

阻击战 我行动



资料图片：以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，无病或虚弱。

健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。遗传因素、环境因素、个人生活方式和医疗卫生服务是影响健康的主要因素。

每个人是自己健康的第一责任人，我们提倡主动学习健康知识，养成健康生活方式，自觉维护和促进自身健康。

图为四川省宜宾市兴文县古宋镇星火社区干部为群众送消毒酒精，并宣传疫情防控知识。

普及健康知识，强化健康素养

近日，国家卫生健康委公布了2019年在31个省（自治区、直辖市）336个县（区）级监测点开展全国居民健康素养监测的情况。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。

目前的健康素养监测结果，反映的是去年的情况，相信经过与新冠病毒的斗争，每个人的健康素养水平都得到了一个大幅度的提升。希望疫情期间养成的健康好习惯能够持续下去。

我国居民健康素养水平稳步提升

自2012年起，我国居民健康素养水平从8.80%逐步提升至2019年的19.17%。即每100人中有近20人具备了获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务作出正确决策的能力。数据显示，我国居民健康素养总体水平继续稳步提升。

《中国公民健康素养——基本知识与技能》界定了现阶段健康素养的具体内容，将健康素养划分为3个方面，即“基本健康知识和理念素养”“健康生活方式与行为素养”“基本技能素养”。

此外，以公共卫生问题为导向，将健康素养划分为6类健康问题素养，即“科学健康观素养”“传染病

防治素养”“慢性病防治素养”“安全与急救素养”“基本医疗素养”和“健康信息素养”。

2019年健康素养监测结果提示，健康素养水平在城乡、地区、人群间的分布不均衡依然存在，农村居民、中西部地区居民、老年人群等的健康素养水平仍相对较低；在6类健康问题素养水平方面，安全与急救素养水平最高，传染病防治素养水平最低。

世界卫生组织研究表明：健康素养是预测人群健康状况的较强指标，提高公众健康素养可有效减少健康不公平，显著降低社会成本；建议政府将健康素养纳入公共政策。

做好个人与家庭的健康守门人

去年，国务院印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》，国家层面出台《健康中国行动（2019—2030年）》，并提出开展“健康知识普及行动”，推动全国居民健康素养水平到2022年不低于22%，到2030年不低于30%。该行动还对如何提升个人与家庭的健康素养给出了具体的行动倡议。

正确认识健康。理解生老病死的自然规律，了解医疗技术的局限性，尊重医学和医务人员，共同应对健康问题。

养成健康文明的生活方式。积极参加健康有益的文体活动和社会活动。关注并记录自身健康状况，定期健康体检。积极参与无偿献血，健康成人每次献血400ml不影响健康，还能帮助他人，两次献血间隔不少于6个月。

关注健康信息。提高理解、甄别、应用健康信息的能力，优先选择从卫生健康行政部门等政府部门

及医疗卫生专业机构等正规途径获取健康知识。

掌握必备的健康技能，包括在平时和紧急时刻所需要掌握的健康技能，如会进行心肺复苏，会应用适宜的中医养生保健技术方法，开展自助式中医健康干预等。

科学就医。根据病情和医生的建议，选择合适的医疗机构就医，小病诊疗首选基层医疗卫生机构，大病到医院。不轻信偏方，不相信“神医神药”。

合理用药。遵医嘱按时、按量使用药物，用药过程中如有不适及时咨询医生或药师。妥善存放药品，谨防儿童接触和误食。保健食品不是药品，正确选用保健食品。

营造健康家庭环境。家庭和谐，崇尚公德，邻里互助，支持公益。有婴幼儿、老人和残疾人的家庭主动参加照护培训。提倡有经消化道传播疾病的患者家庭实行分餐制。

文/张林



扫码了解更多信息



1 把失去的时间抢回来

春夏之交,湖北解禁、长江复航,成千上万个工地擂响战鼓,“复兴号”疾驰向四面八方,各行各业复工复产提速,神州大地恢复生机勃勃。在城市、乡村,人们撸起袖子加油干,心中憋着一个共同的念头:把失去的时间抢回来。

岁末年初,新冠疫情突然来袭,给国人的生产生活按下了“暂停键”。联防联控、群防群治有效阻断了病毒传播,最大限度保护了人民生命安全。如今,全国疫情防控形势持续向好,按下抓生产、增效益、振经济的“快进键”正当其时。

抢回失去的时间,用加速度跑出高效率。2020年决战决胜脱贫攻坚,全面建成小康社会,是我们党向人民作出的庄严承诺。此前,召开的中共中央政治局常务委员会会议已多次明确强调,要创造有利于复工复产的条件,畅通产业循环、市场循环、经济社会循环。时光不等人,新一年的日历已经撕掉了1/3,未来的日子,要与时间赛跑。充分释放疫情中被抑制冻结的需求,坚定实施扩

大内需战略;壮大新业态新模式,加快5G网络、数据中心等新型基础设施建设进度……千方百计恢复正常经济社会秩序。

抢回失去的时间,离不开上下一心众志成城。“早上8点进医院,9点做手术,下午3点出门诊。”刚刚支援湖北归来,医师汪志兵就投入超负荷的日常工作中;因为食堂还未复工,着急回厂设备调试的王国富一日三餐基本都是方便面;上午打包发货,下午直播卖货,网店店主刘飞每天忙得团团转……连日来,抢时间、赶工期、补订单,成为千千万万劳动者的日常,吹响各行各业复工复产的冲锋号,也汇聚成经济复苏的澎湃动力。一滴水只有汇入江河才不会干涸;一个人只有融入集体才生出无穷力量。战“疫”没有“旁观者”,全国人民守望相助,疫情防控取得了重要阶段性成效,下一步,推动社会经济快速“回血”,同样离不开万众一心聚沙成塔。

抢回失去的时间,防疫之弦能调不能松。经

过艰苦卓绝的百日斗争,我国终于率先走出了疫情的泥潭,但境外疫情仍在蔓延,“外防输入、内防反弹”仍是一项较长期的任务,建立适应疫情防控常态化的社会经济运行新秩序已成必然。防疫常态化,意味着日常工作生活中体温计、消毒液、口罩一样不能少;意味着社区的关卡岗哨要及时提升“无感化”管理水平;意味着高流动性、高密度空间,类似学校医院等要不断提高检测监测能力;意味着联防联控链条上的每一个齿轮都不能松劲儿。安全复产才是真效能、健康提速才是真速度。

