

惠州市城市居民健康素养水平高于全国、全省水平，提前达到国家指标

据2013年全国居民健康素养监测结果显示，我市城市居民的健康素养水平高于全国、全省水平，达到15.53%（全国9.48%，广东12.60%）。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务作出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。健康素养不仅是衡量卫生计生工作和人民群众健康素质的重要指标，也是对经济社会发展水平的综合反映。

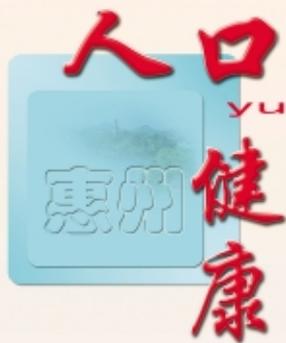
近几年来，我市加大了健康教育和健康促进工作，市卫计局、市健康教育所采取多种形式大力开展以《中国公民健康素养66条》为主要内容的健康教育和健康促进活动，全力推进公共卫生健康教育项目的实施，大力开展健康教育进社区、工厂、学校活动；各级医疗卫生单位充分利用“卫生日”开展形式多样的健康教育和义诊活动；加强与各媒体的联系，充分利用各类媒体大力普及健康素养知识和技能；印发了30多种近200多万份的各种健康知识宣传资料在公共场所张贴宣传、发给居民学习；全市共开展各种健康教育活动共3500多场次，接受健康教育人数达70多万人次，提高了居民健康水平，促进了人与社会的和谐发展。

【相关链接】

国家卫生计生委于2014年5月9日公布《全民健康素养促进行动规划（2014-2020年）》，规划提出，分两个阶段提高我国城乡居民健康素养水平，到2015年，全国居民健康素养水平提高到10%；到2020年，全国居民健康素养水平提高到20%。

（编辑）





1 2015

季刊 总第4期

惠州市卫生和计划生育局 主办
惠州市健康教育所 承办

编辑：《惠州人口与健康》编辑部
地址：惠州市江北富民路10号
卫计大楼二楼
邮编：516003
电话：0752-2833690
印刷单位：惠州报业传媒印务有限公司
出版日期：2015年3月31日
登记证号：粤内登字L第10464号

□ (内部资料 免费交流)

《惠州人口与健康》电子版
<http://wsj.huizhou.gov.cn>

投稿邮箱
573444494@qq.com

封面说明：1月28日，副市长刘冠贤带领市编办、财政局、教育局、食药监局、爱卫办等相关单位部门负责人，到市疾病预防控制中心看望和慰问一线工作人员，并就我市疾病防控工作调研。市卫计局局长许岸高，市疾控中心主任梁立环陪同调研。

编辑委员会

编委会主任	许岸高	严戈科		
常务副主任	陈本坚			
副主任	邝文	黄浩秋	周丽	徐蓉
	杨小敏	黄宜志	陈柏培	黎显平
	钟李兴	曾旭彪		
编委	陈子林	林敬欣	梁立环	刘庆荣
	祝晓芬	尹祚平	秦晓兰	陈立明
	邹晓东	彭建明	黄小雄	周思东
	张富强	黄达才	邹忠平	刘运忠
	张敏	唐宇文	林国辉	钟月玲
	刘思伟	曾庆龙	卞少莲	吴雨茜
	龚秀清	谢汉明	张吉湘	黄素平
	张玉娟	邱敏强	张国良	曾信忠
	杨华坤	罗桂平	张国锋	刘小梅
	麦惠芳	郑志群	苏秉成	周杏安
	袁超军	刘悦捷	郑少伟	朱木华

主编	周思东		
副主编	温佰胜	何克辉	邱利
编辑部主任	徐闽波		
编辑	刘勇	陈广洪	黄宜章 闫光新
	陈辉霞	冯琼娣	严莉 陈伟丽

P05 我市召开迎接国家卫生城市 复审工作推进会



P42 我市开展春季爱国卫生运动

卷首语

- 01 惠州市城市居民健康素养水平高于全国、
全省水平，提前达到国家指标

特稿

- 04 我市再获全省人口计生先进
05 我市召开迎接国家卫生城市复审工作推进会
06 今年力争二级以上公立医院实行阳光用药
08 199 计生特困家庭获新春扶助金

