙化并不意味着得了大病,需要结合钙化的部位、形态和患者的临床表现来综合评估。临床统计显示,约90%的钙化属于良性范畴,如结核愈合后的钙化点、血管老化斑块等。仅特定形态的钙化(如甲状腺砂砾样钙化、乳腺簇状钙化)才需警惕恶变的可能。

误区二:补钙多会导致钙化

许多人误认为钙化是由于补钙过度所引发的,事实并非如此,它们并无直接关联。钙化是人体组织对损伤或炎症的一种自我修复机制,与补钙量无关。相反,合理补钙可以预防骨质疏松。同时过量的磷摄入会扰乱钙磷代谢,加速血管钙化,因此,需要减少高磷食物(如加工食品、碳酸饮料)的摄入。

误区三:所有钙化都需要治疗

大多数钙化灶并不需要特殊

医疗干预,特别是那些源于感染或炎症愈合后形成的钙化。仅在钙化与某种潜在疾病存在关联,或影响器官功能时,才需要针对性治疗。

误区四:钙化迟早会癌变

这种说法是过度恐慌的源头。研究表明,除高危类型外,绝大多数钙化灶终生稳定,癌变率低于5%。对于钙化灶的处理,动态随访优于盲目手术。例如,对于肺微小结节钙化,每年进行一次低剂量CT检查即可有效监测其变化。

误区五:年轻人不会钙化

钙化的发生率虽随着年龄的增长而呈现上升趋势,但它并非老年人的专利。年轻人同样有可能遭遇钙化,尤其当涉及到外伤、感染或代谢异常等因素时。此外,长期熬夜、高盐高糖饮食、吸烟等不良生活习惯也会加速血管钙化。

如何预防钙化?

健康饮食:避免高盐、高脂、高糖饮食,增加膳食纤维摄入,有助于维持钙磷代谢平衡。

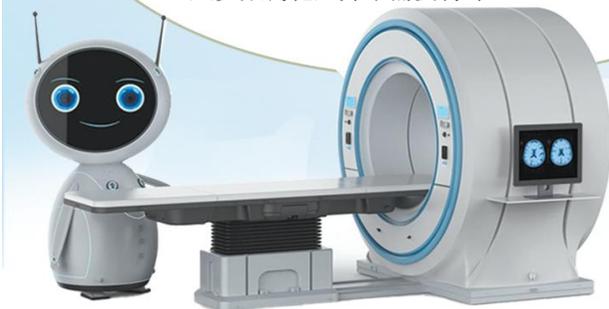
戒烟限酒:吸烟会损伤血管内皮细胞,影响钙的吸收和利用,增加血管钙化风险。因此,戒烟限酒对于预防钙化至关重要。

适量运动:增强体质,提升机体免疫力,促进血液循环,有助于预防动脉粥样硬化等疾病。

定期体检:对于慢性疾病或家族病史的人群,应定期体检,及时发现潜在的健康问题,做到早诊断、早治疗。

产检医生让我做胎儿核磁共振?有辐射吗?

作者:广东省妇幼保健院放射科 王思月 主管技师 指导:叶志球 主任医师 通讯员:王舒华



什么是胎儿核磁共振(胎儿MRI)?

胎儿核磁共振成像,就是给妈妈肚子里的宝宝做核磁共振检查。适用于胎儿畸形评估、胎盘位置异常(前置胎盘)、胎盘植入及孕期母体病变的检查。

谈核色变?

核磁共振成像的“核”是指人体组织内水分子中的氢原子核,并不是核反应堆自持链式核裂变过程,与我们所知道的“核污染”、“核废水”没有任何关系。

中华医学会《胎儿MRI中国专家共识》提出:胎儿MRI检查对孕18周后的孕妇或者胎儿均是安全的,不存在电离辐射。

为什么要做胎儿核磁共振?

超声是产前影像检查的首选方法,对于超声检查怀疑异常但不能充分诊断者,胎儿MRI能确认超声检查结果,又能补充提供更多的信息,尤其在神经中枢系统、胸部、腹盆部疾病及脊柱骨骼畸形等的产前诊断具有重要价值。

出生缺陷可以造成自然流产和死亡,是导致新生儿和5岁以下儿童死亡及长期残疾的重大原因。胎儿MRI已经应用于产前诊断30年之久,对于胎儿正常解剖评价及胎儿出生缺陷疾病诊断有重大优势,与超声互补。

胎儿MRI的优势?

- ◆ 多方位成像
- ◆ 大视野
- ◆ 软组织对比度高
- ◆ 不受孕妇及胎儿自身因素(孕妇肥胖、羊水过少、多胎、胎儿位置不佳)的干扰

胎儿MRI检查禁忌症?

确认受检者体内是否有金属植入物,比如起搏器、血管支架、钢板钢钉、金属节育环、牙套等。

检查当日尽量穿着不含金属配件的衣物,并且摘除所有金属饰品。

孕妇幽闭恐惧症属于相对禁忌症,慎重选择胎儿MRI检查,有条件的情况下可选择大孔径核磁共振设备。

检查前注意休息,检查当日提前半小时到达,放松心情,避免影响胎儿引起胎动频繁。



预防为主 守护职业健康

什么是职业病?