当前,中央牵头,各地因地制宜下发各类“政策红包”,企业复工复产齐头并进,生产生活步伐加快,居民消费日渐回暖,经济复苏势头喜人。“马不扬鞭自奋蹄”,拿出只争朝夕的热情,付诸踏踏实实努力,人人干劲满怀,斗志昂扬,我们一定能把失去的时间抢回来,夺取疫情防控和社会发展的“双胜利”。

文/全宗莉

2 让“预约参观”成为休闲新常态

“实名预约制购票,按时参观”,这条防疫期间的新规,在故宫博物院完全落地。数据显示,“五一”假期前3天,故宫每日限定5000人参观,网上预约购票参观者超过90%,持年票参观者约占7%,持残疾人证等参观者占3%。

“预约参观”,是故宫根据北京疫情防控形势做出的特殊安排,目的是限制人员聚集,防止疫情反弹。从效果看,参观秩序良好,游客体验舒适度高,达到预期目标,还有效遏制了不法分子“倒票”行为。

在常态化防控形式下,“五一”期间,各地景区、景点、博物馆等实行“预约参观”,是明文规定。从媒体报道看,“无预约、不参观”得以很好落

实,通过网上“预约参观”方式,引导游客分时有序参观,且将游览人数限制在平日接待能力30%以内,景区里不见“人从众”,游客们的脸上,写满轻松、惬意。

近年来,有越来越多的景点,可以网上实名“预约参观”。这为游客购买门票带来极大便利,还可以引导游客错峰游览,确保游览安全性,一举多得。但是,为了照顾不会上网的老年人或不习惯网上预约的游客,各个景区同时提供现场售票服务,即“网上预约”与现场售票并存。从趋势上看,“双轨”售票制是权宜之计,网上“预约参观”应成国人休闲旅游的标配。从便于监管和减轻成本分析,全面实行“预约参观”,当然越早越好。

休闲旅游,已成国人生活的重要部分。每逢节假日,热门景区人满为患是“家常便饭”,安全隐患多见,旅游体验不佳。这与部分国人不习惯预约出行不无关系。因此,有关部门不妨适时出台鼓励措施,乘势推动各景区“预约参观”普及化,培养国人网上预约习惯,早日实现全面“预约参观”常态化。

当然,考虑到老年群体、残障人士等的特殊情况,要求他们一律“预约参观”有实际困难,务必对此做出适当安排。此外,在旅游旺季,有必要实施人性化举措,优化网上预约购票流程,提升线上服务水平,让广大游客乘兴而来,满意而归。

文/徐林生

3 “膳食健康手册”很有必要

近日,广州市初三、高三学子陆续返校。除了开学前的核酸检测,开学后的防疫措施,学校周边的食品安全监管同样备受关注。广州市教育局日前透露,下一步将整理汇编《广州市儿童青少年膳食健康手册》(以下简称《膳食健康手册》),从常见饮食行为误区、合理选择零食等方面提供详细、有针对性的指导,帮助学生从小养成健康的饮食习惯。

随着国内疫情防控形势持续向好,不少学校的学生开始陆续返校复课,这是社会秩序恢复的重要标志,但是,学校复学比企业复工复产更为复杂,面临的疫情防控形势也更为严峻,因为学校是典型的人员聚集场所,存在境外输入、无症状感染者出现的风险,都给学校复学复课提出更高要求。教师为了学生的健康成长,一边要抓疫情防控工作,一边要抓教育教学工作,还要关注学生的膳食健康,帮助他们从小养成健康的饮食习惯,彰

显的是教育工作者对学生全面发展高度负责的敬业精神。可以说,《膳食健康手册》是促进学生成长的好教材。

现在的中小學生虽然吃喝不愁,但乱吃乱喝却让家长和老师犯愁。因为路边小店以及学校小卖部售卖的薯片、辣条等零食,大多高糖高盐高油,并含有大量的甜味剂、防腐剂等,这些食品对孩子的身体健康造成很大危害。而正处于成长期的中小學生新陈代谢旺盛,需要各种营养成分,如不注意日常饮食安全就可能会对身体造成不可逆的伤害。有了《膳食健康手册》,学生就知道哪些食品是健康的,哪些食品是不健康的,在购买时就会多加注意,并树立正确的饮食消费观。《膳食健康手册》是学生健康饮食的好参谋。

毋庸讳言,现在好多家长都觉得再苦不能苦孩子,孩子出门都要带上一定数额的零花钱,至于这些零花钱花在什么地方,家长一般并不关心。

不少家长甚至认为,偶尔吃点零食也不会对孩子产生多大影响。广州市教育局整理汇编的《膳食健康手册》,可以帮助家长提高健康意识,更有针对性地对孩子进行健康饮食指导,在家庭平时的一日三餐上注意荤素搭配、粗细搭配,让孩子吃得更健康,并限制孩子零食的摄入量。《膳食健康手册》是家长指导孩子的好帮手。

当然,要保证学生的膳食健康,光靠一本《膳食健康手册》是远远不够的,还需多措并举,多方发力:市场监管部门对食品加工、运输、销售过程要进行全程监管;公安部门要加大对涉及食品安全的违法犯罪行为的打击力度;学校教师在平时的教育教学中要增加有关膳食安全知识教育内容;更重要的是家长要加强对孩子进行健康饮食指导,让孩子养成良好的饮食习惯,自觉远离垃圾食品。

文/维扬书生

疫情关切,权威回应

北京的社区还封闭管理吗

北京市政府副秘书长陈蓓:境外输入和
本地反弹风险都不可低估,防控任务依然严
峻。响应级别调整后,实行“九严格”。包括
严格社区管控,继续实行封闭式管理。

北京的图书馆、游泳馆、养老驿站可以开放了吗

北京市政府副秘书长陈蓓:响应级别调
整后,在严格落实各项措施的基础上,有序开
放图书馆、博物馆等,暂不开放篮球、足球等
对抗类团体项目,地下空间游泳场所暂不开
放。全面恢复社区养老驿站等为老服务项
目。