改革发展

- 09 惠州市公立医院改革 2014 年工作总结会召开
10 取消“以药补医”缓解看病难看病贵
15 市中医院出台多项措施方便市民就医
16 市中心医院改扩建二期收尾
17 惠州市卫生监督协管工作成效初显
18 强化质量管理 确保血液安全

人口之窗

- 20 “健康促进”工程托起“幸福安康千万家”
22 我市首笔生育关怀金发放
23 我市一特殊计生家庭获保险理赔款 6.67 万

卫计风采

- 24 “胡饼”援医感动大漠
28 维汉一家亲 肩负新使命
30 曾卖血为生 今献血红人
32 建言推进免疫规划冷链系统

卫计动态

- 33 市领导调研我市疾病防控工作等 22 则

要事记

- 42 2014 年惠州市卫生计生大事记

健康促进

- 47 省卫生计生委发布季节性流感预警信息
48 控烟健康教育核心信息
50 什么人易患高血压
51 春季养生宜养肝护眼
52 养生又美颜 教你几种普洱茶的另类喝法
53 春季祛湿粥的七种做法
55 早上吃硬，晚上喝稀——不过时的养生法则
57 《家庭中药师》专栏

我市再获全省人口计生先进



3月31日,2015年全省计划生育工作电视电话会议召开,会议通报了全省2014年人口计生目标管理责任制考评结果,我市再次以总分第一的成绩荣获“广东省2014年度人口与计划生育工作先进单位”称号,惠城区、惠阳区、惠东县、博罗县被授予“广东省2014年度人口与计划生育工作先进单位”,龙门县被授予“广东省2014年度人口与计划生育工作表扬单位”。市委副书记、市长麦教猛,惠城区政府负责人在省主会场参加会议,并分别代表我市和惠城区上台领奖。市委副书记、市政协主席陈训廷,副市长刘冠贤,市卫计局局长许岸高在惠州分会场参加会议。

会议指出,过去一年,我省认真落实党中央、国务院决策部署,坚持计划生育基本国策不动摇,坚持人口与发展综合决策,稳妥推进生育政策调整,积极深化计划生育服务管理改革,强化基层基础性工作,各项计生工作取得显著成绩。

会议强调,我省是全国人口大省,目前仍处于生育高峰期,要准确把握我省计划生育面临的新形势、新任务,坚持计划生育基本国策不动摇。要合理控制人口规模,着力提高出生人口质量,积极改善人口结构,调整优化人口布局,促进人口长期均衡发展,为率先全面建成小康社会创造良好的人口环境。要扎实推进惠民工程,不断完善和落实利益导向政策体系,全面提升妇幼健康服务能力,提高流动人口计生基本公共服务均等化水平,努力提升计划生育工作服务水平。要改革创新,依法治理,加强计生依法行政,提高基层计生治理能力,狠抓全员人口计生信息化建设,做好计生宣传教育,推动计生工作上新台阶。

据了解,去年我市强化计划生育优质服务,大力推进计生工作转型升级。全市各级财政投入计生专项经费3.2亿元,计生各项奖扶标准大幅提高,为全市136户“失独”家庭和847户伤病残家庭购买计划生育家庭意外伤害保险;将免费孕前优生健康检查经费结算标准从282元提高到500元,近5万人接受了孕前优生健康检查;全市孕妇地贫初筛率达95.38%,其中发现重度地贫57例,成功干预57例重度地贫儿的出生,有效降低了出生缺陷发生率;全市育龄妇女“两癌”检查人数125115人,完成了2014年任务数的103.74%。全面实施“单独两孩”政策,开设审批“绿色通道”快接、快审、快批,年内接受“单独”夫妻再生育一胎申请2716例,办结2414例。

(局宣教科)

