

# 大众卫生报

服务读者 健康大众



★新华时评

## 优化生育政策,让你“敢生”“愿生”

刚刚公布的《中共中央 国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》，从提高优生优育服务水平、发展普惠托育服务体系、降低生育养育教育成本等方面，明确积极生育支持措施，旨在有效破解“不敢生”“不愿生”等现实难题。

人口问题可谓“国之大者”，生儿育女事关千家万户和谐幸福。生与育，落到每一对育龄夫妇、每

一位适龄女性身上，都是沉甸甸的重量。

优化生育政策，仅放宽数量限制还远远不够，更重要的是加强配套支持措施，促进生育政策与相关经济社会政策同向发力，切实减轻家庭后顾之忧，才能更好地释放生育潜能，推动实现适度生育水平。

此次优化生育政策，不是简单的从两孩到三孩的数量调整，更多

的是聚焦家庭实际困难，对症下药制定解决方案，帮助提升家庭发展能力。

保障孕产妇和儿童健康，综合防治出生缺陷，规范人类辅助生殖技术应用，完善生育休假与生育保险制度，保障女性就业合法权益，研究推动将3岁以下婴幼儿照护费用纳入个人所得税专项附加扣除，研究制定根据养育未成年子女负担情况实施差异化租赁和购买房屋的

优惠政策……此次出台的配套支持措施，涉及卫生健康、税收、住房、教育、就业等多个领域，综合施策，协同发力。

落实好积极生育支持措施，让育龄人群孕得优、生得安、育得好，促进人口长期均衡发展，亿万家庭的未来会更加美好，中华民族伟大复兴的中国梦将获得坚实基础和持久动力。

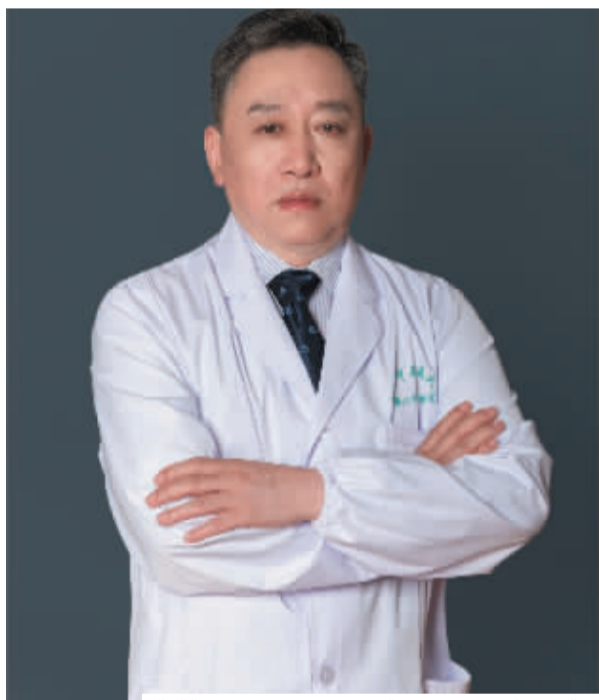
(相关报道详见今日本报 06 版)

### 湖湘名医

湖南日报报业集团大众卫生报  
新湖南·湘健频道 主办

#### 湖南省名中医 杨志波

杨志波，主任医师，二级教授，博士生导师，享受政府津贴专家，湖南省名中医。现任湖南中医药大学第二附属医院皮肤研究中心主任，国家中医药管理局皮肤免疫病理科研三级实验室主任，国家卫生和计划生育委员会中医皮肤科重点专科、国家中医药管理局中医皮肤重点专科、重点学科、湖南省教育厅中医外科学科带头人。



》》》详见今日本报 04 版《业精于勤 德高为范》

### 湖南省疾控中心发布防暑防病提示 把住“病从口入”关·补水防晒要及时

本报讯（通讯员 张恒娇）高温高湿环境下各种细菌、病毒和寄生虫比较活跃。7月20日，湖南省疾病预防控制中心发布防暑防病提示，提醒大家注意肠道传染病、虫媒传染病、高温中暑的防范。同时，预防儿童青少年溺水、高空坠落、动物咬伤等意外伤害事件的发生。

