



图为医生指导患者进行康复训练。

本报讯 健康无小事，枝叶总关情。近日，笔者走进九龙县人民医院病房，正遇该院党委书记、骨科副主任医师唐宗荣俯身床前，为一位膝关节置换术后患者进行康复指导。从屈伸角度到肌力训练，唐宗荣一步步示范、一遍遍纠正，帮助患者科学恢复肢体功能、加速术后进程。

这是九龙县全力推进卫生健康民生实事工程的一个缩影。截至目前，县医院本土医疗团队已独立完成26例膝关节置换手术，患者无需再辗转异地求医。依托本地优质资源与“医保报销+民生资金补助”双重保障，患者自付费用大幅降低，经济负担明显减轻，真正实现“在家门口看得好病、看得起病”。

病房里，患者葛金贵难掩激动：“去年我腿疼得走不了，现在能伸直了，也不疼了。医生精心治，我自己努力练，基本能自理了。九龙县医院，顶呱呱！共产党的政策，顶呱呱！”来自子耳乡的胡正强也连连称赞：“县医院技术好，医保报销比例高，我们打心底满意。”

群众的口碑，源于政策的实招。近年来，九龙县聚焦高原山区

群众高频就医痛点，正式将白内障、髌膝关节炎置换、疝气、下肢静脉曲张、妇产科微创手术、农村孕妇产前规范检查六项诊疗服务，纳入2026至2028年三年持续性民生实事重点项目。项目明确：除正常医保报销外，患者自费部分可享受50%的专项补助，其中农村孕妇产前规范检查补助比例高达80%。政策红利直达乡间，让优质、平价、便捷的医疗服务覆盖全民。

为确保六大项目“快落地、见实效”，九龙县创新建立“医保报销+民生补助+援建资金”三重保障机制，借助青白江区对口援建资金加持，进一步降低就医门槛、压缩就医成本。从政策设计到资金筹措，从手术台到康复床，每一环节都指向同一个目标——把民生医疗的红利实实在在地送到群众手中。

下一步，九龙县将持续推进六大卫生健康民生实事项目常态化运行，不断细化服务流程、优化诊疗体验，全力做好全周期健康守护，擦亮高原民生医疗服务品牌，切实增强全县各族群众的就医获得感、幸福感与安全感。

张苏茜 文/图

从“跑腿办”到“指尖办” 白玉县开通线上缴水费

本报讯 “现在手机几分钟就能缴水费，再也不用专门跑大厅排队了！”白玉县城区居民扎西的感慨，道出了当地群众的共同心声。日前，白玉县玉润水务正式开通微信公众号线上缴费渠道，着力破解线下缴费“跑腿久、排队难”问题。

长期以来，白玉县群众主要靠窗口缴费，上班族、农牧民常受工作、放牧、路途远等因素困扰，缴费费时费力。新上线的“白玉县玉润水务”公众号设有“收费大厅”板块，用户关注后绑定水表号，即可

预存或自定义金额缴费，全程线上操作，无需出门排队。

线上渠道开通后，供水服务实现24小时“不打烊”，既便利了城区上班族，也让乡镇农牧民免去进城奔波。同时，线下窗口排队压力明显缓解，办事效率显著提升。

玉润水务相关负责人表示，下一步将持续优化公众号服务功能，拓展便民覆盖面，以数字化手段精简办事环节，让供水服务更有速度、更显温度，切实提升群众获得感与幸福感。

郎呷

艾滋病防治科普知识

◎甘孜州疾病预防控制中心 张晓峰

艾滋病全称获得性免疫缺陷综合征(AIDS)，是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的慢性乙类传染病。HIV病毒专门攻击人体免疫核心细胞，逐步破坏免疫系统，让人体丧失抗病能力，最终引发各类严重感染和肿瘤，危及生命。目前艾滋病尚无根治疫苗和特效药，但可防可控，规范治疗能显著延长患者寿命、提升生活质量。

艾滋病传播途径明确，仅有性接触、血液、母婴三种，日常接触不会感染。无保护性行为是当前最主要传播途径，不安全的同性、异性及多性伴行为风险极高。血液传播多见于共用注射器吸毒、非法采血、输入未检测血液制品、共用破损纹身穿刺器械等场景。母婴传播可发生在孕期、分娩及母乳喂养阶段，而规范干预能大幅降低传播概率。