职业病是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病,这类疾病需满足四个条件:明确的劳动关系、职业活动中的暴露、法定的职业病危害因素、国家目录所列的疾病。在日常生活中,公众常将“工作相关疾病”泛化为职业病,例如久坐导致的颈椎病、长期熬夜引发的失眠等。然而,这些疾病由于其发病机制涉及多种因素,职业性有害因素并不是唯一的直接病因,因此,并不属于法定职业病。

编者按 2024年12月,国家卫生健康委同人力资源社会保障部等部门,对《职业病的分类和目录》进行了调整,将我国法定的职业病从原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病,新增了职业性肌肉骨骼疾病以及职业性精神和行为障碍这两类疾病。新《目录》不仅涵盖了常见的职业病如尘肺病、噪声聋和职业性化学中毒等,也纳入了新兴行业中存在的健康威胁。本版内容将带你了解职业病危害因素、职业病常见类型、预防措施以及职业病诊断和鉴定程序。希望所有劳动者在日常工作中远离职业病的侵害,学会守护自身健康权益!

常见的职业病病种

噪声聋、尘肺病、职业性化学中毒是广州市职业病高发病种,其中职业性噪声聋发病率多年位居首位。

尘肺病 (全称肺尘埃沉着病)是目前我国危害最严重和最常见的职业病。由于在生产环境中劳动者长期吸入生产性粉尘,粉尘在肺内滞留而引起的以肺组织纤维化为主的一类职业性肺部疾病。从事建材制造、金属冶炼、矿山开采等行业的职业者患尘肺病的风险较高。在疾病早期,尘肺病患者大多无明显症状。但随着病情的进展,会逐渐出现咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难、喘息、咯血和其他全身症状,严重影响患者的劳动能力和日常生活质量。目前,尘肺病无法根治,需要终身治疗,即使患者脱离粉尘作业环境,病情仍会进展和加重。由于慢性病程很长,随着患者年龄不断增长,抵抗力明显降低等因素,患者常常会出现各种不同的合并症,如呼吸系统感染、肺结核、慢性阻塞性肺疾病和肺部肿瘤等,从而加重病情甚至影响寿命。



防范职业性噪声聋,用人单位应定期开展噪声危害因素监测与评价,确保噪声符合国家职业卫生标准。通过控制噪声源、阻断噪声的传播来降低作业场所的噪声强度。加强噪声作业人员的个人防护,合理安排人员劳动和休息。做好人员的健康监护。



防控尘肺病的关键在于预防。对于用人单位而言,采取防尘和降尘综合措施,减少粉尘危害,关键是落实尘肺病防控八字方针:“革”(技术革新和工艺改革)、“水”(湿式作业)、“密”(密闭尘源)、“风”(通风除尘)、“护”(个人防护)、“管”(加强管理)、“教”(宣传教育)、“查”(职业健康检查)。

职业性化学中毒

职业性化学中毒是指劳动者在职业活动中,因接触生产性毒物而引起的中毒。引起职业性化学中毒的物质包括刺激性气体(如氯、氨等)、窒息性气体(如一氧化碳、氰化氢等)、金属及类金属(如铅、镉、汞、铬等)、有机溶剂(如苯、甲苯、二甲苯、二氯乙烷、正己烷、三氯乙烯等)、高分子化合物、农药等。生产性毒物主要通过呼吸道、皮肤和消化道进入人体,其中经呼吸道是最主要途径。因为毒物毒性、作用特点、接触剂量等不同,中毒的临床表现也多种多样,可出现多脏器损害,表现出多种临床症状。如果劳动者在工作时,不明原因突然出现恶心、呕吐、头昏,随后出现惊厥、抽搐、呼吸困难、发绀、昏迷、休克甚至呼吸、心跳骤停等一项或多项表现者要考虑急性中毒。



防范职业性化学中毒,用人单位要从源头控制,根除毒物,使用无毒或低毒的原材料替代高毒原料;通过合理布局、技术革新,加强通风等措施来降低毒物浓度;加强劳动者的职业卫生培训,配备合格的个人防护用品;定期开展职业病危害因素检测评价,落实劳动者职业健康检查,制定生产安全操作规程和应急处置预案等。

常见的职业病危害因素

职业病危害因素包括职业活动中存在的各种有害因素以及在作业过程中产生的其他职业病危害因素,主要分为粉尘、化学因素、物理因素、生物因素、放射性因素等。

职业病危害因素分类

- 粉尘** 矽尘、煤尘、石棉尘、云母尘等。
- 化学物质** 铅、苯、汞、硫化氢等。
- 物理因素** 噪声、振动、高温等。
- 生物因素** 布鲁氏菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等。
- 放射性因素** 电离辐射中 α 、 β 、 γ 射线或中子等。

