

# 我市启动第十三届机关干部职工“无偿献血周”活动

冬日寒风起，献血暖人心。12月15日，由市卫健委、市委市直机关工委、市红十字会联合开展的资阳市第十三届机关干部职工“无偿献血周”活动，在市级机关办公区和市民服务中心同步启动，通过机关干部职工的示范引领，传递无偿献血公益理念，为全市临床用血储备“红色暖流”。

今年12月是四川省第15个公务人员冬季无偿献血主题宣传月，按照全省统一部署，我市同步启动“无偿献血月”活动，并特别策划开展第十三届机关干部职工“无偿献血周”活动，旨在充分发挥机关干部职工的先锋模范作用，以实际行动弘扬“无偿献血、无私奉献”的崇高精神，带动更多适龄健康公民加入公

益献血行列，推动全市无偿献血事业持续健康发展。

活动现场，来自市级各部门(单位)的工作人员，在志愿者引导下有序完成填表登记、血压测量、血液初筛等流程，一张张献血证见证着爱心与担当。

市住建局工作人员刘俊是献血队伍中的“老面孔”，他一边接受采血，一边向记者分享自己的献血历程：“我在部队时就开始献血，到现在已经有八九次了，献血光荣。”朴实的话语感染了现场人员。

据介绍，本次“无偿献血周”活动市级部门集中献血后，雁江、安岳、乐至三个县(区)也将开展集中献血活动，形成“市、县(区)全面联动”的良好局面。

(唐朕 张芸溪)



献血现场。唐朕 摄

## “免补结合”把好医生送到乡镇 安岳县中医医院医疗健康集团锻造基层“健康守门人”

“这段进修经历如同一盏明灯，照亮了我以往工作中的诸多模糊地带，也为我在基层工作打开了新的思路。”近日，刚从安岳县中医医院进修回到护龙镇分院的姚医生向笔者谈起了进修感悟。如今他已成为护龙镇居民信赖的“健康守门人”。他的变化，只是安岳县中医医院医疗健康集团助力基层医师“赋能提质”的一个缩影。

2023年，为破解基层医疗服务能力薄弱、群众首诊信任度不高的难题，安岳县

中医医院医疗健康集团研究制定并实施《集团内人才培养项目计划》和《基层中医药人才培养项目实施方案》，对基层医师培养实行“免补结合”，即：免收进修费，补助一定生活费。截至目前，集团医院已累计接收43个乡镇卫生院骨干医师，进行为期3至6个月的脱产进修，重点提升常见病多发病的规范诊疗、急危重症的早期识别与处置、慢性病一体化管理，以及中医适宜技术等方面的实操能力。

建立“跟师”机制，由集团医院高年

资医师担任导师，全程带教。进修医师学成返回岗位后，又承担起“种子”角色，在当地组织分享与培训，将标准化的诊疗规范、管理制度“带下去、传开来”。同时，依托远程会诊、医学影像、专家下沉指导等渠道，让基层医师能随时获得集团医院的技术支持，实现“进修有时限，帮扶不断线”。

从“输血”到“造血”，从“单点进修”到“体系化赋能”，安岳县中医医院医疗健康集团通过基层医师能力建设，正稳

步打通医共体同质化服务的“最后一公里”，让医改红利更公平、更可及地惠及广大乡村群众。

2023年以来，进修返岗基层医师已开展刃针治疗、穴位注射、穴位埋线、神经康复治疗、腹腔镜胆囊切除术、全髋置换术等41项新技术。以往需转往县城的多种常见病诊疗、手术或检查，如今在中心镇分院和部分乡镇分院也能开展，并已服务当地居民逾万人次。

(陈静书)

## 雁江区卫生协会、医调协会年度工作圆满完成 瞄准“医患和谐”目标 护航行业健康发展

12月12日，资阳市雁江区卫生协会一届三次、医调协会四届三次会员代表大会暨理事(扩大)会在雁江区人民医院召开。会议全面总结2024—2025年度工作，依法依规完成协会组织改组及部分理事补选，研究部署下一阶段重点任务，为持续规范医疗行业秩序、提升医疗纠纷调解效能凝聚共识、夯实基础。

