

让群众共享高质量医疗“红利”

全国“名医走基层”康定行暨四川省“健康知识上高原”“万名医护走基层”“天府健康坝坝讲”系列健康活动在康定正式启动



送健康知识进校园。

本报讯 5月26日,全国“名医走基层”康定行暨四川省“健康知识上高原”“万名医护走基层”“天府健康坝坝讲”系列健康活动在康定正式启动。活动汇聚国家、省、州优质医疗资源,通过健康科普、公益义诊、基层医疗帮扶、青少年健康服务、英模事迹宣讲等举措,推动优质医疗资源下沉高原,切实守护甘孜各族群众身体健康。

本次活动创新科普形式,依托“天府健康坝坝讲”特色平台,邀请巴蜀笑星、省级健康科普达人,以相声、快板、情景剧等群众喜闻乐见的文艺形式,生动普及日常保健、传染病防控等实用健康知识。“通过趣味情景剧让我知道了如何健康饮食,现场急救技能教学更是干货满满、实用性极强。”康定市民姚永红在听完宣讲后说。

活动集结多学科医疗专家团队,在康定市、泸定县开展大型公益义诊服务。义诊覆盖呼吸科、骨科、妇科、心理咨询等多个热门科室,专家们为到场的群众提供免费问诊、健康筛查、诊疗咨询服务,并手把手教授心肺复苏等急救技能,让高原群众足不出户就能享受到优质、便捷的医疗服务。

康定姑咱镇村民李春芳对此连连点赞,她表示:“华西医院等优质医疗团队下沉山区基层,医护人员耐心细致、服务贴心,切实解决了山区群众看病就医不便的难题,让大家倍感温暖。”

名医专家团队还深入甘孜州人民医院、泸定县人民医院,通过带教查房、疑难病例研讨、技术指导等方式开展“传帮带”帮扶,助力基层医务人员提升专业能力、补齐技术短板。同时,深入四川民族学院、康定第二中学、甘孜职业技术学院、泸定县第二中学开展健康科普讲座。

据悉,本次系列活动由国家卫生健康委、四川省卫生健康委、甘孜州人民政府联合主办,旨在落实党的二十大精神,《健康中国2030》规划纲要部署,精准对接高原地区医疗卫生短板与群众健康需求,整合优质医疗资源,汇聚志愿力量,通过送服务、传技术、育人才的常态化帮扶模式,推进优质医疗资源下沉,让高原各族群众持续共享高质量健康民生成果。

全媒体记者 黄炼
仁多肯布 文/图



心肺复苏技能培训。



医生正在为群众做检查。

事关食品安全 国家卫生健康委新闻发布会 释放这些信息

◎新华社记者 李恒

食品安全关乎每个人的身体健康,如何让老百姓吃得放心、吃得健康?5月25日,国家卫生健康委举行新闻发布会,针对公众关切进行解读。

我国累计发布1750项食品安全国家标准

食品安全标准是保障公众健康的重要基石。国家卫生健康委食品司司长宫国强在发布会上介绍,国家卫生健康委按照“最严谨的标准”要求,已累计发布1750项食品安全国家标准,涉及2万多个指标,覆盖340多种食品类别。

在生产环节管控方面,新修订的食品生产通用卫生规范给食品生产企业的每道工序都立下了更严的“规矩”。宫国强说,新标准鼓励企业找准“关键控制点”,强化过敏原、微生物管控。生产过花生酱的管线,如果清洗不彻底,残存的致敏物质会对花生过敏的消费者产生健康危害。标准要求企业必须彻底清场,把这些“杂质”挡在门外。

“标准不是越多越好,而是管用、够用就好。”宫国强以今年3·15报道的冻干草莓霉污染事件为例说明,污染物生产标准已经对新鲜草莓设置了镉限量0.05mg/kg的标准要求,生产冻干草莓使用合规的新鲜草莓就能保证食品安全。