大家无需过度恐慌，日常握手、拥抱、共用餐具、共用办公用品、蚊虫叮咬等接触，均不会传播HIV。摒弃歧视与恐慌，科学认知疾病，是防艾的重要基础。

预防艾滋病是守护健康的关键，核心在于规避高危行为。首要坚持洁身自爱，树立健康

婚恋观，全程正确使用安全套，是预防性传播最简便有效的方式。其次拒绝毒品，不共用针具，不去无资质机构纹身、洗牙、打针，避免不安全血液接触。备孕、孕期女性需主动做HIV检测，阻断母婴传播风险。

若不慎发生高危行为，可把握72小时黄金阻断期，越早服用阻断药效果越好，连续规范服药28天，能极大降低感染概率。同时建议高危人群定期主动检测，各地疾控中心、正规医院均可提供检测服务，早检测、早发现、早干预是控制病情的关键。

确诊HIV感染后无需绝望，患者坚持终身规范抗病毒治疗，可有效抑制病毒复制，维持正常免疫功能，正常工作、生活。国家针对艾滋病患者提供免费抗病毒药物、检测等帮扶政策，最大程度保障患者健康权益。

防艾无小事，人人皆有责。主动学习防艾知识、杜绝高危行为、包容关爱感染者，消除偏见与歧视，才能共同构筑全民防艾的健康屏障。

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171

不认识毒蘑菇？ 这里有本野生菌“数字百科全书”

随着雨季的到来，形态各异的蘑菇破土而出，很多喜欢食用菌菇类的消费者在期待美味的同时，更想要学会如何识别蘑菇。近日，由中国科学院科研团队构建的“真菌王国”数据库，为大众提供了识别蘑菇的“全息数据”。

“真菌王国”数据库由“中国西南地区大型真菌资源数据库”和“云南野生菌子实体三维形态数据库”组成，目前已免费开放。

在昆明植物研究所，研究人员正忙碌地对一朵刚采摘的野生菌进行悬挂、拍摄，实现对其360°影像采集，信息将公开在云南野生菌子实体三维形态数据库。目前，该数据库已收录423个高质量真菌三维模型，覆盖66科182种常见大型真菌。由于野生菌种类繁多，二维平面中许多菌种因形态相近，导致混淆，三维立体视图为公众辨别野生菌提供了重要依据。

除了为公众精准识菌提供依据外，这一数据库为野生菌建立“数字孪生”，加速其数

字化进程，在人工智能领域的结合方面提供了多元可能。

中国科学院昆明植物研究所研究员吴刚：未来利用三维的数据投喂给AI进行训练，开发成大家比较期待的“手机AI识菌”。另外也可以在生产应用这一块，开发一个机器人自动化采摘不同栽培食用菌的功能。

野生菌“数字百科全书”
上线 识菌有典可依

除了三维形态数据库，同一时间还发布了中国西南地区大型真菌资源数据库，这个数据库目前累计录入真菌物种与标本数据8791条、子实体照片2.8万多张，为物种识别和鉴定提供了依据。

如果说三维形态数据库追求真实，将新鲜状态的野生菌进行立体复刻、360度采集；那么资源数据库是追求全面，尽可能多地搜集物种信息，涵盖形态、分子、生态、标本采集地点等多个信息，这一集成性在国内具有重要意义。

据了解，全球大型真菌已

被描述、定名的物种不足预估总量的10%，仅凭单一信息很难鉴别野生菌的准确类别，而多维信息的参照对比，无论对识别已知野生菌、还是发现新物种都具有重要价值。

中国科学院昆明植物研究所研究员吴刚：比如我们在野外采了一份标本，我们从形态上对比的话，能大概确定它是属于哪个“属”。我们再进一步通过分子测序，进到数据库进行一个比对，大概就可以确定它是哪一个“种”。