近年来，随着群众健康需求不断提升和医疗活动日益频繁，医疗风险防控和医患纠纷化解面临新形势、新要求。雁江区

卫生协会立足行业自律和专业引领，持续推动基层医疗能力建设和行业规范管理，在促进医疗服务质量提升、强化行业协同方面发挥了积极作用。

作为依法设立的专业性医疗纠纷人民调解组织，雁江区医调协会坚持第三方、中立化原则，完善多元化纠纷调解机制，积极引导医患双方依法理性表达诉求，将矛盾纠纷提前化解，有效维护了医患双方合法权益和正常医疗秩序，为构建和谐医患关系提供了重要支撑。

会议指出，本次协会组织改组和理事补选，是在总结既有工作经验基础上，对协会力量结构的进一步优化，有利于更好整合医疗、法律等多领域专业资源，提升协会运行的专业化、规范化水平。新当选和调整的理事会成员纷纷表示，将切实履职尽责，推动协会工作提质增效。

下一步，雁江区卫生协会与医调协会将坚持服务大局、服务基层、服务群众，协同推进医疗行业规范管理与医疗纠纷源头预防、依法调解双向发力，不断健全工作机

制，提升专业服务能力，为营造安全、有序、和谐的医疗环境持续贡献力量。

会上，还对2024—2025年度协会工作先进单位和优秀会员进行了表扬，进一步激发了广大会员立足岗位、担当作为的积极性。

协会相关负责人表示，将主动融入全区卫生健康事业发展大局，持续完善医疗纠纷调解体系，推动行业良性发展，为雁江区卫生健康事业高质量发展提供坚实保障。

(谢承奕)

## 精准对接群众需求 中医暖冬守护健康

“转转手，往上提，摸摸背后，看看肩上痛不痛。”近日，一场“中医暖冬护安康·适宜技术进万家”中医义诊活动在高新区狮子山街道槐树社区开展，精准对接群众健康需求，将专业的中医诊疗服务送到家门口，让居民在冬日里感受到浓浓的暖意。

活动在生动实用的肩周炎防治讲座中拉开序幕，医生向老年朋友讲解肩周炎的典型症状和常见诱因，提醒肩周炎治疗的关键在于及时就医与日常锻炼相结合，切勿拖延病情，做好预防就能大幅降低发病几率。讲座结束后，免费测血糖、测血压、艾灸针灸、健康咨询等义诊服务同步开展，医护人

员耐心地为居民答疑解惑，细致检查身体状况，现场暖意融融。

“以前总担心肩膀不舒服是肩周炎，今天通过讲座学到了辨别方法，心里踏实多了!”郭婆婆笑着说，通过讲座她不仅学会了如何自我判断健康状况，还掌握了日常预防技巧，以后会更注重适当锻炼，保护好

自己的身体。

据悉，此次义诊活动是狮子山街道聚焦老年群体常见健康问题，将中医适宜技术与健康科普有机结合。下一步，狮子山街道将围绕群众急难愁盼问题，开展形式多样的便民惠民活动。

(唐朕)

## 寒冬至，“泳”者出！这份科学“冬泳”指南请收好

新华社银川12月13日电(记者 谢建雯)塞上寒冬，气温骤降。当大多数人裹紧棉衣、追寻暖气时，有一群“泳士”却选择破冰入水，在极限挑战中锻炼身体。近年来，被誉为“血管体操”的冬泳正吸引着越来越多的人参与。这项“反季节”运动有何魅力？新手“泳士”又该如何科学、安全地畅游这片“勇敢者的水域”？记者为此采访了相关专家。

宁夏医科大学总医院心血管内科主任医师王竟靖表示，冬泳的核心机制在于人体对冷刺激的应激与适应。接触到冷水时，人体皮肤毛细血管急剧收缩，血液被挤向深层脏器；出水后温度升高，血管反射性扩张，血液回流体表。一缩一张的过程是对全身血管进行高强度、高频率的“按摩”和锻炼，能有效改善血管内皮功能，降低动脉僵硬程度。“长期规律冬泳有助于改善血

液循环与血压调节，提升心脏效率，加快新陈代谢。”王竟靖说，冬泳还通过激活交感神经系统，产生强烈的愉悦感、兴奋感和镇痛效果，可以对抗压力和抑郁情绪，这就是冬泳的魅力。