我市召开迎接国家卫生城市 复审工作推进会



惠州市今年将迎来国家卫生城市复审。为进一步推动迎复审工作，3月6日，副市长刘冠贤率队对惠城区部分背街小巷、农贸市场、城乡结合部等地的环境卫生状况进行了明查暗访。

在随后召开的座谈会上，刘冠贤针对检查中发现的卫生状况差；乱摆乱卖、占道经营现象严重；街道保洁不到位；乱贴牛皮癣等突出问题提出了整改意见。

刘冠贤要求，广泛宣传发动，营造迎检氛围。要大力宣传迎检过程中群众关心的重点、

难点问题的解决情况，充分调动广大市民支持和参与复审迎检活动的积极性，着力引导和教育市民增强卫生文明意识；加强组织领导，健全迎检机构。要建立健全市、区（部门、单位）、街道（镇）、社区居（村）四级迎接复审组织网络，形成各负责其责、齐抓共管的良好局面；明确目标任务，强化责任落实。各级各相关部门要抓紧制定专项整治方案，对存在的问题举一反三，全面排查，落实责任，立行立改，全面做好迎复审各项工作。

（惠州市爱卫办）

今年力争二级以上公立医院 实行阳光用药



“在全市所有二级以上公立医院推进‘阳光用药’电子监察系统、镇村卫生服务一体化覆盖率达到60%，免费为18万人进行‘两癌’筛查……”。日前，市卫计局局长许岸高就如何贯彻落实市第十次党代会四次会议和市“两会”精神接受采访时表示，2015年我市卫生计生工作将以深化医药卫生体制改革和推进计划生育服务管理升级转型为重点，全面推进公立医院综合改革，大力提升医疗和计划生育服务质量。

电子监察系统全程监控处方

为减少和杜绝医疗机构出现的开大处方、

过度医疗等现象，我市于2012年7月起在市第一人民医院等医疗机构试行“阳光用药”电子监察系统，全程监控医院的处方、用药等信息。

“通过在‘阳光用药’电子监察系统设定处方指标，一旦医生所开处方超出指标，电脑会自动挑出这些处方。”许岸高说，通过设定处方指标，医生所开的处方将永久存在该平台内。凡是被“阳光用药”电子监察系统警示的不规范处方，经专家集中点评后仍认定为不合理的，要在责任医生所在医院进行实名公示，并对责任医生进行处罚。

许岸高表示，今年将推进“阳光用药”电子监察系统建设，力争覆盖全市二级以上公立医院，纠正医药购销和医疗服务中的不正之风。

将为全市村卫生站配办公设备

许岸高介绍，2012年6月市政府下发了《惠州市镇村卫生服务一体化管理实施方案》，在全市73个乡镇卫生院、设行政村的19个街道社区卫生服务中心和享受财政补助的1095个村卫生站实行“人、财、物”紧密型镇村卫生服务一体化管理，建立“三制”、“六统一”，即对人员实行聘任制、工资补助制和社会保险制，对村卫生站实行行政、人员、业务、财务、药械和考核统一管理。

“信息化建设是推进镇村卫生服务一体化的关键。”许岸高说，药品管理、一般诊疗费的报销、财务管理、基本公共卫生服务的录入和归档等都需要信息化。

他表示，今年将加大推广力度，为全市村卫生站配备电脑、打印机等硬件设施，加快信息化建设进程，做好与乡镇卫生院和社保系统的衔接，保障一般诊疗费和基本药物制度顺利实施。“推行卫生信息一体化建设，推行医保、医药、医疗‘三医’并网的医卡通，建立统一的公共卫生服务和基本的健康档案服务，到今年年底，力争实现60%市—县（区）—镇—村四级信息数据互联互通。”

计划今年初步建立医卡通系统

“医生或患者在授权的情况下，通过医卡通系统，可以调阅个人基本健康信息与主要诊疗信息记录，跨区域跨机构实现数据交换和费用结算，同时实现居民个人医疗卫生信息动态更新，方便居民享受医疗卫生服务和进行个人健康管理。”许岸高介绍说。

