

值班主任:赵庆常 编辑:邹弘毅 组版:朱圣菊

# 天气越来越热,防晒课堂来啦

天气渐热,紫外线越来越强,防晒没做好,不仅会晒黑,引起皮肤衰老,还可能晒伤,严重者甚至可能导致皮肤癌。如何正确防晒?来听听宁夏医科大学附属医院皮肤科主任医师葛新红的科普。

**防晒究竟在防啥?知道这些,事半功倍!**

防晒究竟在防啥?防紫外线。到达地面的太阳光中包含的紫外线主要分为长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)。UVA会导致皮肤晒黑,引起光老化和黑色素沉积;UVB可导致皮肤晒伤,严重者可能导致皮肤癌。防晒主要是防UVA和UVB。

防晒方法可以分为“硬防晒”和“软防晒”。“硬防晒”是指通过物理硬件来遮挡太阳光的防晒方法,包括用遮阳伞、太阳帽、墨镜和衣物等物品来遮挡阳光。“软防晒”是指使用防晒产品来进行防晒,比如防晒霜、防晒喷雾等。相比较而言,“硬防晒”的效果更好,因为它可以直接将紫外线“截胡”,避免其照射在皮肤上。孕妇、婴儿等特殊人群更适合硬防晒。

**如何正确防晒?这些工具要知道!**

在“硬防晒”上,遮阳伞的选购首先要看吊牌或包装上,是否标注“防紫外线产品”。其次看涂层,防晒能力黑胶优于色胶,色胶优于银胶。同材质下,遮阳伞的颜色越深,阻挡紫外线穿透能力越强。遮阳帽在材质上建议选择透气性佳且具有防紫外线功能的材质,款式上建议选择帽檐加宽的设计,遮挡面积越大,防紫外线效果越好。防晒衣选择专业防晒面料,如锦纶(尼龙)、涤纶(聚酯纤维)等。

在“软防晒”上,防晒霜的主要指数是防晒指数(SPF)和长波紫外线防护等级(PA),一般SPF数值越高,PA越多,防晒效果越好。但并不是说SPF值越高越好!SPF值越高,代表敏感成分与油腻成分都很多,给肌肤带来的负担也就越大,我们日常生活中,比如在室内或阴天,只需选择防晒系数在15至20的防晒霜即可,但如果去户外阳光强烈的地方,或到海边游玩时,就要选择防晒系数较高的防晒霜,如果是长时间呆在海边或者去潜水,最好要使用SPF40至50的防晒霜。

油性皮肤的人,建议选择渗透力较强、无油配方的防晒霜;干性皮肤的人,可选择质地滋润、有抗氧化功效的产品;对于皮肤敏感人群,建议选择专门针对敏感肌肤的防晒产品。

**防晒这些误区,你中招了吗?**

阴天不用防晒?错。是否需要防晒主要看紫外线指数,体感不能作为是否需要防晒的参考标准。阴天阳光只是被乌云遮住,云层对紫外线的阻隔有限,90%的紫外线都能穿透云层,气温不高但紫外线较强的情况也存在。可以利用手机天气软件查看紫外线指数,指数大于2时就需防晒。

防晒霜一天只擦一次?错。人体出汗时容易将防晒霜冲掉。防晒霜正确涂抹方式为:出门前15到30分钟涂抹,让它有时间在皮肤上形成保护膜。每2小时补涂一次,特别是在游泳、出汗或擦拭后。涂抹量要足够,面部和颈部各需1元硬币大小的量。

涂了防晒霜就不怕晒?错。即使是SPF高的产品,如果只涂薄薄一层,其防护作用也是有限的。防晒最基本的原则是不让皮肤直接暴露在阳光下。在紫外线较强的时段,如上午10点至下午3点尽量避免外出,这是一天中紫外线辐射最强的时间,此时太阳在天空中处于最高点,也就是距离太阳到地球距离最短、经过云层最薄的时候。在这个时间段外出,应尽量在树荫、山坡阴面从事户外活动,除在裸露皮肤上涂抹防晒霜,最好再做一些“硬防晒”。

