

## 努力全方位全周期保障人民健康

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。人民健康是社会文明进步的基础,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。

过去5年,我们不断提升医疗卫生服务能力,在发展中不断增进民生福祉。城乡居民医保人均财政补助标准从450元提高到610元;

住院和门诊费用实现跨省直接结算,惠及5700多万人次;设置13个国家医学中心,布局建设76个国家区域医疗中心。

如何进一步提升基层医疗卫生服务能力?如何推动优质医疗资源区域均衡布局?怎样深化医改改革?如何让科技创新更好面向人民生命健康持续发力?……在人民网开展的2023年全国两会调查中,“医疗卫生”成

## 让优质医疗资源沉下去

近年来,我国基层医疗服务持续升级,覆盖城乡的医疗卫生服务三级网络不断健全,90%的家庭15分钟内能够到达最近的医疗点。

基层卫生人才匮乏、专业能力水平较低是当前制约我国基层医疗卫生服务体系发展的关键因素。“基层医生需覆盖90%以上的诊疗服务范围,完成一般性常见病、多发病的诊疗工作。但因医疗条件差、进修提高难、生活条件差、福利待遇较低等原因,职业吸引力不强,留不住人。”中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼代表认为,让优质医疗资源真正“沉下去”,必须加快实施全科医生培养制度

与在职人员培训,提高全科医生医疗水平与薪酬待遇,培养一批能够扎根基层的全科医生,如“县管乡用”就是很好的探索。

“留住人才是建好基层医疗卫生服务体系的基础。”复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏委员表示,解决这一难题,基层医疗卫生体系的建设须兼顾效率。一方面,要加强基层医生规培训练,在下基层前去大型医院完成规培;另一方面,也要通过三级联网进行日常的培训和指导,不断提高基层医疗服务能力。

“医联体模式下的远程医疗服务正成为推动优质医疗资源下沉的一个重要举措。”河北

为热词。今年全国两会上,怎样提升医疗卫生服务能力成为代表委员热议的话题。

代表委员表示,要认真学习贯彻落实习近平总书记重要讲话精神,始终坚持人民至上、生命至上,把人民健康放在优先发展战略地位,深化医药卫生体制改革,提升基层医疗卫生服务能力,面向人民生命健康持续发力科技创新,努力全方位、全周期保障人民健康。

## 让分级诊疗有序有效

建立分级诊疗制度是合理配置医疗资源、促进基本医疗卫生服务均等化的重要举措。

“当前我国已建立三级分级诊疗体系,但在实践过程中,患者进大医院、找名医的观念根深蒂固。要加快推动三级分级诊疗体系有效运转,实现大病重病在本省解决、常见病多发病在市县解决、头疼脑热等小病在乡村解决。”张文宏委员表示,首先要推动优质医疗资源下沉,壮大基层医疗服务能力,充分发挥家庭医生、社区医院的作用。“要让老百姓觉得家门口的医疗很好,能够有效解决问题,遇到疑难杂症也能及时实现向上转诊,逐步改变群众就医习惯。”

“基层医生是居民健康的‘守门人’,基层首诊是防病治病的第一道防线。各地应因地制宜借鉴三明医改典型经验,坚持以‘强基层’为工作主线,持续推进医疗卫生工作重心下移,逐步提升基层首诊和双向转诊比例。”武汉大学公共卫生学院院长、农工党武汉市委会主委缪小平代表表示,要更加注重提升基层医疗卫生机构服务能力、服务质量等“软实力”,提升居民对基层医疗卫生机构的信任度和满意度,让分级诊疗有序有效、“水到渠成”。

陈树波代表建议,加快建设市辖区区域医疗中心,建立区域联动的分级诊疗体系,打造市—县(区)—乡(社区)联动的分级诊疗服务模式,明确各自分工、实现各司其职,既可以有效解决县及以下医疗卫生机构服务能力不足的问题,也可以有效发挥市级综合公立医院的优势作用,使群众既能就近看病,又能看得好病。

“要以患者就医需求为导向,推动全科、普通科和专科之间分级诊疗服务网络体系建设。”浙江大学医学院附属第二医院党委书记王建安委员建议,推广全科医师首诊机制,强化全科医师在全生命周期健康服务中的职责,“全科或普通科服务应根据居民最方便就诊进行布局,如患者有进一步专科诊治需求,再转诊至上一级专科服务中心或医院。”