数字标签应用场景逐步拓展

2025年,国家卫生健康委发布修订后的预包装食品标签标准,将数字标签纳入法规标准体系,会同相关部门发布推广数字标签公告,细化应用要求。我国预包装食品标签管理迈入数字化新阶段,数字标签应用场景也在逐步拓展。

据统计,目前我国已有超过8000种产品使用数字标签,覆盖日常消费的几十种产品,其中不乏一些知名品牌发挥带动作用。

“数字标签是数字化时代的必然产物,也是数字化在食品领域的重要应用。”宫国强说,数字标签通

过手机扫码,可以呈现音频、视频、放大字体等多种形式的信息,把消费者想要了解的内容清晰明了展示出来。这不仅是技术升级,更是对消费者知情权的有力保障。

如何通过食品标签选购食品?国家食品安全风险评估中心研究员方海琴建议,先看产品名称和类型;再看配料表,配料排位越靠前含量越高;最后要关注营养成分表,重点关注能量、碳水化合物、脂肪、蛋白质和钠等。

“除了以上信息外,消费者需关注的还包括产品的生产日期和保质期,以及产品的储存方式,应当冷藏还是冷冻保存等。”方海琴说。

夏季饮食安全需把好“入口关”

国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,根据相关监测数据显示,每年6至9月是食源性疾病高发期,发病事件数和发病人数均占全年三分之二左右;而发生在家庭中的食源性疾病,又占到全年事件总数的三分之二、发病总人数的一半左右。

专家提醒,家庭饮食应当多注意食品安全细节,养成清洗的好习惯,生熟分开,烧熟煮透。特别需要注意的是,四季豆加热不彻底会引起头痛、胃肠道不适等反应;木耳、银耳应该泡发吃,长时间浸泡存放容易滋生米酵菌酸,引发严重中毒;鲜黄花菜应该去蕊、焯水、浸泡、煮熟后再吃;豆浆在沸腾后还应该继续加热几分钟,确保熟透之后才能喝。

随着高考临近,考生饮食安全成为家长关注焦点。樊永祥建议,把好“入口关”,考生最好在家或学校食堂就餐;营养要充足,每天保证充足的主食,注意粗细搭配;保持平常心,避免考前突然大幅调整饮食,如需调整,应在平时饮食习惯的基础上逐步优化,避免变化太大导致肠胃不适应。

(新华社北京电)

远离“隐性饥饿” 在家吃饭如何吃得更好

◎新华社记者 温竞华

家庭是健康管理的基本单元,是培养良好膳食习惯的第一环境。当下正值全民营养周,今年的主题是“营养餐桌 家庭健康”,倡导大众从家庭的一日三餐入手,让健康饮食融入日常生活。在家吃饭如何吃得美味又健康?记者采访了营养专家。

中国营养学会理事长杨月欣指出,当前国民饮食中存在能量过剩但微量营养素缺乏的“隐性饥饿”问题,一定程度影响了内分泌与免疫调节,提升肿瘤、慢性病的发病率。

杨月欣提示,家庭餐桌应坚持每日食物多样、能量适宜的原则,主食增加全谷物、豆类,动物性食物和植物性食物搭配食用,多吃蔬菜水果;保证每天有奶制品,多喝白水、茶水;科学烹饪,少盐油、控糖,坚持清淡饮食。

合理搭配是平衡膳食的重要准则。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入12种以上、每周摄入25种以上的多样化食物,合理搭配谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等各类食材。

“关键在于粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。”中国疾病预防控制中心营养与健康所所长王志宏说,比如,早餐的燕麦粥里加几种坚果和果干;午餐的米饭换成杂粮饭;炒菜时多放几种颜色的蔬菜;零食选择新鲜水果和牛奶。

专家提示,告别“隐性饥饿”,尤其要重视食物的营养素密度。

“多吃高营养素密度食物,能够在摄入能量不超标的前提下,补足微量营养素,改善健康状况。”首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授苑林宏说。