宁夏首府银川市素有“塞上湖城”美誉。这一时节，位于市中心的冬泳点北塔湖已是一半湖水一半冰。晌午时分，一群“泳士”光着膀子适应寒冷后，缓缓步入冰水。“天气在降温，冬泳在升温。”银川市冬泳协会会长樊军说，全市有四个冬泳点、超百名冬泳爱好者，其中老年人偏多，都是以锻炼身体为目的。

“我们都是结伴冬泳，出水后一起踢毽子、做体操、跑步，跑三千米发热、四千米出汗、五千米畅快。冬泳不仅是锻炼身体，也是我们社交的重要方式。”樊军说，“我们老开玩笑，除了家人，最接近的就是天天一起

游泳的人。”

然而，通过冬泳健身、怡情，决不能靠一时热血或盲目跟风。樊军说，安全永远是不可逾越的首要原则。“冬泳爱好者一般都常年进行户外四季游，容易适应季节温度变化。冬泳必须要结伴，游的时间也不宜过长，科学冬泳才能强身健体。”

如何科学冬泳？哪些人群不适合冬泳？王竟靖指出，下水前要做好充分准备，比如评估天气环境、身体状态，准备干爽、保暖、易穿脱的衣服鞋帽，以及颜色鲜艳的泳帽，以便救援识别。入水时禁止跳跃入水或一头扎入水中，这会对心血管系统造成毁灭性冲击，应先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢，然后缓慢入水，从脚到躯干逐步浸没。游泳严格遵守水温与时间规律，参考“1摄氏度1分钟”原则，宁短勿长，留有余力，当身体

感觉从“冷”变为“麻”“胀”或“轻微疼痛”时应立即出水；出水后要快速擦干躯体保暖，通过慢跑、快走等温和运动科学复温，预防“回暖休克”。

“决不能立即热水淋浴、泡热水澡或靠近火炉、暖气片，这会导致外周血管急剧扩张，引发‘回暖性低血压’，造成脑部缺血、头晕、甚至晕厥，是极其危险的。”王竟靖说，心脑血管疾病患者、癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者、甲状腺功能减退者等群体严禁冬泳，对他们而言风险远大于任何潜在益处。

“真正的勇气不在于挑战自然，而在于尊重科学、敬畏生命、认清并严守自身的极限。对绝大多数人而言，通过冷水擦身、冷热水交替淋浴等温和的冷适应训练，同样可以激活部分有益的生理反应。”王竟靖说。

## 异地就医费用清算周期将逐步缩短

新华社北京12月15日电(记者 彭韵佳)国家医保局15日发布《医保基金清算提质增效三年行动计划》，鼓励有条件的地方，探索将大病保险资金和医疗救助基金等纳入清算提速范围，逐步缩短异地就医费用清算周期。

根据行动计划，自2028年起，将实现每年3月底前完成上年度清算，清算资金占年度医保基金拨付的3%左右，推进季度清算等创新模式。

推进医保基金清算提速，可持续赋能医药机构发展，进一步促进医疗、医保、医药“三医”协同治理和发展。

从分阶段任务来看，在起步阶段，所有统筹地区于2026年3月底前完成2025年度清算，其中试点统筹地区于2026年3月底前完成，清算资金占基金拨付的比例调整到5%左右。省级医保部门要制定全省医保基金清算提质增效三年行动方案，明确时间表、路线图。

在提速阶段，所有统筹地区于2027年4月底前完成2026年度清算。同时，进一步扩大试点范围，试点统筹地区于2027年3月底前完成清算。清算资金占基金拨付的比例调整到3%至5%。依托医保信息平台完成清算。省级医保部门要总结试点经验，巩固清算成果，规范全省清算流程，指导改革全面推进。

在全面实施阶段，所有统筹地区于2028年3月底前完成2027年度清算，清算资金占基金拨付的比例控制在3%左右。

计划明确，清算工作要重点抓好方案制定、数据准备、综合考核、金额核算、审定拨付等主要环节。原则上年度清算要涵盖上述环节；按季度清算等一年多次清算的统筹地区，在确保全年清算各环节实施的基础上，可简化部分清算流程。

## 研究称父母心血管代谢病史或增加孩子心脏损伤早发风险

新华社赫尔辛基12月14日电(记者 朱昊晨 徐谦)芬兰东芬兰大学日前发布新闻公报称，该校等机构研究人员发现，父母若有高血压、2型糖尿病或高脂血症等心血管代谢疾病史，其子女从青少年到成年早期阶段，心脏结构与功能损伤的风险可能更高。相关成果已发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上。

