

值班主任:黄蜀锦 编辑:翟汉元 组版:雷冬梅

医改经验如何因地制宜再创新? 国家卫生健康委“以例说法”

三明医改作为我国深化医改的典型范例,其经验正在各地实践中不断创新。4月23日,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强表示,今年全国持续以地市为单位,全面推广三明医改经验,带动以公益性为导向的公立医院改革不断取得新进展。

当天,国家卫生健康委在湖北省宜昌市举行新闻发布会,聚焦湖北省如何结合本地实际进一步拓展和丰富三明医改经验内涵,专门“以例说法”。

因地制宜:机制创新与资源优化
推广三明医改需要因地制宜。湖北省结合本地实际,通过优化机制和资源布局,推动医改“落地生根”。

湖北省卫生健康委主任王云甫介绍,一是将医改重点指标纳入高质量发展考核,强化政策协同;二是省级筹集1.5亿元奖补资金,支持36家三级医院帮扶70家县级医院提升服务能力;三是聚焦心脑血管疾病等8种慢性病,构建“防、筛、诊、治、康、管”全链条服务体系。

作为公立医院改革与高质量发展示范项目城市,十堰市通过健全领导体制、部门联动和智能监管,推动医改纵深发

展。例如,建立医疗卫生人才编制“周转池”,核增公立医院编制315个;利用药品耗材集中采购,腾出空间调整医疗服务价格3479项,医疗服务收入占比达35.4%;升级医疗服务智能监管平台,实现健康数据共建共享、医疗行为共治共管等全过程监管。

秭归县地处湖北西北部,属于山区县,如何更好守护当地群众健康?秭归县委书记李芹介绍,当地累计投入7亿多元提升升级医共体设施设备,引进高层次人才26名,建成省市级重点专科59个。针对山区交通不便的问题,秭归县优化医疗资源布局,在长江南北两岸建设区域性医疗中心,并通过专家下沉、设备配置和双向转诊通道,让群众就近享受优质服务。

数智赋能:信息技术助力医疗提质增效

数字医疗是湖北医改的一大亮点。宜昌市市长陈红辉表示,宜昌投入18.4亿元打造健康医疗大数据中心,集成公安、民政、教育、医保等多部门信息,实现“一屏知家底、一网全监测、一键达基层”。通过构筑远程心电、影像、会诊、检验及病理“五大中心”,让群众看病更省

时、省钱、省心。

随着人工智能技术发展,信息化技术越来越多地应用于医院临床诊疗与管理。宜昌市中心人民医院党委书记杨简介绍,该院将人工智能大模型融入临床诊疗全流程,辅助医生制定个性化健康管理方案;通过互联网医院开展预约挂号、送药到家等服务,日均线上预约量达7000余人次;实现区域检查检验结果互认,日均互认超600人次,节约患者检查费用支出。

山高路远、交通相对不便的地区,如何借助信息化赋能医疗健康服务?李芹介绍,秭归县统筹投入5000万元建成医疗卫生数据中心,实现居民健康档案和诊疗信息“一平台汇聚、全流程追溯”。通过“健康秭归”数字平台,山区群众可在线完成挂号、转诊、缴费等15项功能,日均节省就医时间1.5小时。

服务下沉:让群众“少跑路、少花钱”

让群众就近就便看好病,是湖北医改的核心目标之一。陈红辉介绍,宜昌打造“县强镇、乡级活、村级稳、上下联、信息通”的基层医疗卫生服务模式。9个县市全部建成紧密型医共体,110家基层医疗机构全部达到优质服务基层行