新增职业病病种

职业性腕管综合征

职业性腕管综合征是指手及腕部长时间从事重复作业或用力作业后,引起手部正中神经支配区域出现感觉或运动障碍。根据《目录》,只有长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人,患上腕管综合征才有可能被认定为职业病。该病常见的症状为拇指、食指和中指麻木,伴有酸胀、刺痛,活动笨拙等症状,指尖常有针刺感或痛感,半夜常常被麻醒且症状经常反复。



预防腕管综合征,建议劳动者避免长期过度地屈伸腕活动,对于制造业工人,每工作1小时要进行5-10分钟的休息,活动手腕及手指,减轻腕部疲劳。对于IT行业工作者,可选择弧度较大、接触面较宽的鼠标,使用鼠标时手臂不要悬空,保持手腕自然伸直状态。建议在手腕下方放置专用记忆棉腕托,减轻关节压力。当出现手腕部疼痛、麻木症状时,应注意休息,减少局部腕关节活动,以达到制动的效果。

职业性创伤后应激障碍



职业性创伤后应激障碍是指参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员在工作后发生的延迟或长期应激反应。该病不仅会让患者长期处于痛苦状态,还会导致其社交、职业或其他重要功能方面的受损。典型的三大核心症状包括,反复重现创伤记忆,持续保持高度警惕状态以及刻意回避或情感封闭等症状。

如果劳动者有曾参与突发事件处置工作的职业史,在6个月内出现上述典型症状,且病程超过一个月都不能缓解,建议前往综合医院的临床心理科、精神科等相关科室或专业精神卫生中心就诊。

如何做好职业病预防?

对于可能接触职业病危害因素的劳动者,应做好以下几个方面:

- 积极参加职业卫生培训,知晓本人所在的工作环境及工作过程中存在的职业病危害因素,主动学习和掌握职业病危害防护知识、岗位操作规程、个人防护用品的正确佩戴和安全急救知识。
- 在工作期间全程遵守用人单位的岗位操作规程,正确选用并规范佩戴个人防护用品(如防尘口罩、降噪耳塞、防毒面罩等)。
- 定期参加用人单位组织的职业健康体检(包括岗前、在岗期间及离岗时),关注检查结果,并遵照医生建议复查异常项目,确保及时发现健康问题。
- 发现身体出现可能与职业有关的疾病或异常,请及时到专业机构进行检查或咨询。如果被诊断得了职业病,必须及时治疗,避免与工作环境继续接触,应当调离原工作岗位。
- 避免长时间连续工作或保持不良姿势,通过轮班作业合理安排休息。

常用个人防护装备八件套



怀疑自己得了职业病时,如何诊断和鉴定?

劳动者如果怀疑自己得了职业病时,可到用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地的职业病诊断机构进行诊断。申请职业病诊断需备齐以下材料:

- 劳动者职业史和职业病危害接触史(包括在岗时间、工种、岗位、接触的职业病危害因素名称等);
- 劳动者职业健康检查结果;
- 工作场所职业病危害因素检测、评价结果;
- 职业性放射性疾病诊断还需要个人剂量监测档案等资料。

材料齐全的情况下,职业病诊断机构会在收齐材料之日起三十日内作出诊断结论,出具职业病诊断证明书。

当事人对职业病诊断机构作出的职业病诊断有异议的,可以在接到职业病诊断证明书之日起30日内,向作出诊断的职业病诊断机构所在地设区的市级卫生健康主管部门申请鉴定。对首次鉴定结果不服的,可以在接到诊断鉴定书之日起十五日内,向原鉴定组织所在地省级卫生健康主管部门申请再鉴定,省级鉴定为最终鉴定。

参考来源:广州卫健委、广东省职业病防治院微信公众号、国家卫健委官网等

《职业病分类和目录》最新调整

根据2024年12月国家卫健委等部门最新发布的《职业病分类和目录》(以下简称《目录》),我国法定的职业病从原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病(见表1),具体调整情况如下:

《目录》新增2个职业病类别,分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍,每个类别中分别新增1种职业病。一是职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人)。二是职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员)。

此外,《目录》将原其他职业病类别中的滑囊炎(限于井下工人)调整至职业性肌肉骨骼疾病类别;为保持职业病归类的统一性,将原职业性眼病类别中的放射性白内障单列,并调整至职业性放射性疾病类别;将原职业性化学中毒类别中的钡及其化合物中毒调整至职业性放射性疾病类别。同时,对相关职业病类别和病种进行了重新排序。调整后的《目录》将于2025年8月1日起实施。

表1. 职业病分类和目录

种类	数量	种类	数量
职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病	19种	职业性放射性疾病	13种
职业性皮肤病	9种	职业性传染病	5种
职业性眼病	3种	职业性肿瘤	11种
职业性耳鼻喉口腔疾病	4种	职业性肌肉骨骼疾病	2种
职业性化学中毒	59种	职业性精神和行为障碍	1种
物理因素所致职业病	7种	其他职业病	2种

*《职业病分类和目录》全文详见:https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992843.htm

身体不同部位的小“肉揪揪” 到底是啥?