高速公路恢复收费后,通行ETC车道是否能 及时显示全程金额

交通运输部:目前,所有高速公路出口车

道都可以显示本次行程的全部通行费用。

在此,也提醒广大司机朋友,一定要在确
保安全的前提下,查看“费显”情况。我们还
将继续提供微信公众号、APP、小程序、发送扣
费短信等查询服务。

哪些车辆可以继续免费通行

交通运输部:符合《收费公路管理条例》
及相关规定的军队车辆(含武警部队车辆);
公安机关在辖区内收费公路上处理交通事
故、执行正常巡逻任务和处置突发事件的统
一标志的制式警车;经批准执行抢险救灾任
务的车辆;鲜活农产品运输车辆;进行跨区作
业的联合收割机、运输联合收割机(包括插秧
机)的车辆;悬挂应急救援专用号牌的国家综
合性消防救援车辆。

整理/钱小葵

“两桶一袋”满足家庭垃圾分类需求



图为北京市朝阳区劲松街道青春驿站社区社工王雨,为小区
居民进行垃圾分类指导。

自5月1日起,新修订的
《北京市生活垃圾管理条例》
正式开始施行。近日,记者实
地观察了北京市朝阳区劲松
和谐雅园小区,对居民垃圾分
类的情况进行了解。

未见四类桶,垃圾也要分类

当天上午9点,记者看到
志愿者们来到小区西北门,将
“垃圾分类”的展板布置好。
“垃圾分类是已经开始了?”
“为什么楼下还是只有2种颜
色的垃圾桶呢?”小区居民不
断地围过来咨询。记者走访
发现,小区内楼下都设有厨房
垃圾和其他垃圾桶,而只有西
北门处,设置了有害垃圾桶和
可回收物桶。

根据条例,北京市生活垃
圾可分为厨余垃圾、可回收
物、有害垃圾、其他垃圾四类,
而垃圾桶的颜色也分别对应
绿色、蓝色、红色和灰色。对
此,北京市朝阳区劲松街道青
春驿站社区青年汇社工王雨
表示,很多居民因为没看到单
元楼下设立四类垃圾桶,就认
为垃圾分类还没开始,实际
上,从5月1日垃圾分类就已
经正式开始了。

那为什么小区内没有设
立四种垃圾桶呢?王雨解释,

实际上居民日常生活中能够
产生的“有害垃圾”和“可回收
物”两种垃圾的量比较少,因
此没有必要在每一栋楼下设
立四个垃圾桶。

家中建议使用“两桶一袋”

记者通过观察发现,大部
分的居民已能熟悉地将生活
垃圾进行分类。不少人用塑
料袋装着剩菜剩饭来到“厨余
垃圾”桶前,先进行破袋,将厨
余垃圾倒入桶中,再将塑料袋
放入到“其他垃圾”里,进行了
正确的垃圾分类。

根据北京市有关部门配
套出台的《居民家庭生活垃圾
分类(两桶一袋)指引》中建
议,居民可以在家通过设立
“两桶一袋”,来分类收集垃
圾。“两桶”即厨余垃圾桶、其
他垃圾桶;“一袋”是指类似纸
张、塑料瓶、易拉罐等可回收
物,可单独装在一个袋子里。
所以,王雨建议,大多数居民
在家中使用“两桶一袋”就能
够满足生活垃圾的处理需求
了。对于后端垃圾分类的运
输处理,王雨告诉记者,朝阳
区对于四类不同的垃圾都有
专用垃圾清运车,保障每一种
垃圾都能够得到正确的处理。

文并图/朱延生

■“两癌”筛查

河北 关爱女性健康大力宣传“两癌”筛查政策

为确保农村妇女宫颈癌
和乳腺癌的早诊断早治疗,进
一步扩大“两癌”筛查和社会
知晓率,关爱女性健康,近日
河北省邢台市威县妇联联合
县妇幼保健院工作人员通过
悬挂横幅、发放宣传资料、现
场讲解咨询等方式集中开展
适龄妇女“两癌”免费筛查宣
传活动。

据了解,该县妇联通过威
县发布等官方公众号积极发

布信息,并组织各乡镇、村妇
联做好宣传动员,使更多适龄
女性享受免费检查,保障身体
健康,维护家庭幸福。

截至发稿,已有4000余名
妇女参加免费检查,该县妇联
将持续跟进此次活动,将筛查
出的患病妇女基本信息及时
录入全国妇联和省妇联两癌
防治网络系统,争取一次性救
助。

文/通讯员 赵国华 张璇

国际疫情快讯

世卫组织强调推动新冠疫苗研发

世界卫生组织总干事谭德塞5月4日说,国
际社会在欧盟主办的应对新冠肺炎疫情国际认
捐大会上承诺提供74亿欧元资金,用于推动新
冠疫苗研发、生产以及公平分配等。

中国医疗专家组完成沙特、科威特抗疫任务

由国家卫生健康委组建,宁夏卫生健康委选
派的中国政府赴沙特阿拉伯、科威特抗疫医疗
专家组一行8人,于5月2日完成任务返回宁夏银
川。

连日来,中国专家组受到两国医护人员及广
大民众热烈欢迎。两国网友在社交媒体纷纷留
言,对专家组帮助抗击疫情表示感谢。



陕西 对口帮扶持续普惠民生

日前,陕西省汉中市镇巴县卫生健康局结合
“保基本、强基层、建机制”医改目标,与多家市三
级医院签订对口帮扶协议,通过送设备、选派多
批医疗专家驻镇巴县县级医院开展对口帮扶
工作,使全县医疗水平得以提高,医疗质量持续
改进,诊疗操作规范化、基层医疗服务能力等方
面有了明显的提升。

首先,镇巴县高度重视医疗卫生对口帮扶工
作,建立对口帮扶交流沟通机制,建立对口帮扶
医生后勤保障机制,还选派了业务骨干到对口帮
扶三级医院进修学习,进一步提高县域医疗救治
能力;通过对口帮扶加强县镇各卫健单位临床教

安徽 开展健康脱贫地毯式排查

近日,安徽省合肥市肥西县卫生健康委组织
6个专业组,对全县健康脱贫工作存在的问题进
行地毯式排查,以确保健康脱贫工作真正落到实
处,做到健康脱贫不留死角,不留空白。

本次督查采取查阅资料和现场核实相结合
的方式进行。一是认真培训,统一标准。首先组
织所在乡镇卫生院的包点干部、所在乡镇的卫生
院团队成员、公卫办工作人员和所有村医等进行
集中培训,统一核查标准。二是对照标准,认真
督查。按照培训的标准,对每个乡镇全面核查一