## 让科技创新守护人民健康

面向人民生命健康,科技创新为疾病防治、公共卫生等提供更加精准而全面的支撑。

“当前,通过国家医保谈判,很多进口医疗器械、进口药物价格已大幅度下降。”张文宏委员表示,还要通过自主创新,提升我国自主研发药物、器械的能力,让更多科技成果守护人民生命健康。

中国医学科学院整形外科医院研究中心主任肖萼委员建议,综合评估创新药价值,让

源头创新药品获得应有的“创新回报”,鼓励企业开发更高质量的创新产品;以国家需求为导向,以临床需求为目标,进一步完善产学研医结合机制和激励机制,把学术研究成果更快、更好地转化成为人民健康有用的产品。

王建安委员建议,加快药品、器械、设备、设施等原始创新、国产化进度,推进医学领域科技成果转化,推动实现医学领域科技自立

自强。

“中医药的传承创新发展也是重要组成部分,要加强科技创新,让老百姓用上更多放心药。”张伯礼代表表示,通过大数据、人工智能等数字技术的使用,可以实现中药在生产过程中全程可质量监控、全程可溯源,提升中药的数字化制药水平,同时提升中药研究的现代科技水平,推动中药现代化发展。

□邵玉姿 杨彦帆 新博 马原

## 得了甲流就得吃抗病毒药吗

来自北京市疾控中心的监测数据显示,北京季节性流感疫情活动强度呈现明显上升趋势,近期流感样病例数量较2019年同期水平上升78%,且甲型流感病毒占绝对优势。

甲流和普通流感有什么区别?甲流疫苗应何时接种?应对甲流,家中需要常备药吗?……关于甲流的热点问题,且听北医三院副院长、感染病中心主任沈宁为大家解答。

## 甲流和普通感冒有什么区别?

甲流是由甲型流感病毒引起的一种呼吸道传染性疾病,它的传染性是比较强的,而且人群普遍易感。甲流最突出的症状是高烧、全身酸痛、乏力等。另外,甲流作为一个呼吸道传染性疾病,呼吸道的症状还包括流涕、咽痛、咳嗽等。

普通感冒也是由呼吸道病毒引起的一种常见的感染性疾病,相对来说全身症状会比较轻,主要表现为呼吸道的症状。普通感冒一年四季都有可能出现,而甲流的季节性比较明显,而且甲流的全身症状是特别突出的。

## 现在接种流感疫苗还来得及吗?

感染过甲流之后,在短时间内人体是有保护性的抗体,不用过于担心。

由于甲流病毒变异是非常迅速的,建议大家每年接种甲流疫苗。相关部门每年通过预测病毒的变异来给予全新的疫苗注射,所以一般建议在年底,也就是11月份左右接种流感疫苗,来预防下一季的流感发生。

## 家里需常备抗病毒药物吗?

目前正处于甲流高发的季节,在家里面可以准备一些应对甲流的药物。甲流是有比较好的抗病毒治疗药物,但实际上并不是所有患甲流的病人都需要服用抗病毒药。

一般来说大多数接受是自限性疾病,很多病人3-5天症状就可以自行缓解,不需要服用抗病毒药物。对于大多数患者来说,只需要准备对症治疗的药物,也就是我们常说的退烧、缓解呼吸道症状的药物。大家在家休息、多喝水,完全是可以缓解的。但是如果病程超过5天,或者出现呼吸困难等症状,应及时就医。而高危人群,比如说65岁以上,伴有基础疾病或者免疫抑制人群、中晚期妊娠的孕妇等,可能需要服用抗病毒治疗的药物。 □沈宁



## 这些“养生零食”其实是药,吃不对反伤身

不少人觉得山楂片、阿胶枣这样的养生零食,既能解馋又可以达到养生功效,比吃巧克力、薯片、锅巴等健康多了。不过你知道吗?这些养生零食首先是“药”,然后才是“零食”。因此,并不是人人都适合,也不是吃多少都随便的。

## 山楂片:以山楂为原料做的中药零食

食疗作用:山楂具有消食健胃,行气散瘀,化浊降脂等功效,可治饮食积滞、胸膈痞满、疝气、血瘀、闭经等症。

适宜人群:一般人用于消食化积之用,儿童、老人、消化不良者尤其适合。

注意:1.山楂只消不补,脾胃虚弱者不宜多食;2.有胃溃疡的病人不宜食用,可能会诱发胃出血;3.经过加工的山楂片含有较多的糖和淀粉,食用过多也不利于健康,尤其是糖尿病患者需要特别注意;4.山楂有破血散瘀作用,能加速子宫的收缩,孕妇过量食用山楂易导致流产;5.山楂片中往往添加较多糖分以调和口感,注意食用后及时漱口刷牙,以防牙齿受损。