作者:广州市皮肤病医院皮肤科 李薇 主任医师 通讯员:何雅琳

你有没有被脖子上的小“肉揪揪”折磨过?每次一摸,心里忍不住嘀咕:“这是什么怪东西?”它们不仅对你的美貌形成精准打击,甚至让你怀疑人生。别慌,不要忙着自诊“HPV晚期”,咱们先来认识这些小家伙,看它们到底是“何方妖怪”!



1 丝状疣 vs 皮赘

丝状疣:肉球界的“传染达人”

◆外观:细细长长的带蒂小肉球,表面粗糙,尖尖的,看起来像个小刺猬。

◆成因:人乳头瘤病毒(HPV)感染!是的,这货是病毒界的产物,有传染性。

◆部位:颈部、眼睑、口周、下巴……一不小心就“抢占领地”。

◆特点:传染能力强,免疫力低的人很容易中招。

◆治疗:冷冻、激光,甚至维生素A软膏都能让它乖乖滚蛋。

◆注意:不治它,可能越长越多,变成你的“脖子项链”!



皮赘:肉球界的“岁月痕迹”

◆外观:柔软、圆圆的肉球,褐色或肤色,像小吊坠一样挂在脖子上。

◆成因:皮肤老化+摩擦+日晒+肥胖。别担心,这货和病毒无关!

◆部位:颈部、腋下、腹股沟……总喜欢“藏”在皮肤折叠的地方。

◆特点:无害,完全不会传染,顶多影响你的颜值。

◆治疗:激光、电灼、维生素A软膏,分分钟让你重回光滑美肌。

◆特别提示:皮赘其实是岁月发货给你的“小印记”,很多人一到中年就开始收到货了!



3 面对小肉球,记住这些!

别手贱!别剪、别拔、别抓,不然可能感染,甚至让它们越长越多。

分清敌友!丝状疣传染性强,皮赘无害但丑,脂溢性角化是岁月的“礼物”,搞清楚再处理。

早处理,早安心!传染性或影响颜值的“肉揪揪”,果断找医生,激光、冷冻统统搞定。

日常保养很重要!少晒太阳,皮肤保持清洁,增强免疫力,才能让这些“肉揪揪”无处可藏!



结语 别慌,小肉球只是个“小插曲”

别被脖子上的小“肉揪揪”吓坏了,它们大多是无害的存在,甚至只是岁月的痕迹。只要科学分辨,及时治疗,肉揪揪们绝对不会打扰你的“美貌人生”!行动起来,让你的皮肤恢复“丝滑”,重拾自信吧!

2 还有哪些“肉揪揪”需要注意?

(1) 脂溢性角化:肉球界的“老戏骨”

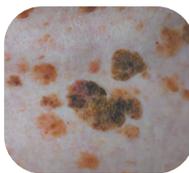
◆外观:棕色或黑色的斑块,看起来像是用胶水贴在皮肤上的,不是肉球胜似肉球。

◆成因:年龄增长的“赠品”,和遗传有点关系。

◆部位:脸、背、胸……反正就是经常露脸的地方。

◆特点:无害、不传染、不癌变,就是有点“丑”。

◆治疗:冷冻、激光,随便一治就搞定!



(2) 基底细胞瘤:肉球界的“潜伏者”

◆外观:皮肤上的小凸起,边界清晰,有时候看起来还挺光滑,像抹了蜡。

◆成因:日晒过多+遗传,紫外线可是它的“催化剂”。

◆部位:脸、耳朵……基本上都是阳光偏爱的地方。

◆特点:生长缓慢,不痛不痒,但得小心,它可是皮肤恶性肿瘤!

◆治疗:手术切除,越早越好,千万别拖!



(3) 传染性软疣:肉球界的“传播大使”

◆外观:小圆丘疹,表面光滑,摸起来有点蜡质感,中间还有个凹陷。

◆成因:痘病毒作怪,尤其爱找免疫力低下的人“搭伙”。

◆部位:常见于儿童和免疫力低的人群,喜欢“扎堆”在躯干和四肢。

◆特点:传染性极强,但也不用慌,处理起来很简单。

◆治疗:冷冻、刮除,或者外用药膏。



(4) 汗管瘤:肉球界的“安分守己派”

◆外观:小米粒大小的丘疹,肤色或淡黄色,表面光滑。

◆成因:汗腺管道增生,激素波动或者遗传容易“招惹”它。

◆部位:眼周、额头,是“肉揪揪”中的温柔派。

◆特点:不传染、没风险,但“颜值杀伤力”不小。

◆治疗:激光、电灼,轻松搞定。



(5) 角化棘皮瘤:肉球界的“火山爆发型”

◆外观:红色或粉色的小丘疹,中心带点角质,长得像个小火山口。

◆成因:日晒、病毒感染,平时爱“出现在”暴露部位。

◆部位:手背、面部,很喜欢晒太阳的地方。

◆特点:生长迅速但大多是良性,别吓自己!

