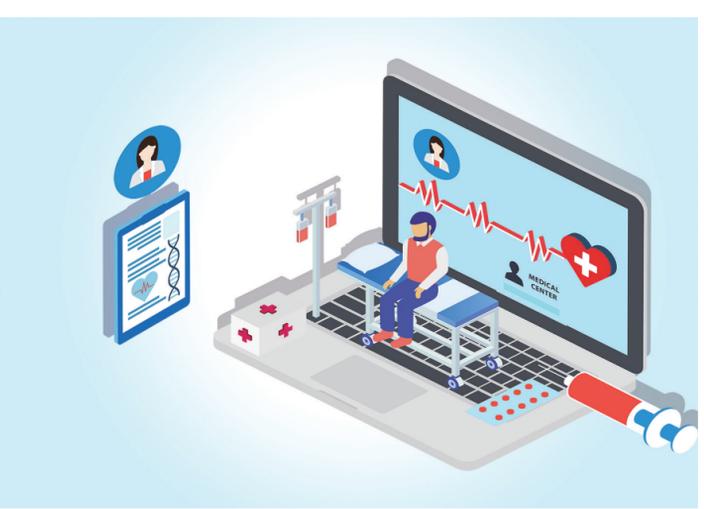


# 如何理解实施医疗卫生强基工程

新华社北京1月26日电 习近平总书记强调,推进健康中国建设,要高度重视打基础、强基层的工作。当前,我国医疗卫生服务体系最大的短板仍然在基层,直接表现为人才队伍薄弱、设备配备和支撑保障不足、功能定位未充分落地、发展不均衡等,一定程度上使大量患者涌向三级医院,加剧医疗资源供需失衡,增加群众医疗费用负担,影响群众看病就医感受和分级诊疗的推进。《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》提出:“实施医疗卫生强基工程”。这是落实习近平总书记重要指示精神,推进分级诊疗、满足群众家门口看病就医需求的重要措施,是我们党坚持以人民为中心的发展思想、坚定不移推进共同富裕的重要体现。



“十五五”时期,实施医疗卫生强基工程,要重点围绕强基层、固基础、保基本,织牢基层网底,改善基础服务条件,优化保障基本服务,补齐薄弱地区、薄弱专业等短板,推进乡镇卫生院、社区卫生服务中心达到服务能力标准的比例稳定在95%以上,推动乡村医生向执业(助理)医师转化,不断提升人民群众在“家门口”解决常见病多发病诊疗的便利性,县级及以下医疗卫生机构服务量占比持续提高,基本实现习近平总书记提出的“一般病在市县解决,日常疾病在基层解决”目标。

第一,持续完善基层医疗卫生服务体系。推进紧密型城市医疗集团建设试点提质扩面,构建“以市带区、区社一体”协作模式。到2027年底,基本实现县和县级市紧密型县域医共体全覆盖。发挥县区医院牵头带动作用,重点推进医学影像、心电诊断、医学检验、消毒供应、药品供应和药学服务等方面资源共享,推动实现在乡村或社区医疗卫生机构分布式检查、在县区医院集中式诊断、检查检验结果互认,推进中医、口腔、老年、慢性病、急诊急救、公共卫生、药学等服务广泛覆盖、提档升级。结合人口增减变化趋势优化调整基层医疗卫生机构布局,每个县区逐步组建并强化1支背囊化医疗应急小分队,畅通急救服务绿色通道,持续推进符合条件的村卫生室纳入医保定点管理,推进医疗服务全覆盖。

第二,持续巩固提升基础医疗服务和设施水平。发挥国家医学中心和区域医疗中心辐射带动作用,加强三级医院帮扶二级医院、二级医院帮扶一级医院和基层机构,推动以人员为重点的资源下沉,同步实施服务、技术、管理下沉基层。全面建立国家、省、市、县、乡五级巡回医疗制度,实现

常态化巡回医疗在资源薄弱县全覆盖。进一步推进全民健康数字化建设,推进基层医疗卫生机构与二三级医疗机构电子病历、电子健康档案等互通共享,建立居民连续用药记录管理机制,推进居民电子健康档案应用安全有序向个人开放,探索医学人工智能辅助诊疗基层应用,提高基层服务能力和水平条件。持续开展病房改造提升、医疗设备更新等工作,提升基层医疗卫生机构设备设施及其数智化水平,改善看病就诊条件和效果。