## 阿胶枣:由阿胶、大枣等制成

食疗作用:补脾和胃,益气安神,养血

补血,滋阴润燥。

适宜人群:适用于气虚或血虚体质的人群,对于面色萎黄或苍白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症状都有一定帮助。

注意:1.阿胶枣不太好消化,一天最好不要超过10粒;2.阿胶枣是蜜枣,比较滋腻,吃多了容易上火;3.女性月经期间,最好咨询专业医生能否服用。

## 龟苓膏:主要成分有龟板、土茯苓、生地、蒲公英、金银花、菊花等

食疗作用:清热解毒、滋阴补肾、消除

暗疮、润肠通便。

适宜人群:适用于口干、心烦、面部有痤疮、习惯性便秘、阴虚的人。因为它比较滋阴润燥,所以它能够缓解阴虚的症状。

注意:1.龟苓膏一天一盒(180克到300克左右)即可,一周不要超过三盒;2.龟苓膏有一定的清热解毒的作用,脾胃虚寒或脾胃虚弱的人不宜吃太多;3.龟苓膏本身有兴奋子宫和促进血液循环的作用,孕妇以及在月经期间时最好咨询专业医生能否服用;4.龟苓膏以滋阴为主,吃完后不要立刻喝浓茶。 □张慧

高启强干嚼咖啡、老默吃棒棒糖……

## “狂飙”式减压法不可取,正确方式是运动



心理 健康

开年至今,要说最火的电视剧,非《狂飙》莫属。和此剧热度一同“狂飙”的,还有部分角色奇怪的减压方式。

《狂飙》中的头号反派——高启强通过干嚼咖啡解压,另一反派角色老默紧张时会吃棒棒糖……一些网友看后直呼,这些减压“操作”真是闻所未闻。

那么,这些减压方式真的靠谱吗?听听专家怎么说。

## 干嚼咖啡、吃糖等减压方式不靠谱

“咖啡不用冲,早晚都会成功”,这句调侃高启强干嚼咖啡减压的话,似乎从侧面表达出网友对这种减压方式的认可。从某种程度上来说,干嚼咖啡确实能够缓解人的压力,不过这种减压方式并不健康。

“咖啡中的咖啡因是一种精神活性物质,我们一般不推荐使用精神活性物

质来减压。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受采访时表示,精神活性物质包括抑制剂、兴奋剂和致幻剂,这些物质会直接对大脑产生作用。比如,兴奋剂会促进大脑中枢神经系统兴奋,进而让人感觉精力充沛。

不过,这种兴奋、精力充沛的感觉只是暂时的。当摄入的咖啡因在人体内被完全代谢掉时,人们可能会感到更加困倦、空虚。

同样具有负面作用的减压方式,还有饮酒。

“酒精是一种抑制剂。”陈祉妍解释道,“喝酒之所以能让人感觉‘嗨’,是因为它抑制了大脑的一些判断功能,让人暂时忘却现实生活中的烦恼。一旦饮酒过多,大脑功能就会被过度抑制,既耽误正常工作生活,又危害身体健康。”

借助精神活性物质减压只会让人感到暂时的快乐,但不会从根本上缓解压力,可谓“治标不治本”。除此之外,陈祉妍提醒道,这种减压方式不仅有成瘾的风

险,还会增加人体对咖啡因等精神活性物质的耐受度,导致下次需要摄入更多剂量的此类物质才能达到同样的效果。

相比上面这种“硬核”的减压方式,《狂飙》中老默的减压方式,似乎“柔和”很多。剧中,老默每遇压力都会吃棒棒糖舒缓紧张心情。这种减压方式靠谱吗?

偶尔吃糖确实可以缓解压力,因为糖可以释放“类鸦片活性肽”,这种物质能够让人感觉到快乐,但频繁摄入糖分容易导致肥胖等健康问题。

## 需合理减压,更要正确看待压力

既然上述减压方式都不靠谱,那么有哪些健康的方式可以化解工作中的压力呢?