◆治疗:手术切除,交给医生处理。



3月4日是一年一度的“世界肥胖日”,今年的主题是“改变系统,更健康的生活”。

如何选择好碳水,在不长肉肉的同时为生育力充满电?广州医科大学附属第三医院临床营养科曾青山副主任医师来科普。

碳水是如何影响生殖健康的?

碳水化合物作为人体核心功能物质,通过调节血糖、影响激素平衡等途径,悄悄改变着良性的生殖系统功能。

对女性生育的影响

研究发现,高GI(血糖生成指数)饮食引发的肥胖会降低女性受孕概率。肥胖导致女性卵母细胞发育受到抑制,内分泌和代谢均会出现不同程度的紊乱,出现胰岛素抵抗、高雄激素血症等,会引发卵巢功能衰退、卵泡发育受阻,增加发生不孕症及流产的风险。

而低GI饮食可提高女性怀孕概率,有数据显示,女性每日摄入25g以上膳食纤维,备孕成功率提升13%。

对男性生育的影响

对男性来说,肥胖导致多种激素分泌水平发生改变,影响睾丸生精功能和男性性功能。

适量的碳水化合物摄入有助于维持正常的睾酮水平。睾酮是男性体内的重要性激素,对生殖健康至关重要。而长期低碳水饮食可能导致睾酮水平下降,影响精子活力与数量,进而影响生育能力。

夫妻共管,共守健康

备孕期间,男女双方需共同调整饮食结构:女性注重膳食纤维与微量营养素(如叶酸、锌),男性避免极端低碳水饮食,维持睾酮水平。

营养师教你如何选择碳水

优选慢碳,控制总量

我们可以尝试将白米饭部分替换为糙米、藜麦,面条选择全麦或荞麦制品,搭配新鲜的蔬菜与优质蛋白(如鱼、豆类),降低餐后血糖波动。

警惕“隐形碳水”

减少含糖饮料、甜点的摄入,避免劣质碳水的“热量陷阱”。每日主食量建议占总能量的50%-65%,以低GI食物为主。

碳水知多D

快碳水:高GI碳水

特点:消化快、升糖迅速,容易导致血糖波动和脂肪堆积,应适量吃。

种类:白米饭、白粥、馒头、面包、精制面食等。

慢碳水:低GI碳水

特点:富含膳食纤维,升糖缓慢,提供持久饱腹感。

种类:红薯、燕麦、土豆、山药、全谷物等。

益处:稳定血糖与激素水平,降低炎症反应,有助于改善多囊卵巢综合征(PCOS)等生殖内分泌问题。

劣质碳水

特点:主要是高度加工、营养价值低、含有大量添加剂的碳水化合物。此类碳水虽然非常“美味”,但热量密度极高且营养匮乏,不仅不能为身体提供持久的能量,反而会破坏身体的营养平衡。

种类:蛋糕、薯片、油条、糖果、冰淇淋、葱油饼等高糖高脂加工食品

危害:长期食用易导致腹型肥胖,增加代谢综合征风险,间接影响卵子质量与生育能力。

作者:广州医科大学附属第三医院临床营养科曾青山副主任医师 通讯员:张迅恺

碳水选不对,影响好孕气,真的吗?

“百亿影帝”哪吒的黑眼圈是“魔丸”的诅咒？

还是熬夜的代价？看看皮肤科医生如何解读

□医学指导:广州市红十字会医院皮肤科 石建萍 主任医师 □通讯员:胡颖仪



随着电影《哪吒之魔童闹海》的热映，哪吒一反传统中“莲花荷叶衣，头顶冲天髻，脚踩风火轮，手拿乾坤圈，双臂缠着混天绫，一身正气”的形象，成为浓浓的黑眼圈、半耷拉着眼皮、圆圆的大牙、红色魔丸胎记的魔童。这种黑眼圈的设计在艺术设计上不仅增强了视觉冲击力，还暗示了哪吒内心的孤独和对现实生活的叛逆。环顾我们自己和周边，是否也有这种难以摆脱的“黑眼圈”？

黑眼圈的类型和形成原因

血管型黑眼圈:常见于皮肤较薄的人，还有长期熬夜、疲劳或寒冷环境下的人群。人体眼周皮肤非常薄，只有面部皮肤厚度的三分之一左右，而且眼周皮肤下的血管丰富，当血液循环不畅时，血管扩张，血液中的血红蛋白颜色透过皮肤呈现出青紫色。

色素型黑眼圈:也是一种常见的类型，主要是由于长期日晒、摩擦、炎症后色素沉着等原因导致眼周皮肤黑色素增多。这类黑眼圈的颜色通常比较深，呈棕色或黑色，在眼周形成明显的阴影。