据了解，为确保市直医院、各县（区）医疗数据信息能顺利接入市级“医卡通”系统，2014年，我市市直医院、县（区）卫计局对医卡通系统建设进行了探索。市第一人民医院



与银行、社保局合作，启动了院内“一卡通”建设，患者可以通过自助机器进行建卡、挂号、缴费和打印检验报告，取代收费窗口长时间排队挂号、缴费的过程，提高了看病效率。仲恺区试点开展区域医卡通建设，通过“医疗云”服务平台，在全区各级公立医院之间实现信息共享、检查互认，以及缴费代扣等功能。患者凭一张医卡通即可在区、镇、村各级公立医疗机构就医。

据悉，我市计划在2015年初步建立医卡通系统，并试点接入1~2家有条件的市直医院，结合分级诊疗等制度的完善，实现诊疗数据的共享和医疗服务的协同，达到医疗资源利用最大化的效果。（编辑）

（上接第8页）

将扩大计生家庭综合保险购买覆盖范围

据介绍，今年我市将进一步扩大计划生育家庭综合保险购买覆盖范围，争取将农村独生子女户和纯二女家庭纳入政府购买计生

家庭意外伤害保险范围；继续做好生育关怀资金的“五关怀”工作（关怀计划生育困难家庭、关怀育龄群众生殖健康、关怀独生子女、关怀女孩健康成长和关怀基层困难计划生育工作者）；继续做好新春扶助计生特殊困难家庭公益活动。

（市计生协会）

199 计生特困家庭获新春扶助金



1月29日,大亚湾区澳头街道桥东社区计生特殊困难家庭邓友好一家领到了3500元新春扶助计生特殊困难家庭公益活动扶助资金。同日,该区另外23户计生特殊困难家庭也领到了扶助金。这是我市2015年首批发放的新春扶助计生特殊困难家庭公益活动扶助资金,共发放资金85500元。

据悉,今年47岁的邓友好育有一女,丈夫失聪又患上抑郁症,一家三口全靠经营一家小店勉强度日。然而,几年前邓友好被查出患有咽喉癌,经过几次手术治疗,家中债台高筑。1月29日,市计划生育协会工作人员将3500元新春扶助计生特殊困难家庭公益活动扶助资金送到邓友好的手中,让她喜出望外。

新春扶助金来自“一元爱心”捐款

市第十次党代会四次会议提出,着力做好保障改善民生工作,做好人口计生和医疗服务

工作。

我市新春扶助计生特殊困难家庭公益活动扶助资金发放迄今已有3个年头。扶助对象重点是经济困难的失独家庭、重病(伤)家庭和因病(伤)致贫等计生困难特殊家庭。发放标准为:经济困难的失独家庭5000元,经济困难的重病(伤)计生家庭3500元,因病(伤)致贫等计生困难家庭2000元。

经过申报、审核、公示等程序,全市共有199户经济困难的失独家庭、重病(伤)家庭和因病(伤)致贫的计生特殊困难家庭被列为2015年扶助对象,将累计发放资金633500元。这笔资金全部来源于在2014年“一元爱心”捐款活动中募集的爱心款。

市计划生育协会秘书长周杏安告诉记者,其他各县(区)计生特殊困难家庭的新春扶助金将拨到各地卫计部门(计划生育协会),由他们安排发放。

(下转第7页)

惠州市公立医院改革 2014年工作总结会召开

1月15日,全市公立医院改革2014年工作总结会召开。会议总结了我市2014年公立医院综合改革情况,研究分析了当前改革中遇到的问题和困难,提出了2015年工作计划。市卫计局局长、市医改办主任许岸高出席会议并讲话。市卫计局班子成员、各县(区)卫计局局长及负责统计、医改工作负责人、二级以上公立医院院长及医务科科长、市医改工作领导小组有关成员单位联络员,约100人参加了会议。

会议邀请了省卫生计生委政务中心副主任黄晓亮作了《数据解读医改进展》的报告。报告由浅入深,首先介绍了医改监测工作,然后围绕“十二五”医改主要目标等七个方面,引用大量数据,解读了惠州医改相关指标在全省的情况,点评了存在问题,引起了参会人员的高度关注。整个报告逻辑严谨,数据翔实,针对性强,获得了参会人员高度评价。