防晒就是不晒太阳?错。尽管紫外线会引起晒黑、皮肤老化等问题,但过度防晒也会损害身体健康。晒太阳是刺激人体合成维生素D最简便的方式,维生素D不仅有利于钙吸收,还能对抗抑郁、减少肿瘤形成,降低心脑血管疾病风险,甚至对缓解脱发、改善睡眠问题都有裨益。因此,防晒要适度,不要因为防晒产生焦虑。

## 百姓健康

# 健康中国行动再调整

新纳入健康体重管理等3项

全国爱卫会4月14日发布通知,决定将健康体重管理行动、健康乡村建设行动和中医药健康促进行动纳入健康中国行动。

这份《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》指出,研究表明,超重肥胖特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素,已经成为威胁我国居民健康的重大公共卫生问题。

根据通知,到2030年,实现体重管理支持性环境广泛建立,全群体体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面基本形成,人群超重肥胖上升趋势初步减缓,部分人群超重异常状况得以改善。

当前,农村地区居民健康依然面临诸多挑战,健康生活方式尚需进一步普及,农村地区健康环境亟待改善,城乡居民整体健康水平差距较大。

根据通知,到2030年,城乡居民健

康素养和健康水平差距明显缩小。农村地区居民健康素养水平提升,健康生活方式日益普及。乡村医生中具备执业(助理)医师资格的人员比例逐年提升,乡村医疗卫生服务全覆盖,居民能够更加便捷获得优质的医疗卫生服务和公共卫生服务。重大疾病危害和主要健康危险因素得到有效控制,农村环境更加健康宜居。

党的十八大以来,中医药事业取得显著成绩。但人民群众对中医药健康知识的掌握度和认同度还有很大提升空间。

根据通知,到2030年,中国公民中医药健康文化素养水平达30%;二级以上公立综合医院和三级妇幼保健院设置中医临床科室的比例达95%;社区卫生服务站、村卫生室提供中医非药物疗法的比例分别达100%、80%;在国家基本公共卫生服务项目中进一步优化老年人中医药健康管理服务,0至36个月儿童中医药健康管理率达90%。

专家称

# 保持健康生活方式可远离子宫内膜癌

子宫内膜癌是妇科三大恶性肿瘤之一,近年来发病率在我国呈现上升趋势,且有年轻化的趋势。专家提醒,肥胖、长期不良的饮食习惯、熬夜、工作压力大等均可造成代谢紊乱,可能促进子宫内膜癌的发生,保持健康的生活方式,及时干预控制糖尿病、高血压等慢性疾病,是预防的有效方法。

今年的4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周,中国抗癌协会子宫体肿瘤专委会副主任委员、天津市中心妇产科医院妇科科主任医师由芃芃介绍,肥胖及代谢性疾病如高血糖、高血脂、胰岛素抵抗等是子宫内膜癌的高危因素之一。脂肪细胞可合成某些类固醇,将其及雄激素转化为雌激素,并对子宫内膜产生刺激,代谢异常可能会干扰体内雌孕激素的平衡,从而导致子宫内膜癌。

此外,长期摄入含有雌激素的药物、补品和保健品等也可能导致雌激素升高。而绝经延迟、卵巢排卵障碍如无排卵性异常子宫出血、多囊卵巢综合征等则可能导致雌激素持续升高而孕激素相对不足,出现这些情况的人群患子宫内膜癌的风险也随之增加。

由芃芃表示,除了雌孕激素不平衡导致的子宫内膜癌,还有大约5%的子宫内膜癌是由遗传引起,这类患者的发病年龄通常比非遗传患者年轻10至20岁,并且全身多个器官发生恶性肿瘤的风险也更高。

由于子宫内膜癌的发展过程往往缓慢而隐匿,因此关注其早期症状变得格外重要。专家表示,在病变的早期阶段,最重要的预警症状是异常子宫出血,月经周期的异常变化或绝经后子宫出血常常是子宫内膜癌的首要信号。此外,子宫内膜增厚也是子宫内膜癌的典型症状之一。