第三,持续提升基本公共卫生服务和基本医疗服务水平。优化基本公共卫生服务项目,充实内容,量化频次。加强基层慢性病多病共防共管和医防融合。持续推进家庭医生签约服务高质量发展,不断提高签约服务群众满意度。按程序动态调整医疗服务价格,完善不同层级医疗卫生机构差别化支付政策,支付比例向基层医疗卫生机构明显倾斜,支持县域医共体持续完善薪酬分配政策。持续加强县级医疗机构学科建设,推进胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇救治、危重新生儿和儿童救治等急诊急救中心建设,提升儿科、精神卫生、急救、全科、中医、感染、白内障手术、血液透析、病理、康复等服务。加强医防交叉复合型战略人才培养。健全紧密型医共体成员单位人才双向流动机制,推进县管乡用、乡聘村用。继续实施农村订单定向医学生培养、全科医生特岗计划、大学生乡村医生专项计划等,落实编制保障等政策。

全媒体记者 卢凌嘉

1月24日清晨7点半,资阳市雁江区人民医院心内科门诊室外,已有人静静等候。从广州远道而来的李荣教授,即将开始他在这里的坐诊。而就在几个小时前,他刚刚结束在北京的公务,星夜兼程,于凌晨三点多抵达资阳。

“李教授,我这胸口老是闷,药吃了感觉变化不大。”诊室内,患冠心病五六年的甘女士有些焦虑。李荣教授仔细询问病情、药量,了解她的睡眠和心情,然后为她调整了中西医结合的治疗方案。“问得特别细,心里踏实多了。”甘女士走出诊室时,神色轻松了不少。

这看似寻常的门诊场景背后,是雁江区百姓“近”享国家级优质医疗资源的一个缩影。本月初,雁江区人民医院与广州中医药大学第一附属医院心血管内科专家团队建立了深度、常态化的合作。以李荣、赵新军、罗川晋、褚庆民4位教授组成的专家团队,将每周六轮流前来坐诊、查房、带教和指导手术。不仅如此,在工作日,两院之间正搭建远程诊疗系统,未来可实现远程会诊、移动查房,让广州的诊疗智慧通过屏幕实时“抵达”雁江。

“这不仅仅是‘请专家来看病’,更是一种深度‘嫁接’和长期陪伴。”雁江区人民医院心内科主任医师苏建文这样描述合作。他介绍,合作旨在系统性地提升区域内心血管疾病的诊疗能力,尤其是针对以往需远赴省级医院的疑难手术,未来有望在本地专家指导或主刀下开展,让患者免于奔波。

专家们带来的不仅是技术,还有理念与希望。79岁的刘婆婆患有冠心病、高血压、慢性肾功能不全等十几种慢性病,多次因身体条件被判断为“无法手术”。广州专家团队会诊后,通过精细评估和中医调理,认为可以尝试手术,并为其制定了中西医结合中医药并用的治疗方案,让刘婆婆和家人重拾信心。

这份跨越千里的付出,对于李荣教授而言,还多了一份深沉的情感。“出去三十多年,还是想回来。在自己有点收获的时候,回到家乡,为父老乡亲的健康做点绵薄的贡献。”这位从雁江走出去的心血管顶尖专家说,这是一种“很纯粹的、发自内心的朴素愿望”,希望用自己所学的健康理念与技术,让家乡人民在现代化建设进程中,享有更健康的身体。守初心,铸仁心,这份朴素的情怀,正是他千里奔赴最坚实的支撑。

一次凌晨抵达的奔赴,一次细致入微的问诊,一台即将开展的高难度手术,一套正在建设的远程系统——这一切,正勾勒出雁江医疗卫生发展的新图景:通过引进一个顶尖团队,建立一种长效合作机制,全面提升一个区域的专业水平,最终让万千百姓能长期、稳定、“家门口”就享受到与国家区域医疗中心同质的医疗服务。

从“病人千里寻医”到“专家送医上门”,这场正在进行的深度合作,正悄然改变着雁江乃至资阳群众的健康生活。



专家团队正在分析病人病情。资阳市雁江区人民医院供图

名医回乡记:

## 心脏专家千里奔赴雁江患者「近」享健康

## 中疾控发布寒假健康提示 6个要点助孩子顺利过假期



据中疾控微信公众号消息,寒假是孩子们放松身心、充电蓄能的好机会。不过,冬季也是呼吸道传染病的高发季节,加上假期生活作息容易打乱,孩子的健康管理千万不能“放假”。为了让孩子们度过一个健康、安全、快乐的假期,这份寒假健康生活要点,请各位家长和同学查收。