研究对英国1595名青少年从出生起开始随访，并在17岁至24岁期间多次对他们进行心脏超声检查等评估，以观察其心脏结构和功能的变化情况。其中，约三分之一青少年的父母有心血管代谢疾病史，如高血压、2型糖尿病和高脂血症。

研究显示，父母有心血管代谢疾病史的这些青少年，17岁时左心室肥厚患病率为1.3%，到24岁时增加了4倍；相比之下，无心血管代谢家族病史的青少年患病率仅增加了2倍。在综合考虑分析血压、心率、社会经济状况、吸烟情况、体力活动与久坐行为，以及体脂率、体重指标等因素后，研究团队得出结论：父母有心血管代谢疾病史的青少年，出现心脏结构和功能损伤风险的可能性更大，相关风险增加约20%。

研究人员在东芬兰大学发布的新闻公报中表示，新研究凸显了家族病史在心血管风险评估中的重要性。父母通过管理血压、血脂等风险因素并采取更健康的生活方式，有助于改善自身及下一代的健康基础。儿童及早形成运动、健康饮食等习惯，有助于长期保护心脏健康。

研究人员同时提醒，青春期是心血管代谢疾病演变的关键窗口期，有家族史的青少年心脏损伤进程更快的现象值得关注。普通人可从青春后期开始，至少每5至10年检测一次血压、血脂和血糖水平，尽早识别风险并预防相关疾病。

## 新型生物芯片助力病毒抗体快速筛查

新华社耶路撒冷12月14日电(记者 王卓伦 路一凡)以色列魏茨曼科学研究所日前发布公报说，该所研究人员开发出一种无细胞生物芯片，未来可用于新发病毒的早期抗体快速筛查、候选疫苗蓝色活性比较等。

公报说，传统的病毒抗体研究通常需要在实验室里逐步完成病毒蛋白的表达、纯化，再利用酶联免疫吸附试验等方法分析抗体反应，整个流程耗时较长、步骤复杂。面对快速传播的新发病毒，研究人员常难以及时开展大规模盲筛选和免疫学分析。

这种新型生物芯片基于基因编程，每个生物芯片可携带30至40个特定病毒蛋白或片段。仅需不到一滴血，就可以揭示一个人在几十个病毒目标或抗原上的免疫“指纹”。由于每种抗原出现在芯片上的不同位置，研究人员可以分别测量与每种抗原结合的抗体数量。

实验结果显示，与传统的标准酶联免疫吸附试验相比，这种芯片可检测到传统方法无法检测到的更微妙的抗体反应。

研究人员目前正在进一步优化芯片的稳定性与重复性，希望能将其投入到新型呼吸道病原体的早期检测中。

相关成果已发表在英国《自然·纳米技术》杂志上。

## 世界强化免疫日：全民参与 构筑健康防线

每年12月15日是“世界强化免疫日”，主要是为消灭脊髓灰质炎而设立的。专家指出，强化免疫是可及、有效且经济的健康策略，公众应主动提升免疫认知，共同构建免疫屏障。

脊髓灰质炎又名小儿麻痹症，是由脊髓灰质炎病毒引起的一种急性传染病。通过大规模接种疫苗，强化免疫、建立科学监测和实验系统等方式，我国于2000年被世界卫生组织认证为无脊髓灰质炎国家。

“从免疫需求来看，疫苗并非‘儿童专属’，全年龄段人群都需根据自身健康状况，及时更新防御措施。目前我国已构建成熟的强化免疫服务体系，无需过度担忧。”青海省人民医院感染管理科第一副主任王梅英介绍说。

据了解，随着年龄增长，人体免疫力会逐渐减弱，老年人感染流感后引发肺炎、心肌炎的风险明显高于年轻人，感染带状疱疹更会导致长期神经疼痛等后遗症，而接种疫苗能将这些风险大幅降低。但一些人却存在着“我不是小孩，不用打疫苗”“打疫苗影响身体健康”等误区，使自身暴露在本可预防的疾病风险中。

专家建议，公众可通过社区卫生服务中心、当地疾控中心官网或科普平台，查询不同年龄段疫苗接种指南；老年人、慢性病患者、孕产妇等重点人群，可在每年体检时同步咨询医生，定制个性化免疫接种方案，为个人健康保驾护航。

据新华社