

■关注

让健康惠民落实到“最后一公里”

——国家卫健委发布会介绍医疗机构能力建设情况

将更多医疗机构纳入医联体，促进优质医疗资源下沉；在基层医疗机构为慢性病患者开具长期处方，减少患者往返奔波；深化智慧健康建设，一部手机可实现挂号缴费和报告查询……

9月28日，国家卫生健康委新闻发布会公布的一系列案例和数据显示，党的十八大以来我国医疗机构不断加强能力建设，让健康惠民落实到“最后一公里”，助力持续提升基本医疗卫生服务公平性、可及性。

多措并举改善医疗服务

据介绍，围绕看病就医过程中群众反映比较突出的问题，十年来，国家卫生健康委多措并举，着力改善医疗服务。

国家卫生健康委医政医管局局长焦雅辉说，近年来，国家卫健委在全国推广预约诊疗、多学科诊疗、临床路径管理、优质护理服务、日间手术、分娩镇痛等一系列改善医疗服务的举措，同时推进远程医疗服务和智慧医院建设。

截至目前，全国50%的二级以上公立医院已开展预约诊疗服务，超过4800家医院能提供精准的分时段预约诊疗。此外，针对“诊断难”问题，2000多家医院可提供多学科诊疗的服务模式。为缓解“手术难”，近60%的三级公立医院和36%的二级公立医院开展了日间手术，患者当天即可出院。

门诊常有“三长一短”等情况：挂号付费时间长、候诊时间长、检查预约时间长、看诊时间短。发布会上，复旦大学附属妇产科医院党委书记华克勤介绍，该医院自2018年起实施全门诊、全时段、全号源预约诊疗管理，将妇科超声、肺部CT、核磁共振等医技检查项目网上全预约。

推动优质医疗资源下沉

建设国家医学中心和国家区域医疗中心，广泛成立医联体，推进县域医疗卫生一体化改革……按照大病重病在本省解决、常见病多发病在市县解决、日常头疼脑热在乡村解决的目标，各地卫生健康系统努力推动优质医疗资源下沉，让更多群众能够就近享有优质医疗资源。

多地和相关医院的实践经验，在本次发布会上“亮相”。

首都医科大学附属北京天坛医院党委书记管仲军介绍，今年9月，北京天坛医院已向区域医疗中心的依托医院派出40多名神经学科专家。这些专家要在当地工作一周，开设专家门诊、手术会诊、联合查房。

江苏省苏州市副市长季晶介绍，目前苏州全市所有公立医疗机构都被纳入医联体，建成11个城市医疗集团、15个县域医共体，98个专科联盟、29个远程协作网，县域内就诊率超过98%。

山西省运城市万荣县人民医院院长董永凯介绍，这个县级医院的

三、四级手术比例提高到50%以上，可治疗病种增加到629种，不仅一般病可及时诊治，急性肺栓塞等疑难病也实现了不出县救治，县域医疗服务水平得到质的提升。

“指挥棒”更科学精准

建立符合医院实际、发展重点的管理制度，提升医院绩效管理效率，让办院方向的“指挥棒”更加科学，让医院管理的“绣花针”更加精准，让医院和医生更有积极性，让群众满意度更高……

发布会介绍的部分地方举措，还勾勒出一幅维护公益性、调动积极性、保障可持续的公立医院运行新机制图景。

北京大学人民医院把健康科普作为体现医院公益性的抓手之一。北京大学人民医院院长王俊介绍，医院梳理诊疗流程，让医护人员在门诊可以处处做科普，启用互联网医院门诊，远程指导患者用药、康复、健康管理。此外，医院专门设立健康教育经费，把科普纳入绩效考核和评优评先。

“我们将坚持公立医院的公益性，探索权责清晰、管理科学、治理完善、运行高效、监督有力的现代医院管理制度，建设特色医院文化，凝聚为民精神力量，推动公立医院迈上高质量发展的新征程。”国家卫生健康委新闻发言人米锋说。

(新华社9月28日电 记者 董瑞丰 顾天成)

■给您提个醒

5类人群最适宜吃山药

秋季正是山药上市的季节，属于物美价廉的补品，不仅当主食和蔬菜吃，而且也能制作成美味的小吃或甜点。山药中除了含微量元素和维生素外，也含有碳水化合物以及植物蛋白质，同时也含有抗性淀粉，能辅助降血脂和降血糖。每一种体质的人群都可以吃山药，特别是以下5类人群多吃山药获益更大。