服务能力基本标准。此外,当地实施村医免费定向委培工程,实现“一村一名大学生村医”,并建成胸痛救治单元、卒中防治站191家,为群众提供及时高效的医疗服务。

作为居民健康守门人,家庭医生的签约服务创新实践为基层群众带来更多便利。十堰市副市长朱云慧介绍,当地搭建“互联网+智慧家医”数字平台,以家庭为单元自动推送健康科普、随访体检等信息,方便子女掌握父母健康状况。同时,二、三级医院选派400多名专科医师支持家庭医生团队,设立绿色转诊通道等,让群众有健康问题第一时间找家庭医生。此外,十堰还依托家庭医生团队建设健康驿站,开设56个健康体重管理门诊,落实分类健康管理。

秭归县则通过资源、力量、服务“三下沉”,提升基层卫生服务能力。李芹介绍,当地村卫生室实现心电图机和中医适宜设备全覆盖,常态化开展中医药服务。同时,构建县乡村三级心理服务网络,并通过检查检验结果互认、智慧诊疗、线上会诊,让群众“少跑路、少花钱”。

七部门发文: 推进长期照护专业化、职业化发展

4月24日,记者从国家医保局获悉,国家医保局、教育部、民政部等七部门联合印发通知,部署做好长期照护师培养培训工作,推进长期照护专业化、职业化发展。

根据通知,凡中华人民共和国境内年满十六周岁的劳动者,身心健康且具备长期照护职业能力条件的,均可自愿报名参加长期照护师培训。

通知明确,开展长期照护师职业技能等级培训的机构,要按照长期照护师国家职业标准、职业培训包、职业培训教材以及国家有关长期护理保险制度政策科学设定培训内容,分类设定相应的培训课程体系。按照内容从易到难、技能由初级到高级的方式,分类开展五级/初级工、四级/中级工、三级/高级工培训。各地可采取理论课程及实践操作相结合、线上线下相结合的方式开展培训,切实提

高参训学员的实践操作能力。

通知提出,各地要指导培训机构与定点长期照护服务机构之间加强沟通联系,结合个性化用工岗位需求,开展订单式培训。鼓励定点长期照护服务机构在岗位招聘时优先选择取得相应职业技能等级证书的人员,引导定点长期照护服务机构的护理人员及业务管理人员逐步实现全员持证。

此前,国家医保局已联合人力资源社会保障部共同发布了长期照护师国家职业标准、职业培训包和职业技能等级认定的实施意见。近日,全国首场长期照护师考试已在江苏南通举行。

国家医保局有关负责人表示,加快推进长期照护专业化、职业化发展,有助于培养专业化高素质人才队伍,为提升长期护理服务质量提供有力支撑。

儿童怎样运动最能“蹿个子”

春暖花开,万物生长。都说春天是孩子最能长高的季节,真的是这样吗?怎样运动才最能“蹿个子”?近日,记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任医师李欣。

李欣表示,春季的确是儿童身高增长的黄金期,因为春季是人体新陈代谢最旺盛的季节。有研究表明,儿童生长速率在3—5月比一年中其他时间都要快,这与阳光充足,可以促进维生素D合成、运动量增加、生长激素分泌旺盛有关。如果抓住这个黄金期,让儿童加强运动,十分有利于儿童长高。

那么,哪些运动最“长个儿”呢?李欣介绍,跳绳、跳高、跳远、跑步等纵向运动对长高最有效,因为纵向运动时骨关节受力可以刺激生长板软骨细胞增殖;而单杠、仰卧起坐、体操等运动,有助于脊柱和四肢骨骼的伸展;篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等全身性运动则有助于全身骨骼的延长。所以,家长可以结合实际,选择孩子适合和感兴趣的几种运动。

根据儿童的年龄特点,李欣推荐:0—3岁儿童,可以爬行、扶走、玩踢球游戏;3—6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车,以趣味性为主,避免负重训练;6—12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操;12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球

等,但也要避免过度疲劳。李欣强调,如果希望通过运动长高,“三天打鱼,两天晒网”可不行,儿童每周至少运动5次,每次运动至少20—30分钟,最好在户外运动,才能达到效果。