学、技术培训、业务拓展,使医院逐步减少同类病
种县内外转诊率,降低治疗风险程度。

其次,镇巴县充分发挥支援方专家的传帮带
作用,为激励支援专家的工作积极性,受援医院
每月考核给予一定绩效补助,卫健局对表现突出
的支援医生给予通报表扬。在市各三级医院多
年来的倾情帮扶下,镇巴县各县级医院在学科建
设、大病救治、急诊急救能力等方面得到了明显
提升,二十余项新技术、新项目得到推广应用,让
深度贫困县老百姓享受到了优质、便捷、高效的
医疗卫生服务。

文/通讯员 代皎 邹莉

个村,然后由各个乡镇卫生院组织人员以点带面
对所辖其余各村进行全面核查。详细查看资料
台账,核查系统数据并作业务操作指导;入户核
实贫困户参保、“先诊疗后付费”、“一站式”结算
、报销比例和家庭医生签约履约等各项工作落实
情况。三是树立典型,全面推广。核查结束后各
小组实行每次每组一小结一点评,对存在的共性
和个性问题及时给予提醒并限时整改到位。对
工作认真扎实、全面细致的村,树立典型、广泛推
广其工作经验。

文/通讯员 束林

将疫情防控成果融入日常

《首都市民卫生健康公约》正式发布

5月2日,在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作第100场新闻发布会上,《首都市民卫生健康公约》正式发布。

北京市卫生健康委新闻发言人高小俊在发布会上介绍,为进一步提升广大市民健康素养,将疫情防控成果转化为首都市民卫生健康理念和行为,健康北京行动推进委员会办公室等十部门联合起草了《首都市民卫生健康公约》征求意见稿,并于2020年4月17日至4月24日向社会公开征求意见。

《首都市民卫生健康公约》征求意见稿得到广大市民的热烈关注,征求意见稿期间,中央、北京的主要媒体和网络新媒体平台给予积极报道和介绍,引起了市民的持续关注。广大市民普遍支持制定实施卫生健康公约,也提出了很多宝贵意见建议,主要集中在科学健身、心理健康、文明习惯以及保护环境等方面。比如,本市一位93岁高龄的老先生,请家人代笔提出了“坚持体育锻炼”“家邻同仁和睦”等一些很有针对性的合理化建议。

经专家研究,对市民的合理化建议认真吸纳,调整充实到公约条款之内;考



资料图片:
《首都市民卫生健康公约》发布前征求了市民的意见,得到大家一致好评。图为某高铁站内,乘客为工作人员辛勤防护工作竖起大拇指。

虑公约主题为卫生健康,有一部分建议,例如文明养犬等,在即将实施的《首都市民文明促进条例》中有所体现,故未纳入;另有一部分建议,属于环境建设类和城市管理类,已向市政府相关部门反馈,将在各相关部门日常工作和行政执法过程中予以实现。另外,组织专家集中编写了卫生健康公约释义,这其中也吸纳

了广大市民的意见建议,细致解释了公约每项条款的核心信息和具体内涵。

高小俊表示,感谢广大市民对全市疫情防控工作和健康北京建设的关注和支持。希望大家携手一起宣传和自觉践行《首都市民卫生健康公约》,使身心更加健康、生活更加美好。

来源/北京市卫生健康委

链接阅读

《首都市民卫生健康公约》“十条”

- 1.合理膳食——食物多样搭配,减油减盐减糖。
- 2.文明用餐——倡导公勺公筷,拒绝食用野味。
- 3.科学健身——坚持体育锻炼,保持健康体重。
- 4.控烟限酒——遵守控烟条例,切勿过量饮酒。
- 5.心理平衡——理解包容乐观,家邻同仁和睦。
- 6.规律作息——保证充足睡眠,减少视屏时间。
- 7.讲究卫生——坚持刷牙洗手,定期清洁居室。
- 8.知礼守礼——掌握健康礼仪,社交距离适宜。
- 9.注重预防——定期参加体检,及时有序就医。
- 10.保护环境——节约公共资源,垃圾分类投放。

抗疫在基层

带“人情味”的守护

贵州省黔南布依族苗族自治州贵定县金南街道社区卫生服务中心的乡村医生周光华、李云夫妇,为守好基层防线,推进防控工作开展,注重工作方式方法,尊重民风民俗,给群众提供“带人情味的守护”。周光华表示,抗击疫情是任务,尊重民风民俗是方法,做好防控是目的。

疫情期间,周光华夫妇日夜奔走在入户排查的路上。农历新年伊始,当地少数民族有“正月忌头,腊月忌尾”的习俗,春节期间忌讳外人穿白大褂进家。为顺利开展排查工作,周光华夫妇在进入老百姓家之前果断脱去身上的防护服。其中的危险夫妇俩明白,群众也知道,他们也因此赢得了大家的信赖。

“最美天使”无需雕琢

山西省平定县张庄镇卫生院党支部书记兼院长翟鹏,在除夕前一天晚上接到上级行政主管部门的紧急通知后,便连夜召开院务会议,安排部署工作,制定应急预案。除夕当日,全体职工按时返岗,翟鹏同两位副院长详细制定实施方案,积极准备院内应急必需物品、设置预检分诊台和发热留观室,很快完成了应急状态下的必需准备。随后,组织人员每天对院内外进行喷洒、消毒、清洁,积极筹备所需物资,提前做好疫情防控一线作战的准备。

2月中旬,疫情形势越来越严

每天入户排查还帮助居家隔离群众送米、送菜、送快递,协助街道办事处张贴居家隔离户的封条和拆封条,因为尊重习俗、尊重生命,周光华夫妇的工作赢得了社区广大群众的肯定和赞扬,他们用尊重民风民俗和带人情味的守护筑就了乡亲们健康生活的一方净土。

复工复产开始,流动人口大幅增加,每天要新增几十名监测对象,周光华夫妇越来越忙,他们带“人情味”的守护给疫情期间的人民群众注入了无尽的温暖,带来了无限的希望,解除隔离的群众送来的锦旗也鼓舞着夫妇俩勇往直前,做最美的逆行者。

文/贵州省卫生健康委基层处

峻。这时,翟鹏召开党员大会,统一思想,带领党员在党旗下宣誓,医院的普通职工看到后也纷纷表示:“虽然不是党员,但国家有难,我们也愿意为祖国母亲出一份力,我们也要宣誓。”

翟鹏说:“我当院长几十年,说句实话,这段时间我才慢慢找回我的初心,真正懂得人生的价值何在。真正的英雄无需刻意去表现,也无需特意留名,最美的天使更不需要刻意去雕琢,因为真正的天使本来就很美……”