据云南省疾控中心监测数据，每年6月至8月为云南野生菌中毒高发期，家庭自采误食是主要诱因，专家建议大家在正规市场、餐馆购买和食用野生菌，切勿自行采摘不明菌类。

蘑菇“伪装者”频频引发
中毒 如何鉴别？

每年6月到8月，是野生菌大量上市的季节，也是中毒高发的季节。引发中毒的多是外形与食用野生菌高度相似的毒蘑菇，它们是蘑菇界的“伪装者”，如何鉴别？

云南省疾控中心营养与食品卫生所所长刘志涛：这个被称为致命鹅膏，俗名也叫白罗伞，这个是剧毒的，50克就可以使人致命，而且没有有效的一个治疗药物。而下面这一个学名叫白盖盖鹅膏，这个又是可以食用的，从外形来看，两者是非常相近的，从肉上非常难以识别。这个学名叫黄盖盖鹅膏，是剧毒的，而这个被称为红黄盖盖，又是可食的，这一组两个菌子从外形上也是非常相近的，所以辨别起来较难。

来源：央视网

熬夜看球，怎样做不伤身

◎张磊

四年一度的世界杯战火重燃，对广大球迷而言，这是不容错过的“盛宴”。赛程多在北京时间的深夜与凌晨，熬夜看球成了绕不开的话题。

球要追，身体也不能垮。从中医整体观出发，这份“不伤身看球指南”请收好。

中医认为，夜间是阴气当令之时，熬夜最易耗伤人体津液，即伤阴。许多球迷看球时习惯啤酒在手，或因不愿中断比赛而选择不喝水、憋着不去厕所，这实为大忌。长时间憋尿会使膀胱过度充盈，轻则诱发尿路感染，重则影响膀胱功能，对男性前列腺健康尤为不利。因此，建议在球赛中场休息时，务必记得起身如厕，不要憋尿。看球时的饮品应首选温开水、淡茶或枸杞菊花茶，以清肝明目；尽量不饮酒，若实在想喝啤酒，

以不超过一瓶为宜。

久坐不动也是看球时的常见不良习惯。一场球赛常规时间90分钟，若逢加时、点球大战，久坐时间则更长。久坐不动、熬夜、情绪激动，三者叠加，对男性的前列腺而言堪称“三重打击”。长时间久坐压迫会阴部，会导致前列腺充血、水肿，诱发或加重慢性前列腺炎，出现尿频、尿急、小腹坠胀等不适。正确的做法是：每30分钟站起来活动一下，哪怕原地踏步也好。

此外，看球时尽量别跷二郎腿，双脚平放地面，这能有效减少会阴部受压，改善盆腔血液循环。座椅上再加个软垫或中空坐垫，也能减轻局部压迫。

进球欢呼，失球遗憾愤怒——足球比赛常常让球迷的心情如坐过山车，这恰恰也是对

健康的“压力测试”。中医讲“喜伤心”“怒伤肝”“恐伤肾”，情绪剧烈波动会扰乱脏腑平衡，导致气机逆乱，心肾不交，易出现失眠、心慌、夜尿频多等不适。因此，球迷在赛前不妨提醒自己：胜负乃常事，健康才属于自己。在选择饮品时，可备几朵玫瑰花或合欢花泡水，行气解郁、安抚情绪；喜甜者可用几颗大枣代茶饮，养血安神、补益心脾。进球庆祝时，欢呼蹦跳也应适度，尤其中老年球迷，务必注意心脑血管安全。

深夜看球，不吃东西对许多人来说有点难熬，但吃错了更伤身。在零食和夜宵的选择上，需避开以下“雷区”：烧烤配啤酒属高嘌呤组合，增加肾脏负担，易诱发痛风；瓜子、薯片等燥热零食，吃多了耗伤津液，容易引起口干舌燥、咽喉

不适；冰镇饮料寒凉伤脾胃阳气，易致腹泻。合适的宵夜包括：一小碗小米粥或山药粥，健脾养胃、安神助眠；几颗红枣、一小把原味坚果，补气血、护肾精；水果可选苹果或蓝莓，少吃西瓜、梨等寒凉瓜果。

熬夜看了球，第二天如何补救损伤、快速“回血”？这些做法可以尝试：

次日早晨喝一杯温热的蜂蜜水，补充津液、滋养脾胃。按揉太溪穴(内踝与跟腱之间的凹陷处)，以补肾气；按揉内踝尖上3寸的三阴交，调理肝脾肾。

午间务必小睡30分钟，能有效缓解疲惫，帮助身体恢复精力。

(作者系首都医科大学附属北京中医医院主治医师) 转载自《光明日报》