专家最推荐用运动的方式减压。

“现在非常多的科学研究证明,运动有助于预防和缓解焦虑、抑郁这些负面情绪,并且运动也有助于增加大脑的供血解量,提升人们解决问题的能力。”陈祉妍解释道,“同样是运动,户外运动对心理健

康、情绪等的调节效果,比室内运动好。”

但是出于种种原因,人们不可能一遇到压力就通过运动的方式化解。“有一种简单的方式可以在短时间内化解较大的压力,这就是深呼吸。”陈祉妍补充道,“深呼吸可以改变心率,能够抗焦虑、减少痛感,还可以让大脑更敏锐。”

同时也要注意,有时候人们感受到压力,可能是因为身体状态不佳。“当人处于饥饿、睡眠不足、疲劳等状态下时,容易感觉到压力。这种情况下,就需要调整自己的身体状态。”陈祉妍表示。

“很多人认为,压力完全是由外界因素导致的,其实不然。压力是主观和客观交互作用产生的。一件事情在有些人看来可能不是压力,但在另外一些人看来可能就是压力。”陈祉妍说,因此,知道如何减压固然重要,但别忘了提升自己应对压力的能力。

陈祉妍总结道:“我们要有追求、有目标,但也要会化解随之而来的压力,这样才能拥有积极的生活状态。” □曹家玮

## 长期戴耳机会带来“隐蔽性”损伤

对于很多人来说,随时随地戴耳机已经成为生活常态,这是否会对听力造成负面影响?湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科三病区主任王宁为大家讲解相关知识。

王宁表示,耳的结构精密,功能复杂,与其他原因造成的听力损失相比,长期戴耳机带来的损伤往往具有很强的“隐蔽性”,不易被察觉。

他强调,长时间、近距离、高分贝的声音,可能会造成内耳毛细胞疲劳,出现暂时性的听力损失。长此以往,会对感觉细胞和其他耳部结构造成永久性损伤,引起噪声性耳聋或隐性听力损失,这种损失一旦发生就不可逆转。

“此外,长期佩戴耳机会让耳道皮肤敏感的使用者感到耳闷、耳堵等,甚至诱发湿疹或炎症。”王宁说。

王宁建议,在日常生活中,佩戴耳机要遵守“60-60-60原则”,即每次使用耳机的时间不要超过60分钟,音量不超过最大值的60%,环境噪声不超过60分贝。

王宁提醒,注意在嘈杂环境中不要佩戴耳机,因为在公交车、地铁等环境中,背景噪声大,这时如果使用耳机,会不自觉地提高耳机音量,影响听力,还容易带来交通安全隐患。 □乔业琼 曹瑞颖

## 警惕肾脏发出的预警信号

今年的3月9日是第十八个世界肾脏日。肾脏是人体重要脏器之一,但它的健康经常被人们忽视。应急总医院肾内科主任许焱在接受媒体采访时表示,对于肾脏病,早防早治,始终是上策。

“肾脏在人体内扮演着‘化工厂’的重要角色,24小时不停地工作。”许焱表示,人体中的代谢废物、有害物质等绝大部分都是通过肾脏排出体外。同时,它还具有内分泌功能,参与调节血压、红细胞分化、钙磷代谢等。

许焱提示,高盐饮食、暴饮暴食、乱用药物、高血压和糖尿病等基础疾病得不到有效控制等,都会导致肾脏损伤。肾损伤造成的后果是肾脏不能正常工作,使代谢产物在体内蓄积,导致贫血、骨痛、尿量减少、心衰、神经系统症状等。

“肾脏病早中期可能没有任何症状,因此,健康体检中的尿常规检测是必不可少的。”许焱说,肾脏不健康的预警信号主要包括尿中有泡沫、尿色改变、夜尿次数多、水肿、胸闷、乏力、血压升高、腰痛等。如果出现上述相关症状,应及时就诊肾内科。

“肾脏病有‘隐形杀手’之说,是一种顽固、隐匿的疾病,预防是重中之重。”许焱建议,日常生活中,要控制盐、高脂、高蛋白、高嘌呤食物的摄入;保持规律作息,适度运动,避免过度劳累和熬夜;足量饮水,不憋尿;戒烟限酒;预防和控制高血压、高血糖、高血脂、尿酸血症等;避免滥用药物,用药要在专科医生指导下进行,避免肾毒性药物的使用。 □闫妍