

云南昆明在家庭医生基础服务包上探索个性化服务

每年交12元,签约居民“多了一位医生朋友”

本报讯 (记者赵黎浩)“医生,小孩吃退烧药1个小时了还没退烧,现在体温38.8摄氏度,需要去医院吗?”日前,在云南省昆明市呈贡区乌龙街道社区卫生服务中心的家庭医生签约服务群里,一名患儿家属咨询道。

社区医生李艳春很快回复:“从吃退烧药到降温有个过程,建议先采取物理降温,洗温水浴,或在腋下用冰袋降温,预防高热惊厥。”次日一早,李艳春再次询问小孩的退热情况,叮嘱家属观察体温变化。

11月8日,记者走访昆明市多家社区服务中心发现,社区居民签约家庭医生后,多了一位“医生朋友”,日常健康问题、用药咨询等能得到及时解答。

2017年,昆明市制定家庭医生签约服务实施方案以来,已有313.3万余人签约家庭医生,签约率36.43%,履约312万余人,履约率99.6%。

不过,也有医生直言,面对家庭医生发出的“好友申请”,一些居民会迟疑甚至拒绝。五华区华山社区卫生服务中心主任赵安珠告诉记者,家庭医生签约后需要建立居民健康档案,涉及身份证、电话等信息,一些老年人担心隐私安全问题,不敢签。“还有一些居民不想每年交12元的签约费,他们认为签不签约没区别,不愿签。”

“遇到这些情况,我们通过经常询问居民身体状况、量血压、帮助分析体检表等,让居

民先产生信任感,再逐渐接受。”赵安珠说。

记者了解到,基本公共卫生服务经费、医保基金支付后,昆明签约家庭医生的个人每年需支付服务费12元,家庭医生团队提供约定的基本公共卫生服务和基本医疗服务,包括优先转诊、长期跟踪管理等。签约家庭医生后,居民还能小病小看,慢性病就近看,节省就诊开支。

五华区文林街居民杨龙道身患糖尿病10余年,签约家庭医生后,他的医药费支出有了明显降低。“之前在盘龙区人民医院每次开药要花100多元,现在通过家庭医生开降糖药只需要60多元。”杨龙道告诉记者,此前血糖忽高忽低,总控制不好,经过家庭医生的

长期指导,通过饮食控制、经常检测,现在血糖血脂都已经平稳了。

随着签约居民越来越多,家庭医生服务能力也需要不断提高。今年,昆明市丰宁社区卫生服务中心在“基本服务包”基础上探索3个不同类型的个性化签约服务套餐,提升家庭医生服务质量,让签约居民觉得物有所值。华山社区卫生服务中心为辖区学生提供视力防控的增值型服务,通过中医按摩等方法控制近视发展程度。

昆明市福海社区卫生服务中心主任杨绍铨表示,家庭医生提供的服务日益丰富和个性化,不想签约、签而不约的情况逐渐得到改善。

让传统中医插上科技的翅膀

本报记者 赖志航

在何银萍的诊室里,有的病人拄着拐杖,有的耷拉着肩膀,有的半躺在轮椅里,等待被诊治。何银萍个头不高,站在病人中间有条不紊地操作着,只见她手法灵活,一点点找到患者的筋结,不断用手推、揉、按压。不一会儿,这名患者的一侧肩背就变得通红。“这是筋结被打开的痕迹。”何银萍说。

何银萍是北京轩轸国医堂中医门诊部首席技师,也是非遗“何氏通络开结术”代表性第六代传承人。为将祖辈传下来的这门技艺更好地传承下去,她先后创立了职业技能培训学校、中医药科学研究院以及中医门诊部,从医30多年,帮助国内外患者近20万人次改善健康,带出100余名弟子、上千名技师,培训学员5.6万多人。

让高深的中医理论变得通俗易懂

何为通络开结?“人体里有遍布全身的

气血运行系统,这些类似马路的结构被称为经络。马路堵塞,会导致交通瘫痪,同样,人体经络堵塞,气血就会运行不畅,形成类似疙瘩的瘀结,导致各种疼痛。”何银萍解释道,通络开结就是用一些手法技术疏通身体经络的瘀结,让气血畅通。