许岸高指出,2014年我市公立医院改革稳步推进,在制定改革配套政策、提升医疗服务能力、大力扶持民营医院发展、开展创建平安医院、加强医疗质量控制等方面都取得了新的成效。对2015年工作,他提出了五点要求:



一是要加强部门联动,加强“医疗、医保、医药”三医联动,进一步加强与发改、财政、人社等部门的沟通协调。二是要呼吁政府加大对“五险一金”的支持力度。三是要积极推进医保支付方式改革。四是要积极推进法人治理结构改革。五是要特别关注三个问题:建立分级诊疗制度,彻底改变无序就医模式;对县镇一体化进行评估;开展公立医院绩效考评。

市卫计局副局长黄宜志通报了2014年全市“医疗质量万里行”检查情况。

惠东县、博罗县、龙门县卫计局汇报了县级公立医院改革进展情况,市中心人民医院汇报了医疗质量管理工作情况,市第一人民医院汇报了医院成本、绩效管理工作情况。

(局办公室)

取消“以药补医” 缓解看病难看病贵

《惠州日报》记者探秘惠东博罗龙门县级公立医院改革进程

惠州市第十次党代会四次会议在部署 2015 年重点工作时提出，深化公立医院改革试点，做好人口计生和医疗服务工作，提高各类传染病的防控能力。《政府工作报告》也指出，2015 年要继续抓好县级公立医院改革。再次将县级公立医院改革提到全市工作的重要议事日程。

2012 年 11 月，惠东县成为我市乃至全省首批率先试点县级公立医院改革的县区。

一场摒除“以药补医”陋习的破冰之旅，在惠东县人民医院、第二人民医院、中医医院、妇幼保健院等该县四所县级公立医院全面铺开，也开启了我市县级公立医院改革大幕。

◆ 改革进程

惠州是全省首个县级公立医院改革试点全覆盖的地级市

2013 年 6 月，在去年首批 16 个县试点的基础上，广东新增 22 个县启动县级公立医院综合改革。博罗县成为继惠东县之后，进入省县级公立医院改革的试点县，试点医院为博罗县人民医院、博罗县中医医院和博罗县妇幼保健院。

目前，惠东、博罗两县 7 所县级公立医院以破解“看病难、看病贵”问题为切入点，以破除“以药补医”机制为突破口，全部取消了 15% 的药品加成政策，同时对医疗服务价格进行了调整，让医改红利最大限度惠及群众。



2014 年 9 月，随着龙门县 3 间公立医院（龙门县人民医院、龙门县中医院、龙门县妇幼保健院）被确定为新增的改革试点，我市成为广东省首个 100% 县级医院全部进行了县级公立医院改革试点的地级市，提前完成了省规定的 80% 县进行县级公立医院改革试点的目标。

◆ 为什么改

根治“看病难看病贵”顽疾

卫生部调查数据显示，中国约有近半居民有病不就医，29.6% 的居民应住院而不住院。

“这些数字比较真实地反映出了城乡居民的就医困难。”市卫计局负责人表示，看病难、看病贵成为患者“谈医色变”的主要原因。看病难主要表现在群众找好医生难，优质医疗资

源配置不均等。看病贵主要有三大原因：检查贵、耗材贵、药贵，而药贵是最主要原因。因此，能不能在县级医疗机构看大病是城乡居民关注的焦点。

如何实现基本医疗服务均等化？

2012年6月，国务院办公厅发布《关于县级公立医院综合改革试点的意见》，要求以破除“以药补医”机制为关键环节，以改革补偿机制和落实医院自主经营管理权为切入点，统筹推进管理体制、补偿机制、人事分配、价格机制、医保支付制度、采购机制、监管机制等综合改革，力争使县域内就诊率提高到90%左右，基本实现大病不出县。

◆ 怎么改

改革指向

● “以药补医” 助推医药费不合理上涨

据了解，医院销售药品可以加成15%的政策早在1954年就由政府制定实施。1954年10月15日《卫生部关于医疗机构收费问题的原则意见》提出两个分开的原则，即贵重药品和普通药品分开计价，药品收入和医疗收入分开核算。贵重药品加成率不得超过10~15%，普通药品加成率可以适当提高。