文/山西省卫生健康委基层处

地方新闻

广东“七大行动”倡导文明健康生活方式

疫情终会过去,文明健康、绿色环保的生活方式却不能丢。为引导群众进一步增强健康理念、提升文明素养,近日广东省文明委印发了《广东省倡导文明健康绿色环保生活方式行动方案》,倡导开展推广文明餐饮、提升环境卫生、倡导文明出行、普及绿色生活、深

化移风易俗、规范文明娱乐、促进心理健康等“七大行动”共18项主要内容。近日,省文明办又组织召开协调会,推动落实落地方案要求,省政法委、省网信办、省公安厅等13个部门相关负责人与会。

整理/侯杰

新疆“文明健康,有你有我”公益广告宣传行动启动

4月30日,“文明健康,有你有我”公益广告宣传行动在新疆乌鲁木齐启动,进一步巩固了新型冠状病毒肺炎疫情防控成果。

据悉,此次公益广告宣传行动以“文明健康,有你有我”为主题,以户外广告为重点,兼顾平面广告、电视广告、动漫短视频新媒体广告等形式,重点围绕绿色环保、健康生活、文明行为、良好心态、环境保洁、共筑新风六个方面开展宣传工作。

新疆维吾尔自治区党委宣传部副部长任长义在启动活动上表示,这项活动恰逢其时,主要是动员各地区、各部门单位运用公益广告传播文明理念,弘扬时代新风,建设健康中国,不断提高各族群众的文明素质,为决胜全面小康,决战脱贫攻坚提供强大精神动力。“让我们为抗击新冠肺炎疫情全面胜利,决胜全面建成小康社会,为建设美丽新疆做出更大贡献”。

整理/刘佳佳

江西健康九江行动正式启动

4月27日,“健康九江行动”启动活动在江西省九江市濂溪区南山公园举行。市委副书记、代市长谢来发出席活动。

副市长李军在致辞中指出,实施健康九江行动是落实健康中国战略的重要举措,是满足新时代人民群众健康需求的重要实践。各地各有关部门要切实提高政治站位,充分认识实施健康九江行动的重要意义,把思想和行动统一

到市委、市政府的决策部署上来,统一到健康九江行动的具体要求上来,进一步落实大卫生、大健康理念和预防为主方针。要强化组织领导,强化部门协作,强化考核调度,强化行动实效,积极构建“党政领导、部门协同、社会参与、家庭支持、个人负责”的整体联动工作机制。要互融互促,推动“健康九江行动”落地见效。

整理/侯杰



“虽然从未见过他们的面,都是戴着口罩,但他们每天工作很辛苦。”广东省肇庆市首例新冠肺炎患者治愈出院时,说过这样一句话。

话中的“他们”,指的是肇庆市第一人民医院感染科主任、肇庆市新型冠状病毒肺炎防治专家组副组长赵柏良及其团队。

坚守感染科28年的“老黄牛”



赵柏良(前排左二)带领科室医生探讨病情情况。

心中有数,打有准备之仗

赵柏良今年55岁,是一名老党员,至今已在感染科度过了28个春秋。2003年,他作为当时的传染病区负责人,与医疗团队一起抗击非典,做到了无医护人员感染、无病人交叉感染、无医护人员家属感染的“三个零”成绩,将全部患者治愈出院。期间,他坚定了共产主义理想信念、守护人民的

初心,写下了入党申请书,成为一名共产党员。

2020年初,有着敏锐职业直觉的赵柏良,一直密切关注疫情的发展。

1月16日,赵柏良到肇庆市卫生健康局参加关于疫情防控工作视频会议后,回想起17年前的非典疫情,加上多年在感染科工作的经验,他知道一场硬仗来临

了。回到科室后,他立即组织全员会议,传达上级指示、布置做好接收病人的准备工作,督促全科人员做好“应战准备”,在病区中开展全员消毒隔离培训、防护服穿脱、应急预案演练、诊疗防控方案学习等,并且每日密切关注疫情进展,与科室的同事一起交流疫情的应对工作。

冲锋在前,扑在救治一线

1月21日傍晚,赵柏良刚完成当日专家门诊工作,便接到医院的紧急电话,需要马上接诊一名高度疑似新冠肺炎的患者。接到任务,他安排病区迅速做好收治准备工作,要求人员、药物、防护装备、设备仪器全部到位。

1月23日,该患者被确诊,这也是肇庆市首例新冠肺炎确诊患者。赵柏良根据多年的诊治经验,参考国

家诊疗方案意见,为患者制定了一整套完整的治疗方案。

但是,他仍放不下心,不分白昼黑夜密切关注患者的病情。他说:“国家已经下发了诊疗指南,但是还没有特效药物,一些流程、制度、方案也在边做边改,可以说是摸着石头过河。我一定要照看好这一例病人,因为这将为我们日后对其他病人的诊治提供非常

宝贵的经验!”

赵柏良每天查看患者的体温及其他体征,分析对比患者的检查结果。用药方案的选择和调整、用药量的加减、用药指征和停药时间的界定,他都反复斟酌。在精心诊治的同时,他每天都会进入病房,了解患者身体和心理变化,鼓励患者要有痊愈的信心,相信党、国家和医院决不会放弃任何一个患者。

废寝忘食,守护群众健康

“赵主任,还记得17年前的抗非典战役,现在您又冲锋在前了,向您致敬!保重!”“前线的战友们辛苦了,平安凯旋。”“向奋战在一线的同事致敬,做好防护,凯旋归来!”……这是除夕夜同事们对赵柏良及其团队的关切之语。

为了抗击疫情,赵柏良和感染病区的40多名医护人员义无反顾地投身到抗

击疫情的战斗中,一连十几天不回家。每天早上7点,赵柏良就从医护人员集中居住点提前来到医院,和专家组一起分析患者前一天的情况,针对情况调整治疗方案。为了更好地和时间赛跑,赵柏良不仅取消了自己的春节假期,还延长了工作时间,增加了和专家组会诊的次数。第二例、第三例、第四例……确诊患者陆

续入住感染科,赵柏良每天一丝不苟地查病情、写医嘱,废寝忘食。“救死扶伤是医务人员的天职,作为共产党员更应义无反顾地冲在最前线。”赵柏良说。抗击疫情期间,他用自己的实际行动践行着做党的忠诚卫士、做群众健康卫士的神圣使命,以实际行动鼓舞着同事,也获得了患者的交口称赞。