# 科学运动养生,中医给出实用帖

春光明媚,正是外出运动的好时机。国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医和运动医学领域专家给出科学运动养生的实用帖。

**——顺应自然,“适度”“适时”**

中医理论包含了不少运动养生的理念。中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说,《黄帝内经》提到“形劳而不倦”,提示运动要适度;人们运动后进行呼吸调整、吐纳收敛阳气,这也符合中医“动以生阳,静以养阴”的观念。不但如此,太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等中医传统功法可以通过调和阴阳、疏通经络来调节气血运行,起到健身、保健、康养的作用。

在中医看来,怎样运动才算“适度”?朱立国介绍,运动强度因人而异,例如,阳气虚的人宜选择太极拳、八段锦等温和的运动,阴虚、气虚人群运动宜以散步为主。他建议选择大多数人都能承受的中等强度,就走路而言,6千至1万步属于中等强度;运动以微汗为度,若呼吸急促、说话断断续续,则为“过度”,而运动后过于疲劳、腰酸腿疼,效果也会适得其反。

运动的时机也有讲究。朱立国说,锻炼时间以清晨为佳,日出时阳气升发,此时锻炼有利于激发阳气;夜间则要注意保护阳气,避免大量剧烈的活动。从一年来看,运动宜顺应四季阴阳消长的自然规律:春夏阳气升发,可选择运动量稍大的快走、跑步和部分球类运动;秋冬阳气内敛,宜选择太极拳、八段锦等柔和、缓慢的运动。

**——“辨体施动”,因人而异**

专家介绍,不同体质的人群可通过中医体质辨识、体适能评估和运动技术分析,综合考量具体情况,同时

结合个体的健康目标制定个性化方案,形成个性化运动处方。

“根据《黄帝内经》的虚则补之、实则泻之,我们以柔和、小强度运动培补正气,以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,实际操作中通常将九种体质进行虚实分类,以对应不同运动方式;还要评估体适能,针对肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力的不足及其程度,选择合适的运动干预方法。

罗小兵强调,针对运动爱好者或专业运动员等有更高运动强度要求的人群,还需对其所从事项目进行运动风险和运动技术分析,包括分析运动链、评估动作模式等,从而制定更有针对性的方案。

**——综合干预,减重防病**

减重是当下的热门话题。超重和肥胖人群如何在中医理论指导下科学运动?“减重时不可只关注局部,而应进行整体的调节。特别是运动时膝、踝关节容易损伤,还要找到安全性、有效性、个性化的平衡点。”罗小兵介绍,中医从整体观分析引起肥胖的病因病机,根据辨证分型制定综合干预方案;根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态,结合个人运动兴趣制定适合的干预方案。

中医认为“久坐伤肉”。针对这一上班族的“通病”,朱立国提示利用碎片化时间,如上班族可以一小时为单位,每伏案40或50分钟起身做伸展运动,或可做八段锦、五禽戏相关动作,帮助改善肌肉劳损等问题;此外,颈椎康复操的“前屈后伸”“回头望月”“旋颈望踵”“雏鸟起飞”“摆转双肩”五个动作,对颈、腰、膝关节的健康也有好处。



# “美丽中国乡村游”康养旅游专列启程

4月16日,“美丽中国乡村游”康养旅游专列随车医务人员为旅客量血压。

当日,“美丽中国乡村游”康养旅游专列从河北省抚宁站始发,经停唐山、天津、北京丰台、石家庄等站,搭载约460名游客开启为期8天的乡村文旅健康之行。

据了解,本趟列车将开往河南、陕西等地,串联起沿途多个旅游景区,以“铁旅融合”的模式进一步拓展文旅空间,让银发旅客在山水人文中实现旅居康养深度体验。



# 无障碍服务 丰富残障人士文化生活

4月14日,视障人士在内蒙古包头市图书馆“阅读”盲文书籍。近年来,内蒙古包头市图书馆为残障人士服务,在市残联的支持下积极开展“心手相牵·悦读世界”“畅听微阅读”等活动,同时不断完善无障碍设施建设和盲文图书储备,通过志愿者为残障人士提供“你读我听”无障碍电影放映、讲播等服务,丰富当地残障人士文化生活。