同时,为了避免运动伤害,儿童运动前后要做好热身和拉伸,保护关节;饭后饭后1小时内避免剧烈运动。随着儿童学习任务渐渐增多,很多家长都将简便易行的跳绳作为日常运动的首选。跳绳有助于长高,但要循序渐进,不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目标”,而应该从每天跳300—500下开始,慢慢加量。

此外,跳绳姿势不正确,可能给孩子造成伤害。李欣提示,首先,起跳高度过高对膝关节、踝关节伤害大,通常起跳高度5—10厘米即可。其次,手臂摆绳增加了大臂负担,体力消耗快。正确的摆绳方式,应用手腕力量挥动绳子。此外,单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位,应双脚平齐跳。最后,双脚分开跳易造成落地不稳,踝关节受伤,应双脚并拢上下跳。

儿童的身高主要受遗传因素影响,但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动,均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要,多向发力,才能让孩子开心成长、快乐长高。



全国政协委员吴德沛:
让百姓就医更暖心、
更舒心、更安心

4月22日,在苏州大学附属第一医院血液科移植净化仓,吴德沛(右二)与患者交流。

今年的《政府工作报告》提出“强化基本医疗卫生服务”,并明确要“加强护理、儿科、病理、全科、老年医学专业队伍建设,完善精神卫生服务体系”。这正是全国政协委员吴德沛长期工作和关注的领域。

第四届中医药高质量发展大会开幕

4月23日,中国工程院院士、医药卫生学部主任张伯礼在第四届中医药高质量发展大会上致辞。

4月22日至24日,以“中医药+人工智能”为主题的第四届中医药高质量发展大会在浙江桐乡乌镇举行。大会举行了4项发布仪式,包括《中医药+人工智能乌镇共识》发布仪式、中医药循证评价智能体发布仪式、《中医药临床疗效数据采集研究规范》团体标准发布仪式、“2025年国际中医药与传统医药影响力研究”发布仪式。



工伤保险 跨省异地就医直接结算全面实施

记者从人力资源社会保障部获悉:自4月起,工伤保险跨省异地就医直接结算工作在全部地级市组织开展。各地依托全国工伤保险异地就医结算信息系统,逐步实现工伤职工持社会保障卡(含电子社保卡)直接结算跨省异地就医住院医疗费用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用。

人力资源社会保障部、财政部、国家卫生健康委联合印发《关于开展工伤保险跨省异地就医直接结算工作的通知》,明确了工伤职工跨省异地就医相关待遇政策、就医流程、备案手续

办理途径、费用结算范围及要求等事项,同时明确至“十五五”期末,分三步逐步实现全部三级工伤协议医疗机构以及康复和辅助器具配置协议机构全覆盖。

通知还明确,参加工伤保险并已完成工伤认定、工伤复发确认、工伤康复确认或辅助器具配置确认的异地长期居住、常驻异地工作和异地转诊转院等工伤职工,可以申请办理跨省异地就医相关费用直接结算。人力资源社会保障部门对提出需求的人员实行备案管理,并做好资金管理和信息系统建设。

自然指数:中国癌症研究产出突飞猛进

当地时间4月23日,英国《自然》杂志网站最新发布的《2025自然指数—癌症》显示,2024年中国首次超越美国,成为位居全球第一的高质量癌症研究产出国家。

该“自然指数”显示,2024年中国在癌症研究领域的份额为2614.52,美国的份额为2481.71。2023至2024年,中国的份额跃升了19%,提升幅度远高于美国,美国的癌症研究产出仅增加了5%。

数据还显示,自然指数2019至2024年癌症研究产出十强机构中,美国哈佛大学居于首位,中国科学院位居第二。其他十强机构还包括美国国家卫生研究院、中国中山大学、美国得克萨斯大学MD安德森癌症研究中心、中国上海交通大学、中国复旦大学、美国纪念斯隆—凯特琳癌症中心、美国斯坦福大学和加拿大多伦多大学。