文并图/叶剑如

“疫”线医事

一位乡村医生的付出与坚守

1961年出生的艾英华是江西省黎川县日峰镇五一村人。1976年,刚刚初中毕业的他到村卫生所,跟着当时的村医刻苦学习,此后一直留在五一村卫生所,这一干就是44年。

五一村有50余名从四川、湖南和福建等地回来的返岗务工人员。在疫情防控抓得最紧、形势最严峻的时候,艾英华每天6点多就要起床,骑着摩托车到村卫生所,穿好防护装备,揣上体温枪和登记表,便开始走访返乡人员。上午,他要逐户上门,进行有针对性的体温测量、医学观察并登记在册,同时向返乡人员及其家人普及相关防护知识;中午,他

把登记信息在卫生所归类、上传;下午两点半左右,一天中的第二轮测量又开始了,回到卫生所往往已近6点,艾英华还要将下午的数据上报给镇卫生院。

一位村民透露:“从大年三十开始,每天都能看见艾医师走街串巷、上门下村的场景,风雨无阻,为了我们全村的疫情防控工作,他付出了很多,认真又负责,敬业又辛苦。”

在艾英华的坚守下,整个五一村无一例感染者和聚集性传播,艾英华表示:“要能够保证大家的安全,我作为村医辛苦也是值得的。”

文/通讯员 朱丽玲 黎卫

逆行者

隔离病房的“姐妹花”



刘悦(左一)与刘阳(左二)正在交流工作。

在河北省秦皇岛市第一医院,有这样一对没有血缘关系的“姐妹花”:出生于1979年的刘阳和出生于1980年的刘悦,同时在秦皇岛市卫生学校就读,毕业后一起分配到秦皇岛市第一医院,努力提升专业技能,双双成为科室护士长并加入中国共产党。抗击疫情期间,二人又不谋而合,主动请缨到发热隔离病房工作,并都被委以重任:刘悦负责病区的总协调,刘阳负责病区护理管理。

发热隔离病房有三层楼,共102张床位。姐妹俩需要负责整个病区的护理工作,以及70多名护理人员的统筹协调。同事们经常可以看到这样的画面:刘悦带着护理人员,耐心细致地完成查房;在她的隔壁,刘阳正帮助病人吸痰。为避免交叉感染,刘悦仔细检查每一名进入隔离病房的医务人员的隔离衣、防护服,叮嘱大家采取正确的消毒方法;刘阳在对护理人员进行培训,要求她

们向患者耐心讲解隔离目的、注意事项,尽最大努力让患者避免焦虑,安心治疗……因为两人各负其责又密切配合,将发热病房的工作处理得一丝不苟,同事、病人都亲切地称她们为隔离病房的“姐妹花”。

期间,随着发热隔离病房不断扩建,医护人员陆续从各科室集结到发热隔离病房,姐妹俩的工作日趋繁重。手机、对讲机、固定电话此起彼伏,微信留言多达上百条……面对繁杂的工作任务,她们默契合作,科里的一桌一椅,一人一事,无时无刻都记挂在心里,安排妥当。

“虽然那段时间很忙、很累,不能回家陪伴孩子,只能通过微信、电话和家人联系,但我们并不后悔。”姐妹俩总结说,“看到一个患者治愈出院,收到一封封情真意切的感谢信时,我们就觉得打从心底里开心。”

文并图/曹建雄 张乐



世界哮喘日:控制哮喘,珍爱生命

5月5日是世界防治哮喘日,今年的主题是“控制哮喘,珍爱生命”。在目前新型冠状病毒肺炎疫情全球蔓延形势下,全球哮喘防治倡议委员会(GINA)建议,哮喘患者除保护自己避免感染外,还需要坚持吸入控制药物治疗。

哮喘是气道的一种慢性炎症反应。北京儿童医院顺义妇儿医院儿科医生孙雪梅指出,根据哮喘的发作情况以及控制情况,每个人的表现可能都不完全一样。轻症的患者可能只是以咳嗽为主要表现,甚至一生中可能只有一次喘息;而严重的哮喘患者可能持续发作,最终导致气道的不可逆损伤,就如同弹簧失去了弹性;更有甚者,因为接触了过敏原,直接引起了过敏性休克,导致死亡。“对于哮喘的控制,大家绝不能掉以轻心,一定要在回避过敏原的基础上规范治疗。”

据孙雪梅回忆,曾经有个哮喘、过敏性鼻炎的患者,小的时候对牛奶蛋白过敏,喝奶后出现呕血表现,平日孩子的饮食一直都尽量回避含牛奶蛋白的食物。二年级的时候,有一次在学校吃了一小块其他小朋友的饼干,孩子立刻出现了呕吐、喘息的情况,幸亏及时送到医院,经过治

疗逐渐得到缓解。

孙雪梅提醒,幼年期反复咳嗽、喘息,学龄期有胸闷、喘息的孩子,就要考虑有没有哮喘的可能,尤其是小时候有过湿疹、荨麻疹,或者父母有过敏性疾病病史的,更要注意患哮喘的可能。

对于这些孩子,医生会通过详细的病史询问、认真的身体检查以及规范的辅助检查来进一步明确孩子是否患有哮喘。诊断疾病并不是最终目标,而是通过明确诊断并进行规范治疗,最终使孩子的疾病得到控制,从而减少哮喘对孩子的伤害。

孙雪梅表示,哮喘的治疗不是一成不变的,每个孩子的治疗也不是完全一样的,根据每个孩子的不同情况,我们要制定“个体化治疗方案”,并且定期监测,根据孩子咳嗽、喘息的控制情况来逐渐地调整治疗。有些孩子经过以上的规范治疗仍然有控制不够好的,那么就要从每一个环节去审视究竟哪里出了问题,并逐一去纠正。

医生会根据孩子的症状和辅助检查,逐渐调整治疗方案,直到最终能使患儿用最少的药,甚至不用药,也能保持正常的肺功能,运动、生活不受“喘气费力”的苦。

整理/何娟

专家答疑

问:有的人认为,哮喘不要紧,随着孩子发育就会好了,是这样吗?