结构型黑眼圈:随着年龄增长，眼周皮肤松弛，眶隔脂肪膨出，形成眼袋，同时泪沟加深，这些结构上的变化在光线照射下形成阴影，看起来就像黑眼圈。

还有一些全身性疾病，比如甲状腺功能减退、过敏性鼻炎等，也可能间接导致黑眼圈的出现。

电影中哪吒的黑眼圈是青黑色的，结合其性格特点以及熬夜、日晒、惹事打架的日常，应该是血管型黑眼圈或色素型黑眼圈。

黑眼圈如何改善

日常护理是基础

保持充足的睡眠至关重要，每天至少保证7-8小时的高质量睡眠，让眼周皮肤得到充分休息。同时要做好防晒措施，外出时佩戴太阳镜，涂抹专门的眼部防晒霜，减少紫外线对眼周皮肤的伤害。另外，选择合适的眼部护理产品也很关键，含有维生素C、维生素E、烟酰胺等成分的眼霜，有助于抗氧化、减少色素沉着，改善黑眼圈。

医美手段来改善

对于比较严重的黑眼圈，可以尝试医美手段进行改善。针对色素型黑眼圈，可以尝试激光治疗，激光可以选择性地破坏黑色素颗粒，刺激胶原蛋白

再生。对于结构型黑眼圈，通过注射填充，可以填充泪沟、改善眼袋，使眼周皮肤变得平整，减少阴影。利用射频能量刺激眼周皮肤胶原蛋白收缩和再生，对于血管型和混合型黑眼圈有一定效果。

生活方式调整是关键

除了以上治疗方法，调整生活方式也能对黑眼圈的改善起到重要作用。减少用眼时间，避免长时间盯着电子屏幕，每隔一段时间就休息一下，眺望远方或做眼保健操，缓解眼部疲劳。饮食上，多吃富含维生素A、C、E和蛋白质的食物，如胡萝卜、橙子、蓝莓、鸡蛋等，有助于维持眼周皮肤的健康。

总之，黑眼圈虽然不是什么严重的疾病，但却会影响我们的颜值和精神状态。只要我们了解其形成原因，采取科学有效的方法，就一定能告别黑眼圈，拥有明亮有神的双眼哦！

学点中医

《哪吒之魔童闹海》里隐藏的中医药密码

□作者:广东省妇幼保健院药学部 杨晓边 中药师 林瑞娟 主管药师 □医学指导:广东省妇幼保健院药学部 李美芬 主任中药师 □通讯员:王舒华

要说最近谁最火，应该就是忙着闹海的“吒儿”了！《哪吒之魔童闹海》电影火热上映，票房屡创新高，其中也有许多中医药元素。电影中李靖为拯救陈塘关百姓，通过申公豹暗中“代购”了一批中药，药材清单均为活血化瘀、消肿止痛等疗伤常备药材，巧妙地将中医药文化融入电影剧情，充分地体现了中医药数千年的智慧与文化。



三七(田七粉)