“我几岁时就用从上一辈传承的手法为身有残疾的叔叔按摩,父亲很配合,总是说经过我的按摩疼痛减轻了。但没等到我的技法成熟,父亲就离开了我。”何银萍说。

作为一名非遗中医医术传承人,何银萍决定让技艺走入寻常百姓家。她将通络开结术流程化、标准化、系统化,让其变得易于理解和学习。

为了让更多更全面地了解中医药理论知识,何银萍还整理大量的医学典籍,系统梳理中医知识脉络,制作出一棵“生命树”。

“人的生命就像一棵树,从树根到树干,再往上枝叶繁茂。”何银萍说,“生命树”跳出教科书学术性的枯燥与刻板,通过按键与触屏互动的形式,介绍中医名词术语,让大众轻松了

解中医药常识,通过中医增加对生命的认知。

去年,何银萍开发了一套“5分钟家庭亲情互键手法”,并到社区免费教授。“每天再忙也能抽出5分钟时间,希望通过家庭成员间的互动式亲情按摩,增进沟通和爱护,同时强身健体、预防疾病。”何银萍告诉记者。

用科技手段传承中医技艺

“传承之路非常辛苦,不仅要手把手教,还需要亲身去感受。”为了让学员学到真技能,何银萍会亲自检验学习效果。她还先后义务举办了70余场健康课堂,带着技术骨干走进10余家敬老院,为老人们义诊、保健。

何银萍还将通络开结术与现代医疗科技相结合,研发多种医学仪器,协助医生更好地为患者治疗。

“在培养弟子时,我们发现全部采用人工手法的治疗过于辛苦,也因为太累,年轻孩子坚持学习的难度很大,不利于技艺传承。”何银萍介绍,为此,她带领团队与北京

市海淀区高科技团队合作,让艾灸和拔罐都有了辅助的高科技仪器,在一定程度上解放了人力。

记者在采访现场见到了创新罐疗八爪仪器,它虽然还是采用传统罐的工作机理,但是可以一次同时定位8个穴位。

“这个罐疗仪器在操作过程中可以模拟人工呼吸给肌内注氧,一吸一放循环操作,不仅不伤身体不伤气,还可以补气。它能一次打开8个穴位的工作模式,叫穴位配伍,因为8个穴位之间的经络是连在一起,这就让医生的工作效率和治疗效果大大提升。”何银萍说,这也是中医现代化的一种探索。

让传统中医技术插上科技的翅膀,解决今天出现的各种疑难杂症,是时代提出的课题。何银萍将传统中医技艺与现代医疗科技相结合,让古老的通络开结术焕发新意。不过,她也直言,治疗病人的数量总是有限的,所有的疾病都是预防才能实现最大的效益,作为中医技师,不仅要秉持中医文化遗产的理念,更要为群众健康服务。

离开万全庄村时,热情的乡亲们簇拥到道路两旁,围拢在总书记身边,高声向总书记问好。人群中,有白发苍苍的老人,有稚气未脱的少年,还有仍在怀中的幼儿。

面对乡亲们,总书记这样形容自己这一天下来的感受:

“我从大家的表情看到了希望。我们灾后的生活比以前还会更好。希望乡亲们自力更生、艰苦奋斗,用自己的勤劳双手,加快恢复重建、推进乡村振兴。”

洪水已经退去,英雄之气在这片土地上激荡升腾。

(新华社北京11月12日电)

最可靠的主心骨,最可爱的人民

上,习近平总书记亲切看望慰问了参与防汛抗洪救灾的各方面代表。

“迷彩绿”“火焰蓝”“救援红”……哪里有需要就驰援哪里,哪里最危急就战斗在哪里。

“沧海横流,方显英雄本色啊。一方有难,八方支援。支援的队伍数不胜数,已经分不清是哪个组织的,哪个方面的,哪里来的。”总书记说。

“困难不足畏,决心比铁坚。”这是在门头

沟采访期间,干部群众说的一句话。

“我是燕赵儿女,要为河北争气。”这是涿州城区街道上醒目的标语。

房屋进水了,重新装修;倒塌了,原地重建;店铺被淹了,迅速恢复营业;农作物淹了,抢抓农时补种……

在永济秀园小区门口的药店、超市里,当总书记问店主“还有什么困难”,得到的回答却是“我们有信心,未来肯定会越来越好”。

退役军人的“就业红娘”

牢吸住周围的人?对此,魏忠华总结了两点“秘诀”:豪爽大方、宽容。

“魏忠华为人正直实在,在他身边总能感受到积极向上正能量。他会主动关心别人,也从来不舍于提供帮助,很靠谱。”曾一起工作了4年的刘先生这样评价魏忠华。

30岁出头的同同营,现在是济宁一家知名的职业培训学校负责人。几年前,刚退役不久,懵懂青涩的他来到魏忠华的公司工作。在工作过程中,魏忠华意识到,同同营“能力强,是个潜力股”。当同同营想自己创业,犹豫再三,试探性地向魏忠华寻求帮助时,魏忠华爽快地答应:“加油吧!”投钱拉资源,魏忠华帮助同同营开启人生