孙雪梅:儿童哮喘多发生于学龄期前,随着年龄的增长,生长发育和自身免疫系统的成熟,确实有些哮喘儿童的症状会有不同程度的缓解,哮喘发作次数逐渐减少甚至不发作,容易让家长误以为哮喘已经自愈。但哮喘本身是一种慢性气道炎症性疾病,临床表现为反复发作性喘息、咳嗽、气促、胸闷,常在夜间或清晨发作或加重。它是一种反复发作的慢性疾病,在未来接触到某些过敏原或诱发因素时,仍然可能出现哮喘发作,如果听之任之,只会错失治疗时机,影响孩子现在和将来的生活质量。

问:很多家长认为哮喘是遗传病,家里没有病史,孩子就不会患哮喘?

孙雪梅:哮喘的发病因素和诱发因素多种多样,没有遗传或过敏家族史,并不是说孩子就一定不会得哮喘,反复呼吸道感染、气候气温因素、剧烈运动、情绪等因素同样可能导致哮喘发作。如果家中有哮喘等一些过敏性疾病或其他遗传倾向的家族史,孩子患哮喘的概率就会更高,但有过敏性疾病的孩子也不一定就会得哮喘。虽然哮喘的发生与遗传有密切关系,但遗传只决定其子女可能有过敏体质,属于哮喘易感人群,是否发病还与环

境因素和后天因素相关。总之,哮喘是一种与多种因素有关的疾病,内因和外因同样重要。

问:如果孩子食物过敏怎么办?

孙雪梅:严格避免已知过敏食物,记饮食日记,定期评估过敏状态(3-6个月),发生严重过敏需及时就医。随着儿童消化道和免疫系统发育逐渐完善,部分食物过敏到一定年龄会自发缓解消失。比如,牛奶过敏:到5-10岁会有50%以上缓解率;鸡蛋过敏:到2-9岁会有50%缓解率;小麦过敏:到7岁有50%缓解率;大豆过敏:到6岁有45%缓解率。但有一些食物过敏缓解率较低或持续存在,如花生过敏:到4岁约20%缓解率;坚果过敏:约10%缓解率;种子食物、海鱼、甲壳类食物过敏:通常持续存在。

问:尘螨过敏该如何控制?

孙雪梅:降低室内相对湿度:将相对湿度控制在50%以下。用特殊的防螨材料包装床垫和枕头;床单、枕套、毛毯、床垫套每周用等于或高于55℃的热水清洗;地毯、窗帘和家庭装饰需定期更换;地毯清洁应选择真空吸尘。冷冻软玩具和小件物品应在-17℃至-20℃的条件下,放置至少24小时,可以杀灭大多数螨虫。每天洗头也是控制尘螨变应原的好方法。

健康教育进家庭 典型案例征集

家庭健康 幸福生活

主办:国家卫生健康委宣传司

承办:中国家庭报社

时间:即日起至2020年6月5日

投稿邮箱:jkjyjt2020@163.com



扫描二维码了解投稿要求



高考前焦虑了,怎么办

由于新冠肺炎疫情,各地延期开学并安排居家学习,给今年参加高考的高三学生复习备考带来一定的影响。目前,各地的高三学生已陆续返校复课,随着高考时间的临近,不少学生出现睡不好觉,紧张担忧,容易发脾气等情况,这是考前焦虑的症状。“我考前焦虑了,怎么办?”



资料图片:高三学生返校复课,备战高考。

轻度考前焦虑是正常的情绪体验

对于大部分学生而言,高考的成败与个人将来的发展有着较大关联。因此,当考生面对高考时出现焦虑情绪是非常正常的。此外,适度的焦虑对考生也有一定好处,它能激发和加强人们在体能和智能等方面的潜能,督促考生认真复习,力求考出好成绩。

焦虑情绪伴有不同躯体和精神症状

当考生出现考前焦虑时,会有哪些表现呢?轻度和中度的焦虑可提高大多数人的行为能力,激发人的潜能,考出好成绩。但焦虑水平过高则会对行为能力起干扰作用,极有可能出现考前焦虑症。

发展成考前焦虑症的患者情绪上表现为极度恐惧、易怒、注意力不集中等,还会对噪音非常敏感,同时产生过度担心的想法。这些心理上的体验会引起躯体出现不适,主要表现为:消化系统出

现口干、吞咽困难、胃肠道蠕动频繁或腹泻,呼吸系统出现吸气困难、胸部紧缩感,心血管系统出现心悸、胸部不适等。如果出现上述症状,且持续时间过长,患者应尽快到医院就医。

考生可大哭大笑宣泄情绪

如何做才能及时调节这种焦虑情绪,避免发展成焦虑症?首先,考生可尝试情绪宣泄法——通过向亲人或朋友倾诉自己的压力和不满,获得他人的理解和同情,让自己的内心得到调整;或者找一个安静的地方,放声大哭或大笑,以宣泄自己内心的不平,让自己的烦恼全部宣泄出来。

除了心理方面的调适方法外,还可以进行适当的体育锻炼。它能有效放松神经,促进睡眠,消除大脑疲劳和抑郁焦虑情绪。

特别需要强调的是,广大临考学生不宜“挑灯夜战”,最好养

成中午小睡,夜晚按时睡觉的习惯。因为良好、充足的睡眠是从容应考的前提,也是克服考前焦虑情绪的有效方法。

家长要营造愉快的学习环境

除了考生外,作为家长不要在家里搞倒计时,也不要“你要抓紧复习”这类的话挂在嘴边,制造紧张气氛,更不要动辄就和周围孩子比较,埋怨自己的孩子。这样容易给孩子造成更大的压力。

家长要多和孩子沟通、交流,及时解开孩子的心结。当孩子总担心考不上时,要给孩子打气,多挖掘孩子的优点、长处,给予鼓励和肯定,帮助孩子树立自信心。当孩子疲劳时,家长不妨陪孩子一起听听音乐、散散步或打打球,共同创造一个宽松、祥和、愉快的学习环境。

文/张璐璐(广州市第一人民医院精神心理科副主任医师)

做梦会影响睡眠吗

“昨天做了一晚上的梦,醒来感觉更累了。”很多人都抱怨过这样的话。但是,梦真的会影响我们的睡眠质量吗?梦是每个人睡眠中都会有的经历,一般情况下每一夜大约会有4至6个梦要做,但清晨醒来时有的人常常记不住自己的梦境,有的人甚至认为自己根本就没有做梦。

梦的记忆取决于醒的时间

人在入睡以后,大脑也进入了休眠状态,但有一小部分脑细胞仍在活动,这就是做梦的基础。

人的正常睡眠周期分两个时相:非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期,两者交替出现,交替一次称为一个睡眠周期,每晚通常有4-5个睡眠周期,每个周期90-110分钟。大部分人的梦就是在快速眼动睡眠期时发生的。因此,如果早上醒来时处于非快速眼动睡眠期,我们是很难记住自己的梦的。如果在梦里受到突然的刺激醒来,那时正处在快速眼动睡眠期,就会记得梦境。