**筑牢防线,远离“呼吸道刺客”**

冬春季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节,人员流动和聚集增加了感染风险。

**勤洗手、讲卫生:**养成良好的个人卫生习惯,饭前便后、触摸公共物品后要洗手。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。

**多通风、少聚集:**尽量避免带孩子去人群密集、空气流通不畅的场所。家中每天定时开窗通风,保持空气清新(注意保暖,避免穿堂风)。

**强体质、打疫苗:**对于流感等有疫苗可预防的疾病,建议符合条件的孩子及时接种。

**划重点:**如果孩子出现发热、咳嗽等症状,建议居家休息,必要时及时就医,不带病参加课外班或聚会。

**“目”浴阳光,打好视力保卫战**

寒假期间,孩子接触电子产品的时间往往会增加,加上户外活动减少,是近视发展的“高危期”。

**户外活动是关键:**每天2小时以上的日间户外活动,是预防近视有效的方法。

**控制屏幕时间:**遵循“20-20-20”法则:每看屏幕20分钟,抬头远眺20英尺(约6米)外至少20秒。非学习目的使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

**读写姿势要端正:**牢记“一尺、一拳、一寸”,不要躺在床上或在昏暗的灯光下看书。

**均衡营养,拒绝“每逢佳节胖三斤”**

春节期间美食众多,孩子容易出现暴饮暴食、零食不断的情况。

**规律饮食:**一日三餐定时定量,不暴饮暴食,不以零食代替正餐。

**营养搭配:**多吃蔬菜水果、全谷物、奶类和豆类。少吃油炸、高糖、高盐的食物。

**足量饮水:**首选白开水,不喝或少喝含糖饮料(碳酸饮料、奶茶等)。

**小贴士:**许多饮料含糖量“隐形”超标,是导致儿童肥胖和龋齿的元凶之一,家长要严格把关。

**作息规律,不做“熬夜小冠军”**

放假不是放纵,由于不用早起上学,很多孩子会熬夜玩耍,导致生物钟紊乱。

**保证充足睡眠:**小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。

**调整作息:**尽量保持与上学期间基本一致的起床和睡觉时间,避免开学前出现“假期综合征”。

**动起来:**每天进行至少1小时的中高强度身体活动,如跳绳、慢跑、球类运动等,能提高睡眠质量。

### 关注心理,亲子关系要“升温”

假期是增进亲子关系的好时机,但也容易因为作业、手机等问题产生摩擦。

**多沟通、多倾听:**家长要多关注孩子的情绪变化,多与其面对面交流,倾听他们的想法,而不是一味地催促写作业。

**合理安排学业:**与孩子一起制定合理的假期计划,劳逸结合。

**共同参与:**利用假期一起做家务、置办年货、进行体育锻炼,增加亲子互动的乐趣。

### 安全第一,意外伤害要防范

**冰雪安全:**选择到正规场所活动,防止溺水和坠冰意外。

**烟花爆竹:**遵守当地规定,不违规燃放烟花爆竹,儿童燃放时必须有家长陪同。

**交通安全:**遵守交通规则,未满12周岁不骑自行车上路,未满16周岁不骑电动车上路。

据人民网

## 冬季泡温泉,不贪热才健康

上,就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒,泡温泉的时候水温不宜过高,最好控制在38—40摄氏度之间;单次浸泡以10—15分钟为宜,起身时应放慢动作,避免因体位变化导致头晕或跌倒;适当补充水分,避免在温泉池内饮酒、吸烟,降低意外风险。“如果出现胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗,千万别硬撑,要马上离开水池,到通风的地方休息。症状如果没缓解,一定要及时就医。”孙志军说。

中国医科大学附属盛京医院皮肤科主任医师吴严提醒,冬季洗热水澡、泡温泉需注重保护皮肤,避免损伤皮肤屏障。“水温不宜过高,避免过度去除皮肤表面的天然皮脂膜;时间不宜过长,长时间处于湿热环

境会导致角质层水合过度,进一步削弱皮肤屏障功能,加重干燥瘙痒。”吴严说。

吴严建议,擦干身体后需在皮肤表面尚存微量水分时立即涂抹保湿霜,宜选择含神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的产品。皮肤敏感、有湿疹等炎症性皮肤病的患者需谨慎,高温可能加重皮肤损伤,温泉中的矿物质也可能产生刺激。

中国医科大学附属盛京医院中医科主任医师汲泓介绍,科学泡澡可帮助冬藏养生,但要遵循“适度、适时、适人”原则:洗完后立即擦干保暖,忌吹风碰冷水;泡到微微出汗即可;饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡;老年人、婴幼儿、孕妇以及患有糖尿病或心脑血管疾病的人群,体温调

节能力相对较差,风险更高;泡澡后可稍坐片刻,饮用温热的生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

原载《人民日报》(2026年01月26日11版)