疾控专家提醒，预防肠道传染病，把住“病从口入”至关重要。夏季是肠道传染病的高发季节，应重点关注霍乱、细菌性痢疾、伤寒/副伤寒、其他感染性腹泻等。要养成良好的个人卫生习惯，饭前便后用流动的水洗手。制作食品时要做到生熟分开加工，加工时要烧熟煮透，尽快食用；剩余食物要及时冷藏，隔夜食品要彻底加热后再食用。生食果蔬要清洗干净，不生吃贝壳类等水产品。注意饮水卫生，不喝生水，尤其发生洪涝时不喝被污染的水。

预防虫媒传染病，清除积水是关键。全面实行翻盆倒罐，清除室内外积水，清除卫生死角和垃圾，消灭蚊子孳生地。预防措施还包括安装纱门纱窗，睡觉时使用蚊帐；避免在蚊子出没高峰时段（早晨、傍晚）在树荫、草丛、凉亭等处逗留；到寨卡、登革热流行区旅游或生活，应穿着长袖衣服及长裤，并于外露的皮肤及衣服上涂上蚊虫驱避药物。

预防高温中暑，补水防晒要及时。高温、高湿、强热辐射天气可造成人体正常生理功能紊乱，出现头痛、头昏、恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、肌肉疼痛等中暑相关症状。预防中暑，要及时补充水、盐分和矿物质。不要等到觉得口渴时再饮水。不饮用酒精性饮料和高糖分饮料。同时，要避免饮用过凉的冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。合理安排行程。出行应尽量避免正午前后时段，选择质地轻薄、宽松和浅色的衣物、遮阳帽、太阳镜、太阳伞、防晒霜等。尽量在凉爽的室内活动，户外活动应尽量选择阴凉处进行。高温作业应严格遵守规程。

### 观看奥运比赛 莫乱了生活节奏

详见 07 版

### 暑期防溺水大宣教 郴州市第一人民医院很给力

本报讯（通讯员 刘振）夏季是青少年儿童溺水事故的高发期，为织牢织密预防青少年儿童溺水的安全网，提高广大师生防溺水安全意识和急救能力，7月上旬以来，郴州市第一人民医院成立了急救知识培训团并组织多名医务工作者走进学校、社区、商场等积极宣传急救知识，普及急救技能，开展一系列安全教育活动。

7月17日，郴州市第一人民医院西院康复科医务工作者在该市某商场举办了“防溺水安全教育”大讲堂。该院康复科罗倩从游泳的注意事项、如何预防溺水、以及如何正确施救等几个方面，

采用实景演练加图文演示课件相结合的方式，生动有趣地为在场的“学员”讲解了防溺水的安全相关知识。随后，该院康复科医务工作者在现场使用练习模型进行心肺复苏急救术的演示，并详细讲解操作方法、注意事项等，医务工作者还手把手地教“学员”练习急救技术。

7月18日，郴州市第一人民医院120急救中心在红黄蓝幼儿园组织开展“防溺水安全知识”宣传教育活动。50余名儿童及家属参加了本次活动。活动中，医务人员用生动活泼的语言结合图文并茂的方式，采取现场模拟的形式，绘声绘色地给孩子

们讲解预防溺水安全知识及安全急救常识。通过防溺水知识宣传、辨认急救物品和现场讲解心肺复苏方法等，让孩子们深刻地了解防溺水的重要性，掌握防溺水知识。

郴州市第一人民医院院长雷冬竹表示，防溺水教育没有终点，今年暑假医院急救知识培训团会有计划地在郴州市中小学、乡镇集市、社区、商场开展安全急救培训，希望通过这一系列的活动“教育一个孩子、影响一个家庭、带动整个社会”，进一步提高全社会的安全意识与风险防范能力，为孩子的健康成长构建坚实的防线。