苑林宏介绍,蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物等食物热量低、营养足,属于高营养素密度食物;而肥肉、糖果、含糖饮料、精制米面等食物热量高、营养少,属于低营养素密

度食物。建议在进食量不变的前提下,用高营养素密度食物逐步替换掉一些低营养素密度食物。

例如,将主食中50%的精白米面替换为全谷物(燕麦、荞麦等)或薯类,能在相同热量下提供2至3倍的B族维生素和纤维素;零食上,可将饼干、甜点替换为一小把原味坚果或一份低糖水果(如奇异果、莓类等)。

那么,如何识别和摄取高营养素密度食物?专家给出“色彩策略”:每餐添加3至5种颜色的天然蔬果,让餐盘像彩虹一样五颜六色。

“不同颜色的食物富含不同的营养素。”王志宏说,比如番茄、西瓜等红色食物富含番茄红素,胡萝卜等橙黄色食物富含胡萝卜素,菠菜、西兰花等绿色食物富含叶酸,紫甘蓝、蓝莓等蓝紫色食物富含花青素。

苑林宏建议,在选购食材时,用深色蔬菜替代浅色蔬菜,因为深色品种往往含有更高的微量元素和膳食纤维。

然而,快节奏的生活使许多人没有条件回家做饭,当不得不选择相对更加高油、盐、糖的外卖时,如何吃得健康?

“外卖应作为正餐,并合理选择餐品分量,不宜作为加餐或夜宵。夜间进食不利于心血管代谢健康。”北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授朱文丽建议,优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式菜品,少点煎炸和腌制食品。可同时搭配一些可生食的水果、预包装奶制品等作为营养补充。

有时外卖送到已经凉了,有些人习惯直接放进微波炉“叮”一下。朱文丽提醒,高温可能会加速外卖塑料餐具中微塑料和塑化剂的迁移与释放,建议将食物转移至耐热性更好的自备餐具中再进行加热。(新华社北京电)

“这一刻,我理解了军桥的义无反顾”

“快停车,那边围了一群人,我怀疑有人需要医疗帮助!”5月26日17时左右,一辆从四川省康定市开往成都市的中巴车,正平稳行驶在G4218雅叶高速和G318国道交叉路口处。突然,一阵急促的喊话打破了车内的平静。

车上的乘客,是张军桥烈士事迹宣讲团的成员。当天,他们来到康定市,参与国家卫生健康委组织的“中国好医生、中国好护士”名医走基层志愿服务行义诊,并参加“最美医生”张军桥烈士先进事迹报告会。报告会结束后,全员乘车踏上归途。

喊话的是山东第二医科大学党委宣传部副部长谭婷。当时她坐在车辆靠前位置,看到路边一群人围在一起,凭借医学院校教育工作者的职业本能,她第一时间判断现场可能有人急需救助,当即提议停车查看情况、必要时实施救治。

话音未落,司机迅速反应,平稳靠边停车。车门一开,山东第二医科大学附属医院全科医学科护理负责人殷金娇立刻下车,赶到患者身边。

“到达现场后,我看到一名中年男子躺在地上,衣服、鞋子散落一地。”殷金娇说,“患者的工友和儿子不懂紧急急救流程,只能焦急地在一旁观望,手足无措。有人试着掐人中,想把他弄醒。”

没有丝毫迟疑,殷金娇快步上前,俯身跪地,开展专业评估,

并指导周围群众拨打“120”急救电话。

经过初步检查,殷金娇发现,该患者可自主呼吸,但节律紊乱,呈叹息样呼吸;颈动脉可触及搏动,排除心脏骤停。“我一边检查,一边询问周围的亲友,患者是否有高血压、眩晕、癫痫等病史。亲友说他血压偏高,但没有发生过癫痫。”殷金娇说。