的新篇章。

同同营感激地说,在他心里,魏忠华既是“大哥”,也是“贵人”。

给予温暖的协会会长

董事长、党委书记……在这一众头衔中,“济宁市关爱退役军人协会会长”是其中最让魏忠华骄傲的一个。2019年8月,济宁市关爱退役军人协会成立,魏忠华被推选为第一任会长。

“我帮助退役军人,是因为我自己也是一名退役军人,有种‘老兵情怀’吧。”魏忠华笑得憨厚,“被选为会长,对我是莫大的肯定和鼓励,也感觉到自己肩膀上的责任更重了些。”

“贵州制造”有了新的增长极

州新能源汽车及材料产业链参与国内国际市场竞争力。

做大做强一批企业

贵州具有丰富的磷矿、锂矿、煤炭、锰矿和硫铁矿资源,较强的磷化工及煤化工基础,在正极材料、人造石墨负极材料及六氟磷酸锂等锂电材料细分产业方面具备天然优势。目前,全省已汇集了一批行业知名企业,产业体系基本形成。贵阳比亚迪智能制造基地、宁德时代贵州新能源动力及储能电池生产制造基地等项目也正在加快建设,将带动电池、电机、电控和充电桩、零配件等产业链环节加快完善,为全省新能源材料产业链延链强链提供广阔的发展空间。

“政府给了我们非常多的政策和土地支持,帮助企业做大做强。目前我们的磷酸铁锂产品在贵州也是体量最大的。”贵州安达科技能源股份有限公司副总经理朱勇告诉记者。

这家公司主要从事汽车动力电池正极

材料磷酸铁锂及前驱体磷酸铁的研发、生产和销售,目前是比亚迪、宁德时代、中航锂电等企业的主要供应商,产品广泛应用于纯电动客车、乘用车、物流车、叉车等领域。该公司于今年3月成功登陆北京证券交易所,也是贵州省首家成功在北交所上市的企业。在该项目落地期间,贵阳市相关部门提供了“一站式”服务,帮助企业协调解决厂房、水电、相关证照等问题。

引进培育专业人才

“我也没想到,政府会给我们搞免费的人才培训,这对企业帮助太大了。”10月25日,正在贵阳市白云区龚家寨街道开展施工建设的华西新能源有限公司负责人感慨地对记者说。不久前,贵阳市南明区、白云区等地出台了电动汽车充电配套基础设施建设规划,支持新能源汽车充电桩服务推广,为了帮助企业更快推进建设,当地人社部门出台政策,帮助企业选派员工参加新能源技术人才培训。

为了进一步完善人才引进和培育机制,

冬季易发心脑血管疾病 预防比治疗更重要

本报讯 (记者王鑫 方大丰)冬季是心脑血管疾病高发季,原因是寒冷天气会增加人体耗氧量,为维持体温,全身血管会收缩,导致血压升高,心率加快,心脑血管负荷大增。寒冷天气还会导致血流速度减慢,容易诱发血栓形成,增加心肌梗死和脑卒中风险。

中南大学湘雅二医院心血管内科主任刘启明表示,心源性猝死的征兆主要有胸闷、心慌、心跳过缓、憋气、明显的口唇发紫、血氧下降等。在心源性猝死发病前,身体都会发出相应的预警信号,必须引起高度警觉。

中南大学湘雅医院神经内科学教授夏健介绍,寒冷冬季,房颤患者易发缺血性卒中,脑卒中是引起猝死的重要原因,中老年人尤其要学会如何有效预防脑卒中。

“预防比治疗更重要。有任何心脑血管疾病症状,一定要及时就医。”刘启明建议,寒冬季节预防心脑血管疾病,首先要做好身体尤其是头部、颈部和四肢的保暖;饮食方面,冬季可适当增加一些水果、蔬菜、全麦食品等膳食纤维食物,有助于降低胆固醇水平;多吃鱼类等富含Omega-3脂肪酸的食物,对心脏健康也有益;对高血压患者而言,低盐、低脂、低胆固醇,高钾、高钙、高纤维素食是降压的基石。

适当运动可以帮助降低血压,改善心血管功能,降低糖尿病和高血压的风险。刘启明提醒,要注意避免在极寒天气运动,最好在室内锻炼。不宜做剧烈运动,可选择散步、行走、慢跑、太极拳、健身操和老龄球等温和的运动方式。