【性味与归经】甘、微苦，温。归肝、胃经。

【功能与主治】散瘀止血，消肿定痛。用于咯血，吐血，衄血，便血，崩漏，外伤出血，胸腹刺痛，跌扑肿痛。

【注意】孕妇慎用。



茜草

【性味与归经】苦，寒。归肝经。

【功能与主治】凉血，祛瘀，止血，通经。用于吐血，衄血，崩漏，外伤出血，瘀阻经闭，关节痹痛，跌扑肿痛。



蒲黄

【性味与归经】甘，平。归肝、心包经。

【功能与主治】止血，化瘀，通淋。用于吐血，衄血，咯血，崩漏，外伤出血，经闭痛经，胸腹刺痛，跌扑肿痛，血淋涩痛。

【注意】孕妇慎用。



马钱子

【性味与归经】苦，温；有大毒。归肝、脾经。

【功能与主治】通络止痛，散结消肿。用于跌打损伤，骨折肿痛，风湿顽痹，麻木瘫痪，痈疽疮毒，咽喉肿痛。

【注意】孕妇禁用；不宜多服久服及生用；运动员慎用；有毒成分能经皮肤吸收，外用不宜大面积涂敷。



当归

【性味与归经】甘、辛，温。归肝、心、脾经。

【功能与主治】补血活血，调经止痛，润肠通便。用于血虚萎黄，眩晕心悸，月经不调，经闭痛经，虚寒腹痛，风湿痹痛，跌扑损伤，痈疽疮疡，肠燥便秘。

酒当归活血通经，用于经闭痛经，风湿痹痛，跌扑损伤。



天然冰片

【性味与归经】辛、苦，微寒。归心、脾、肺经。

【功能与主治】开窍醒神，清热止痛。用于热病神昏、惊厥，中风痰厥，气郁暴厥，中恶昏迷，胸痹心痛，目赤，口疮，咽喉肿痛，耳道流脓。

【注意】孕妇慎用。



血竭

【性味与归经】甘、咸，平。归心、肝经。

【功能与主治】活血定痛，化瘀止血，生肌敛疮。用于跌打损伤，心腹瘀痛，外伤出血，疮疡不敛。



红花

【性味与归经】辛，温。归心、肝经。

【功能与主治】活血通经，散瘀止痛。用于经闭痛经，恶露不行，癥瘕痞块，胸痹心痛，瘀滞腹痛，胸胁刺痛，跌扑损伤，疮疡肿痛。

【注意】孕妇慎用。



苏木

【性味与归经】甘、咸，平。归心、肝、脾经。

【功能与主治】活血祛瘀，消肿止痛。用于跌打损伤，骨折筋伤，瘀滞肿痛，经闭痛经，产后瘀阻，胸腹刺痛，痈疽肿痛。

【注意】孕妇慎用。



减肥与我

健康科普

我说我秀

第三季 卫健达人脱口秀大赛



扫一扫观看视频

大家好,我是蔚伶,我是一名儿童内分泌专科护士。

大家应该已经看出来我的紧张了,因为我是第一次登上这么大的舞台,就这么说吧,当时我爸妈知道我要来电视台讲脱口秀的时候,已经着手开始准备给我入族谱了。所以啊为了入族谱,不不不,就是为了这次比赛,我做了很多准备,包括穿了我从来没有穿过的高跟鞋,以及在比赛前我花了300块钱去烫了个头,还有我提前3个月就开始减肥了,我的朋友说:“我非常羡慕你这种贾玲式‘热辣滚烫’的感觉,但是感觉你目前好像只做到了‘烫’。”

不过我也不只是为了这个比赛,我们科是儿童内分泌专科,经常会收治一些肥胖症的小朋友。我去劝人家减肥,总有一种狗掀门帘子,全凭这张嘴的感觉呀。

但是朋友们,减肥太难了,减肥真

的太难了,你们减过肥吗?我减过,我18岁起就开始减肥了,就从高中毕业背上行李离开家的那一刻,减肥就已经是我终身的事业了。作为一个职业减肥人,我的减肥事业屡屡受挫,到底什么时候会受挫呢,主要还是取决于楼下烤串阿姨什么时候出摊。

不过虽然事业屡屡受挫,但我还是在坚持创业。就前几年,我为了我的减肥事业,还去模仿出家人吃素。但我能模仿人家的也只有吃素了,每天早上七点开始,人家上早课我在上早饭,人家在打坐,我在打瞌睡,人家在扎马步我已经一头扎进了梦乡,但是人家要开始吃饭了,我可就醒了,并且睡饱了我真的特别饿呀。所以人家少林武当功太极八段锦一顿操作猛如虎,消耗热卡3500,要补充三碗饭,我睡了一觉起来,依然也是要补充三碗饭。所以减了没多久我就坚持不住了,因为体重是不减反增,而且因为一直吃素,我的头发掉得可真的要出家了。

由广州市卫生健康宣传教育中心精心打造的广州市“健康科普我说我秀”卫健达人脱口秀大赛是广州地区第一个市级健康科普脱口秀赛事,被广州科普联盟和南方网评选为2024年度广州地区科普高质量发展优秀科普案例。本期作品是由中山大学附属第三医院闫蔚伶护士带来的脱口秀《减肥与我》,该作品荣获大赛二等奖。

后来,我还去吃了一段时间代餐,大家知道什么是代餐吧,还挺有效的。但是很快我吃不起了,朋友们,一顿代餐要三、四十块钱,我可以吃6个鸡腿了呀,所以后面我又坚持不住了,因为人瘦没瘦我不知道,钱包是先瘦身成功了。我感觉我要再吃下去就得贷款了。

不过为什么减肥虐我千百遍,我依然待减肥如初恋呢,主要是因为肥胖影响到我的身体健康了。

就前几年,我发现脖子后面出现了黑黑的像天鹅绒一样的色素沉着,一开始没在意,我以为是晒的呢,后来我的一个皮肤科医生朋友跟我说:“蔚伶啊,你要不去看一下吧,你这症状好像黑棘皮啊。”在这里给大家科普一下什么是黑棘皮。黑棘皮就是刚才说的黑天鹅绒,它一般存在于我们这些肥胖者的脖子后面、腋下这些褶皱的地方。它一出现,就意味着你可能有胰岛素抵抗了。那怎么办呢,咱听医生的呗,是吧,我就去做了检查,哎,一

查还真有,我到现在都记得,我的主管医生拿到了我的报告,缓缓地抬起来头,沉默了半晌,发出了震耳欲聋的“啧”,他这一声“啧”,我感觉好像在告诉我,你可能要看不到60岁以后的太阳了。这怎么能行,我闫蔚伶,在这里郑重地向大家宣布一下,我的人生梦想是活到100岁呀,大家知道只活到60岁,对我来说意味着什么吗?意味着真的赶不及呀。

后来为了活够100年,我就又走上了减肥的道路,跟在座的各位小伙伴汇报一下,从去年到今年,我已经成功减重50斤了,是不是不可思议哈,我感觉离我100岁的目标好像又近了一步呢。

不过讲到这里有很多人感觉我要讲一些减肥的干货了,是不是哦。想的美哈,那可是另外的价钱,要SVIP的,不过呢,主要是减肥这个事情,它既简单又复杂,要用到很多学科的知识,才能去帮助你干预它,包括医学知识呀,心理学知识呀,所以现在站在大家面前的不只是护士小闫,还有学生小闫,所以学生小闫欢迎大家和我一起,探讨减肥的心得与体会,谢谢大家!