紧随其后,同行的第二辆山东大学附属医院麻醉科姚福旺副主任医师,以及“军桥心跳行动”志愿服务队的队员们也纷纷赶来,一同加入救援。

“我到达现场时,患者突然肢体肌张力极高,牙关死死紧闭,双眼向上翻白,双侧瞳孔散大至6至7毫米,几乎无对光反射。”姚福旺介绍。凭借丰富的临床经验,他立刻判定,患者大概率是突发癫痫。

面对癫痫发作,避免患者发生二次伤害是关键:一是要防止患者牙关紧闭咬伤舌头引发大出血,同时避免呕吐物、分泌物误吸;二是要避免肢体抽搐导致二次碰撞外伤。

大家默契配合、合理分工、有序施救,迅速为患者调整体位,将其摆成安全侧卧位;同行队员从车上取下氧气瓶,为患者持续供氧,稳住生命体征。

为撬开患者紧闭的牙关,情急之下姚福旺将手伸入患者口腔。可患者肌肉张力极强,瞬间咬住了他的手。顾不上疼痛,他快速翻找随身背包,摸出充电线插头,小心翼翼地卡入患者齿间,成功撑开牙关、固定口腔。

经过约5分钟的接力救治,

患者病情终于迎来转机。患者涣散的瞳孔逐渐收缩并恢复正常,意识也逐步清醒。此时,他能够自主坐起、主动穿戴外套鞋子,能够认出亲友,说出自己的姓名。

当“120”急救车抵达现场时,患者已脱离最凶险的状态,生命体征趋于平稳。临别前,姚福旺添加了患者儿子的微信,嘱咐他有情况随时沟通。

“这个人没事,真好。”重返车上,众人悬着的心终于落地。大家一起复盘急救过程——刚刚的处置是否规范?有没有遗漏细节?哪些环节可以做得更稳妥、更完善?直到此时,一直跪地施救的殷金娇才感觉到膝盖传来的痛感,低头检查才发现膝盖已经磨破。

“我们不清楚对方身体状况,也无法判断其是否携带传染病,这样做确实有些危险。但在危急关头,我根本顾不上多想,我们赶到现场时,他的嘴角已经有血迹和外伤,如果不尽快分开他的牙关,患者会有危险。”姚福旺坦言。

“这时,我不禁想到了张军桥,当年跳海救人的情景。”姚福旺说,“危急关头,他根本来不及去想自己会不会受伤,怎么保护自己,脑子里只有一个念头——怎么把人救过来。这一刻,我终于真切地理解了军桥冲上前去救人的义无反顾。”

他们此次来四川的目的之一,是走进广场、面向群众,科普急救知识,让更多群众拥有救人的能力与勇气。谁也未曾想到,返程路上,他们以一场全力以赴的现场施救,完成了最生动、最深刻的实景教学。

“通过今天这件事,我认为军桥的精神应该传下去,‘军桥心跳

行动’应该做下去。我们会秉承着他的精神,继续宣讲好他的故事,做好急诊急救知识科普,让更多人掌握关键时刻的救命技能。”殷金娇说。

暮色渐浓,车辆重新启程,踏上下一场宣讲、义诊之路。

随行的一名青年学子目睹全程,望着窗外连绵巍峨的群山心生震撼,随即给老师发去微信:“一路上看着山川辽阔,我忽然觉得,身旁躬身救人的老师们,比眼前的高山更巍峨、更伟大。”

据了解,该患者经医院全面检查及救治,目前已转危为安,从急诊转入普通病房。

转载自《健康报》

链接

“军桥心跳行动”志愿服务队(原“心跳行动”志愿服务队)成立于2020年,是一支由山东第二医科大学志愿者参与的志愿服务队,由张军桥发起,主要开展急救知识科普特别是心肺复苏培训。

2025年6月15日,张军桥在坦桑尼亚为营救当地溺水群众不幸牺牲。2025年7月,服务队在张军桥离世后重启急救知识科普。此后,山东第二医科大学将该志愿服务队命名为“军桥心跳行动”志愿服务队。据统计,截至2026年5月,“军桥心跳行动”累计开展培训超500场,受益群众达2.7万人。