梦会影响睡眠质量吗

其实并不会。相反,做梦本身是保护睡眠的机制。根据睡眠周期,人一个晚上可以做4-5次梦,但总时长不会超过2个小时,所以每晚入睡时间并不少。可以说不是做梦影响睡眠质量,而是身体上或精神上的原因影响了睡眠质量,让人记得梦境,感觉自己经常做梦。

比如,精神压力过大导致做一些噩梦,使人从睡眠中惊醒,醒后又很难再入睡,大脑得不到休息反而疲劳。还有神经衰弱的人往往入睡困难,好不容易睡着了又被恶梦惊醒,导致白天昏昏沉沉、无精打采。

科学家曾做过一些阻断人做梦的实验,结果发现,对梦的剥夺导致人体出现了一系列生理异常,如血压、脉搏电反应能力增高,植物神经系统功能减弱,同时还引起人的不良心理反应,如出现焦虑紧张、易怒、感知幻觉、记忆障碍等。

所以,做梦不但不会影响睡眠质量,反而有利于身心健康,是保证机体正常活力的重要因素之一。

文/张湘民(中山大学附属第六医院睡眠呼吸障碍诊疗中心主任医师)

焦虑症和抑郁症的区别

随着生活节奏的加快,患上心理疾病的人越来越多。于是,焦虑症、抑郁症等精神疾病不再陌生,由于它们有一些共同的临床表现,如不开心、紧张焦虑、失眠等,让人容易混淆。那么焦虑症与抑郁症有什么区别呢?

1.症状不同:焦虑症患者往往带有焦虑的情绪,表现为强迫、疑病或恐惧,患者心烦意乱,怕有不好的事情发生,对未知的事情充满恐惧,可伴有多汗、潮热、震颤、手脚麻木、消化道的不适等情况,而抑郁症患者以抑郁为主,主要表现为显著的心境低落,对周围任何事情均不感兴趣。

2.有无自杀念头:焦虑症患者尽管有出门被石头砸等想法,但其不会自杀,不会以死逃避,而抑郁症患者可能产生自杀念头或行为,其症状可以从闷闷不乐到悲观绝望,再到自杀。其中,自杀的行为是抑郁症的一个典型的表现。

3.躯体症状反应不同:焦虑症患者可出现呼吸急促、心率加快、出汗、面色潮红等症状,而抑郁症患者可出现各种不适,如头疼、胸痛、疲乏无力等。

4.是否有回避的心理:焦虑症患者对某些事情有回避心理,如广场恐惧症或密集恐惧症的患者,不愿意去人群密集的地方,如候车室等,但其兴趣不会减退,而抑郁症患者整体上对所有的事情均不感兴趣,认为其没有意义。

需要注意的是,焦虑症常与抑郁症合并存在,有80%以上的抑郁症患者有焦虑的情绪,如患者分不清楚,应该及时就医,接受相关检查以进行诊断。

文/杜志刚(首都医科大学附属北京地坛医院神经内科主任医师)

如何缓解老人的节后“失落感”

由于调休的安排,今年的“五一”劳动节假期从以往的3天延长到5天,人们迎来了一个“小长假”。“小长假”期间,不少子女们都会去看望父母,儿孙满堂的景象也会在很多家庭出现。根据以往的就诊情况来看,每一次节假日之后,老人的就诊量会出现明显上升,而这其中,有不少是因为情绪问题。过节期间人多热闹,节假日过后家中冷清。节后这段时期,老人,尤其是独居老人最容易出现心理落差,感觉失落、孤独,甚至还会引发一系列身体上的不适。

为什么老人会出现情绪问题

这和个人的性格有关系。每个人独处时候的心理状态不同,有的人心理不能处于空的状态,爱操心,而对于老人来讲,儿女和家人当然是最容易引起牵挂的对象。节假日期间,当儿女在身边



时,老人牵挂的心会稍微安定一些,睡眠也好一些,而当假期一过,儿女再次离开自己时,牵挂之心复燃,焦虑又不自觉地重新袭来。这种情绪上的变化容易导致老人血压升高甚至引发心脑血管疾病,也容易因此而出现睡眠障碍。

如何疏导老人的节后情绪问题

疏导情绪需要“双管齐下”。子女和老人两方面都要做出改变,才能避免老人的孤独和失落感。

首先,子女要找各种理由多给老人打电话,消除老人的孤独感。比如提醒老人冰箱里哪些食物要迅速吃;提醒老人注意天气变化、及时增减衣物;提醒老人规律作息、规律运动,多找邻里聊天、找老朋友外出散步。还可以把下次回家看望父母的日子告知父母,让父母的心里充满希望和慰藉。

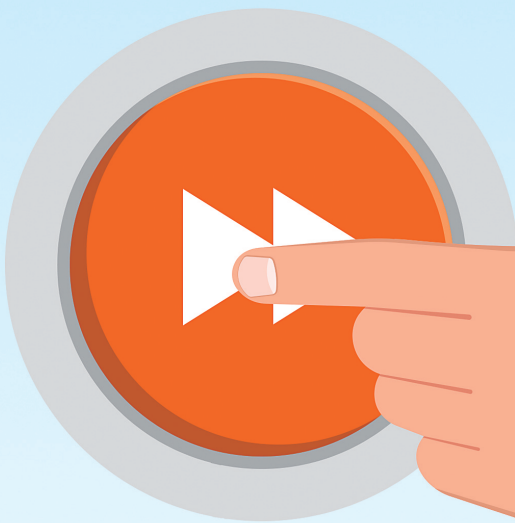
同时,对于老人来说,节假日过后,也应该多参加户外活动,多进行人际交往,尽快回到平时的生活节奏,走出相对封闭的生活空间,提高自身适应和心理承受能力,尽可能减少一些对子女的依赖,建立起自己的生活圈子,或是培养自己的兴趣爱好,结交志同道合的朋友。

文/史晓红(河南省人民医院神经内科副主任医师、国家二级心理咨询师)



复工复产

快进键



戴口罩 / 勤洗手 / 常通风

V
V
V
V
V
V
V
V
V
V

安
全
有
序
·
复
工
复
产

^
^
^
^
^
^
^
^
^
^



中国家庭报