# 医保基金即时结算改革成绩突出 已覆盖超24万家定点医药机构

记者4月16日从国家医保局获悉,今年1月至3月,医保基金即时结算覆盖定点医药机构24.67万家,拨付金额1657亿元。

其中,定点医疗机构10.47万家,拨付金额1574亿元;定点药店14.2万家,拨付金额83亿元。此外,各地协同推进即时结算和基金预付,2025年已预付基本医保基金723亿元。

今年1月,国家医保局印发《关于推进基本医保基金即时结算改革的通知》,提升医保基金结算清算效率,增加定点医药机构“现金流”,缓解其垫付资金压力,明确2025年全国80%左右统筹地区将基本实现基本医保基金与定点医药机构即时结算,2026年推广至全国所有统筹地区。

据悉,截至3月31日,全国24个省份实施医保基金即时结算。各地正选择多种方式推进即时结算改革,如河北、浙江、安徽、河南等省份选用提高拨付频次的方式,吉林、黑龙江、广西等省份选用压缩月结算时长的方式,北京、上海等省份选用按月预拨的方式。

国家医保局表示,下一步将持续分类指导,扎实推进即时结算改革,让改革成果惠及更多定点医药机构,提升患者就医体验,改善医药行业生态环境,进一步促进“三医”协同发展和治理。

# 中小学卫健机构高质量发展联盟成立

# 应对中小学生健康新问题

成立40多年,由一群既熟悉学生生长发育规律,又是卫生健康方面的专业人员组成,他们负责开展一系列守护学生健康的工作,比如学生健康教育指导、学生健康体检、学生健康档案管理与健康状况分析等。

“从前的小豆芽、小黄牙到现在的小眼镜、小胖墩、小驼背、小焦虑,我们的学生正面临新的健康问题。为了更好地应对和破解中小学生面临的突出

健康问题,在教育部的指导下,各地中小学卫健机构统合起来,组成联盟。联盟内可以进行经验分享交流,相互促进,用先进的方法和理念共同应对当前学生健康新问题。”董彬说。

北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军说,联盟将在多方面促进学生健康,包括与学校、社区联动做好学生健康促进,提供青少年健康保护的知识体系等。

# 我国将全面推行职业技能等级制度

实施意见明确,到“十五五”末,取得职业技能等级证书的养老护理员占比达到80%以上,取得职业技能等级证书的其他养老服务技能人才数量显著提升。

实施意见提出了全面推行职业技能等级制度、推进职业技能等级认定机构建设、规范组织实施和证书颁发、建立常态化考核认定机制、加强职业研究和标准教材建设、促进认定结果与培养使用待遇相结合、拓展高技能人才职业发展通道等7项重点任务。

实施意见明确,到“十五五”末,取得职业技能等级证书的养老护理员占比达到80%以上,取得职业技能等级证书的其他养老服务技能人才数量显著提升。

实施意见提出了全面推行职业技能等级制度、推进职业技能等级认定机构建设、规范组织实施和证书颁发、建立常态化考核认定机制、加强职业研究和标准教材建设、促进认定结果与培养使用待遇相结合、拓展高技能人才职业发展通道等7项重点任务。

民政部养老服务司副司长李永新介绍,这是我国首个关于养老服务技能人才评价工作的专项政策文件,有助于进一步增强养老服务技能人才评价规范性和公信力,推动评价结果与

岗位使用、工资待遇紧密结合,对提升养老服务行业吸引力、稳岗助企具有重要意义。

有效提高养老服务技能人才参加职业技能等级认定工作的积极性和主动性,是培养造就高素质养老服务技能人才队伍的关键所在。李永新说,实施意见要求,民政部门要指导用人单位加大养老服务技能人才职业技能培训和评价的经费投入保障力度,推动建立评价与使用相结合的工作机制;鼓励养老服务机构结合用人需求,根据职业技能等级认定结果合理安排使用养老服务技能人才,并将职业技能等级作为养老服务技能人才工资分配的重要参考,推动建立与职业技能等级(岗位)序列相匹配的岗位绩效工资制。