1. 糖尿病患者 山药中含有一种特殊的糖类，即甘露聚糖，能帮助调节糖代谢，减缓血液中葡萄糖吸收，所以糖尿病患者可以把山药当主食吃。不过，山药中含有太多淀粉，糖尿病患者吃完山药后应减少主食量，这样能维持血糖平稳。

2. 想要减肥者 山药是典型的低脂肪、高膳食纤维的食物，尤其是可溶性膳食纤维，吸水后可增加体积量，给人们一定的饱腹感，帮助控制食欲，维持正常体重。

3. 脾胃虚弱者 中医认为：山药性平，味甘，能起到健脾养胃效果，促进食物消化。山药中含有大量多酚氧化酶以及淀粉酶等，能刺激食物消化，帮助改善胃肠道功能。山药的吃法有很多，可以把山药研磨成粉跟米粉混合在一起；也可以把山药跟小米或大米以及红枣等制作成粥类。

4. 心脑血管疾病患者 山药中含有丰富的维生素以及微量元素，能保护心血管健康。特别是新鲜的块茎中，含有大量活性成分，比如甘露聚糖以及糖蛋白等，能抑制血脂在血管壁沉积，维持血管弹性，防止动脉硬化。

5. 肺虚咳嗽者 山药中含有太多活性物质，尤其是皂甙，能起到养肺阴和益肺气效果，能辅助治疗肺虚咳嗽。

如何挑选一根好山药？

第一，用手掂掂重量，大小一样的前提下，山药的重量越重越好；第二，数数山药的须毛，须毛越多，口感就越好，营养价值就越高；第三，观察山药的外表，选择平直、外观完整、没有斑点和腐烂的；第四，观察山药的横切面，呈现雪白色，提示山药是新鲜的。

温馨提示：虽然山药营养价值高，但并不适合每一个人，特别是大便干结、易便秘者应控制量；还有易上火者、体质偏热者也应少吃山药。另外，部分人涮火锅时习惯搭配山药，再山药蘸麻辣调料，这简直是火上浇油，易导致上火。

(摘自家庭医生在线 10.08)

环卫工人有了“家”

近年来，长沙市各区县先后建立起环卫工人驿站、城市驿站、工会爱心驿站等设施 and 场所，让环卫工人“冷有地方取暖、热有场所纳凉、渴有热水供应、累有站点歇脚”，驿站真正成为环卫工人以及其他户外劳动者的“暖心港湾”。图为9月27日，长沙市开福区城市驿站（栖凤站），几名环卫工人在站内休息。

湖南日报全媒体记者 田超 摄



■健康新知

适度晒太阳防痴呆

近日，复旦大学附属华山医院郁金泰团队联合青岛大学附属青岛市市立医院谭兰等发表的一项研究提示，适度晒太阳可降低痴呆风险。

分析显示，中位随访9年期间，户外日照时间与痴呆风险之间呈J形曲线关系，户外日照时间平均每天1.5小时、夏季每天2小时、冬季每天1小时情况下，痴呆风险最低。

与平均、夏季、冬季每天户外日照时间分别为1.5小时、2小时、1小时相比，户外日照时间较短

时，痴呆风险显著增加；而户外日照时间较长时，痴呆风险以相对缓慢的速度增加。

以上述界值为参照，平均每天户外日照时间每减少半小时，痴呆风险增加28.7%；夏季和冬季每天日照时间每减少1小时，痴呆风险分别增加19.3%和18.4%。

进一步分析显示，在年龄大于60岁者、女士及每晚睡眠时间为7小时的人中，户外日照时间与痴呆风险之间的上述关联更明显。作者指出，适量晒太阳之所以可改善认

知功能，可能是因为日照促进皮肤中维生素D合成，而维生素D可通过多种途径促进大脑健康。另外，户外晒太阳还可能通过调节昼夜节律以及人体生物钟而影响认知功能。

当然，作者也强调，户外日照不能过多，否则会很多不良事件的发生风险，包括晒伤、皮肤癌以及白内障、紫外线角膜炎等眼科疾病。

该研究从英国生物样本库中纳入362094名成年人，中位随访9年期间，1.15%的人首次诊断为痴呆症。

(北京青年报 10.08 文/杨进刚)