从2019至2024年的时间段来看,美国的癌症研究产出仍保持首位,中国紧随其后,两国的份额远高于英国(第三)、德国(第四)和日本(第五)等其他排名前十的国家。

自然指数由国际知名科技出版机构施普林格·自然集团下属机构编制并定期发布。它追踪高质量期刊上发表的科研论文,以及相关机构、国家或地区对这些研究的贡献情况。其中,份额是自然指数的标志性指标,根据论文作者比例等数据来计算某个机构或国家或地区对研究论文的贡献。

自然指数高级编辑贝克·克鲁在一份声明中说:“中国已成为癌症研究方面上升最快的国家。与其他国家的坚实合作,以及开展临床试验能力的快速提升,这两个因素助力中国在该领域形成实力。”

中医支招: 暮春时节“一老一小”科学锻炼

暮春气温回升,更多人选择户外运动。中医专家介绍,这一时期顺应自然规律科学锻炼,有助于增强老年人体质,促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍,时值谷雨节气,此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势,促进气血运行,增强体质。

“老年人有气虚渐衰、筋骨较弱的特点,应选择较为温和舒缓的锻炼方式,如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说,打太极拳有助于调和气血,柔筋健骨,疏肝健脾,增强平衡力,老年人需注意动作缓慢柔和,吸气时蓄力,呼气时发力,避免过度屈膝;散步能升发阳气,配合“踮脚走”或“甩手走”,可刺激足底穴位和手部经络,促进气血循环。

四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵提示,老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段,这段时间自然界阳气升发,人体阳气随之旺盛,气血运行趋于活跃,运动可借天时之利增强代谢效率;运动强度以“微微出汗、呼吸平顺、无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖、光照时间延长,也特别适合儿童青少年开展户外运动。

“中医有‘动则生阳’的说法,阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说,八段锦、五禽戏等中医功法对于保护肾气、补足脾肾效果良好;跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经穴位促进气血流通,增强脏腑功能,助力生长发育。

专家特别提醒,儿童运动也需有度,运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津,导致脾胃运化不足、肾气过度消耗,不仅不能促进生长发育,反而可能导致免疫力下降;此外,饭后立即运动,运动后贪凉冷饮会影响脾胃运化,进而引起消化不良、腹胀、胃痛等问题。

“随着暮春雨水增多,空气湿度增大,人体容易‘湿邪困脾’。”白瑞娜建议,老人和孩子运动后及时擦汗液,更换干燥衣物,避免湿气入体;关节弱的老年人佩戴护膝或在锻炼前用热毛巾敷关节。

调理失眠,中医这么做

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过,长期失眠不仅会降低人体免疫调节能力,还会增加患心血管疾病、糖尿病、肿瘤等疾病的风险。辨证调理失眠,中医有哪些好方法?

心脾两虚型失眠,表现为不易入睡、多梦易醒,并且伴有心悸健忘、食欲不振、倦怠乏力等症,女性还会经期紊乱、经量减少。调理以健脾养心为主,平时可以多吃一些红枣莲子粥、党参炖鸡汤、桂圆煮蛋。可适量运动,但要避免剧烈运动耗伤气血。

肝气不疏型失眠,表现为急躁易怒、失眠多梦、焦虑不安、心思重、彻夜不眠,同时可伴有头晕耳鸣、口干舌苦、便秘尿黄等症。调理以疏肝解

郁为主,要学会调节情绪,训练自己转移注意力的能力。可适当增加户外运动,平时用莲子心、百合、玫瑰花泡水代茶饮。

肝肾阴虚型失眠,表现为心烦不安、失眠多梦、腰膝酸软,伴有头晕耳鸣、记忆力减退、眼睛干涩、口干、五心烦热等症,女性较为常见。调理以滋补肝肾为主,应减少看电视电脑的时间,平时可用西洋参、枸杞冲泡代茶饮,或用黄连适量配阿胶、鸡蛋黄煎制熬膏服用,7天为一疗程。

本版稿件据新华社