中南大学湘雅医院血管外科副教授欧阳洋告诉记者,强降温通常会带来一个可怕的“冬季杀手”——主动脉夹层,主动脉夹层最重要的发病因素是高血压控制不佳。因此,寒潮来临、气温骤降时,高血压患者一定要注意保暖,规律服用降压药。

青岛市立医院探索建立出院准备服务

本报讯 (记者张婧 通讯员谢小真)为确保患者出院后能够得到持续和完整的医疗照护服务,青岛市市立医院以患者需求为导向,探索形成“医疗机构-接续医疗机构-居家照护”三位一体全链条服务模式,将服务从入院、在院延伸至出院后。

2021年6月,市立医院率先在11个科室试点开展出院准备服务。各科室成立出院准备服务小组,对有照护需求的患者,邀请患者及其家属共同设定识记性照护计划,同时结合患者目前健康状况、照护问题以及照护需求,拟定患者个性化照护计划。

为了让患者提早学习和准备,医院将出院健康宣教前移,借助移动宣教平台,让患者在住院期间提前掌握出院后涉及的康复技巧。对于不理解或难点问题,可以随时随地向医务人员咨询。对于有康复需求的患者,责任护士在患者出院前1~2天评估出院计划准备程度,了解患者转介需求。例如,对于有健康知识咨询需求的患者,提供“互联网+护理门诊”服务;对于病情变化或有康复需求的患者,协助进行网上预约专科复诊或康复介入,必要时联系急诊开通绿色通道紧急救治;对于医联体单位或养老院等转介机构需要护理会诊,通过“互联网+护理服务”平台进行远程会诊或线下会诊。截至目前,市立医院出院准备服务共服务患者5202人次。

实施“十大工程” 细化“任务清单”

(上接第1版) 在山西省总干校,老师们精心排练了“工会十八大精神宣讲朗读剧”。10月31日,在山西省工会经审干部培训班上,这台宣讲朗读剧精彩上演,以主题式理论讲解与视频、诗歌、朗诵等多形式相结合,博得了阵阵掌声。

“五小”竞赛交出两份“大单”

“工会工作最根本的一条是把广大职工群众紧密团结在党的周围,为实现党的中心任务而团结奋斗。”山西省人大常委会副主任、省总工会主席王纯表示,山西工会高位推动、系统部署“五小”活动近10年,不仅交出了一份“经济大单”——源源不断的创新成果创造了巨大的经济价值;同时还交出了一份“人才大单”——一批批劳模工匠立足岗位勇于创新、突破自我。

11月2日,2023年山西省“五小”创新大赛优秀成果展举行了现场签约仪式,共有80项成果达成签约意向,涉及金额达2.5亿元。山西省总工会与团省委、省科协共同举办的此次成果展,通过网上展馆、云游展区直播等活动,为创新型技能人才切磋技艺、交流经验、提升技能搭建平台。

参展之前,来自中车大同电力机车有限公司的90后技术工人态和是自信。全自动下线机在公司车间使用频繁,依赖进口的压线轮磨损快,寿命只有一个月,全年换新是一笔不小的支出。经他革新,利用铝芯包胶代替,一年节约采购费用近23万元。

“3天展会中,我看遍了展出的520项优秀成果,才见识到什么叫‘创新’,什么叫‘大拿’。”黄山兴奋地说,参加这次展出,就是一次启迪智慧的“头脑风暴”,点燃了一线职工“比学赶帮超”、不断创新创造的奋斗激情。

制定“十大工程”38项“任务清单”

近日,王纯带领山西省总领导班子将中国工会十八大报告的安排部署逐项分解,提出了实施“十大工程”,并细化为38项“任务清单”。

实施凝心铸魂工程,持续深化“三进三送”活动,在省级层面每年至少开展100场,在全省各地开展每年至少1000场示范演出;实施匠心筑梦工程,积极探索“网上工匠学院”,建设一批实训基地;实施法治强会工程,推进“工会+法院+检察院+人社+司法”联动机制,培育选树基层协调劳动关系公共服务样板站点……山西各地工会正在认真对照省总“任务清单”,进一步明确责任领导、责任部门、完成时限。

为了确保“任务清单”事事有着落、件件有回音、桩桩见成效,山西省总建立“13710”督查督办系统,依托互联网运行,主要设置“重点交办”“重点任务”“重要部署”三个项目。

比如,“重点交办”事项,要求承办单位(部门)收到交办任务后,需在1天内通过系统反馈研究部署情况;3天内反馈落实动态和进展情况;一般性问题原则上7天内办结;重大、疑难、复杂问题1个月内要落实解决,确实解决不了的,要拿出解决的时间节点和方案,在线提出延期申请并按月反馈进展情况,直至工作任务全面完成、销号清零。