我是蔚伶,祝大家身体健康,万事如意,谢谢!



春天不减肥? 夏天徒伤悲!

——有氧运动减肥攻略

国家卫生健康委主任雷海潮在3月9日记者会上强调,体重异常与高血压、糖尿病、心脑血管疾病等密切相关,需引起全社会重视。有氧运动是脂肪燃烧的“金钥匙”,只要掌握了正确方法,就能让春日汗水化作夏日的轻盈。



医学指导:广州医科大学附属第二医院康复科 余绵绚 物理治疗师 通讯员:许咏怡

体重异常: 健康的第一道警戒线

体重异常是慢性病的“前哨站”。体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)的平方。根据世界卫生组织标准,BMI<18.5为体重过轻,BMI=18.5~23.9为正常,BMI≥24为超重,BMI≥28为肥胖。

但BMI并非判断体重是否正常的唯一标准,体脂率更能反映身体成分。成年男性体脂率正常范围为15%~18%,女性为20%~25%。肌肉发达者BMI可能偏高,但体脂率正常;而“隐形肥胖”者BMI正常,体脂率却超标。腰围也是重要指标:男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm,提示内脏脂肪超标。

科学控速: 找到你的燃脂心率区间

如何控制运动强度达到更好的燃脂效果呢?计算最佳燃脂心率有个黄金公式:(220-年龄)×60%~70%。

另一个简单的方法大致判断运动强度:若运动的时候气喘吁吁说不出完整句

运动强度的自我感觉	相当于最大耗氧量的百分比	每分钟脉搏数					
		60岁	50岁	40岁	30岁	20岁	
最大	感觉全身难受,呼吸困难	100%	155	165	175	185	190
较大	与最大强度感觉相似,感觉呼吸比较困难	90%	145	155	165	170	175
大	喉咙干燥,不想继续运动下去	80%	135	145	150	160	165
中	感觉紧张、不安,汗流浹背	70%	125	135	140	145	150
中下	具有充实感,出汗	60%	120	125	140	135	135
小	可出汗,也可不出汗	50%	110	110	115	120	125
轻	心情比较顺畅	40%	100	100	105	110	110
较轻	心情愉快,并想继续下去	30%	90	90	95	95	95

子,说明已进入无氧区间,应及时调整强度。

时间密码: “3个10分钟”与进阶方案

●新手可从“碎片燃烧”起步:每天3次10分钟快走或运动,同样能激活代谢引擎。比如每天下班后可以提前一两个小时下车,快步走回家;在工作、学习间隙到楼梯间爬楼10分钟或原地深蹲、高抬腿10分钟。

●进阶者推荐“金字塔训练法”:40分钟运动中,前10分钟慢速热身,中间20分钟保持燃脂心率,最后10分钟逐步降速。每周保持3~5次规律运动,身体会形成“代谢记忆”,静息能耗提升15%。

运动时间过少,主要能源是肌肉组织中的肝糖原和血液中的葡萄糖;随着运动时间的增加,超过40分钟时,肌肉会更多地消耗游离脂肪酸;如果运动时间继续增大,脂肪消耗的比例反而减小。如果要达到“燃脂”效果,建议有效运动时间达到30分钟噢。

运动处方: 量体裁衣的选择智慧

有效减肥有氧运动推荐:

●快走:每天6000~10000步,步频100~120步/分钟,如果走上坡路,燃烧热量会更多噢。

●慢跑:每周3~4次,每次30~45分钟,记得穿上跑鞋,可以携带1小瓶水。

●游泳:每周2~3次,每次45分钟,对颈椎病、腰椎病、关节炎患者友好。

●骑车:中等强度,每周150分钟,感受风一样的速度,边赏景边减肥。

●跳绳:每次15~20分钟,间歇训练效果更佳,随时随地能完成,时间管理大师就是你!

●养生功:太极拳、八段锦等传统养

生功法每周3~4次,每次30~60分钟,对中老年人或有基础疾病的人群来说更安全。养身更养心,身心俱佳才是真健康!

常见有氧运动



跳绳、快走、慢跑、爬山、骑自行车、健身操、练瑜伽、游泳、打球、爬楼梯等;
健身房:跑步机、椭圆机、蹦跳动作等;

青少年肥胖运动建议:

●团体运动:篮球、足球等球类运动,团体运动不仅可以促进孩子运动的积极性,还能培养团队协作和人际交往能力,对孩子身心健康都大有好处。

●户外活动:爬山、徒步、放风筝等,循证医学研究证实:每天户外活动可以推迟或预防儿童近视的早发,关键是每天2小时阳光照射。2013年之后,中国16~18岁儿童的近视率高达84.8%,户外活动防近视、防超重,一举两得!

●家庭运动:轮滑、跳皮筋、亲子跳绳、亲子瑜伽等,父母陪同孩子共同游戏、运动,增进感情同时燃烧脂肪,培养孩子终身运动意识。