医院从药品生产企业或医药公司购进药品，直到将药品转卖给患者，医院所花成本仅为采购人员的工资福利支出、药品运输费用和保管费用。医院药品零售价适当高于采购价（即存在差价率）是合理的，但是以高出几倍、十几倍的价格卖给患者，就属于暴利。

长期以来，医疗卫生机构依赖“以药补医”维持运行发展，药品收入成为补偿的重要渠道。“以药补医”机制推动了医药费用不合理上涨，造成了药品滥用，扭曲了医务人员行

为，腐蚀了医疗的队伍。

改革举措一：取消药品加成减轻患者用药负担

为解决“看病贵”问题，惠东县对症下药“猛药”。从2013年12月1日起，全县4间县级公立医院全面实行药品零差率销售，降低了大型医疗设备检查费用，减免部分收费项目，并同步调整部分医疗服务价格，将县级公立医院补偿由服务收费、药品加成收入和政府补助3个渠道，改为服务收费和政府补助2个渠道。

据统计，2013年12月至2014年10月，该县4间县级公立医院门急诊量同比增长7.91%，住院量同比增长5.71%，门急诊和住院的药品收入同比分别下降6.5%和4.26%。惠东县人民医院副院长罗旭东算了算，运行一年来医院收入减少1300多万元。

博罗县在“以药补医”上也动了真格。从2013年12月起，该县3家试点县级公立医院全部取消药品加成，并根据相关规定，以2010~2012年取消药品加成政策平均减少的收入作为基数，调整了医疗服务价格。据统计，2013年12月至2014年9月，3家县级公立医院取消药品加成后共为群众减免医药费用1010多万元。

截止2014年10月底，惠东、博罗两县公立医院共减轻患者用药负担4406.36万元。

改革举措二：建立基本药物制度降低患者费用

建立基本药物制度的概念由世界卫生组织1977年首次提出，目前约有160个国家和地区不同形式地建立了基本药物制度。市卫计局负责人告诉记者，建立基本药物制度，有利于规范用药行为，保证用药安全，降低患者医药费用。

这是一场“伤筋动骨”的改革，但惠东、博罗两县毫不手软。

惠东县成立了县域总控药物目录管理机

构,严格控制该县4间公立医院非基本药物使用比例,目前基本药物使用比例已达到54.05%,均超过上级50%的要求。

博罗县出台了《博罗县人民医院住院患者使用基本药物规定》、《博罗县人民医院各科室使用基本药物规定比例通知(暂行)》等文件,对医院配备和使用基本药物作出明确规定,并全部实行统一采购。截至2014年9月,该县县级公立医院基本药物使用率平均为63.19%,其中县人民医院为63.3%、县中医医院为65.06%、县妇幼保健院为57.08%,均超过规定的比例。

改革指向

●公立医院法人治理结构不规范

过去我市公立医院法人治理结构多有不规范,所有权、决策权、经营权、监督权模糊不清。公立医疗机构产权不清晰、投入没保障、监管不到位、激励被扭曲、内部管理落后,成为医疗体制改革中的“短板”,严重制约着公共卫生、医疗保障、药物供应保障三大体系的建设和完善。

改革举措:形成管办分开的医院治理格局

惠东县印发了《惠东县县级公立医院法人治理结构建设工作实施方案》,全县4间县级公立医院分别成立了理事会,制定了相应的公立医院理事会章程及相关制度,全面实行医院法人治理模式。

2012年以来,博罗县3家县级公立医院先后成立了理事会,成员由县政府分管副县长、县直相关部门以及医院管理者、医生、护士、社会各界代表共15人组成。理事会代表政府对医院实行监督管理,每年召开两次会议,听取医院运营情况汇报,讨论和决定重大事项,研究制定下一步工作计划,初步形成了

管办分开的医院治理格局。

截止2014年10月底,惠东、博罗7家试点公立医院建立了以法人治理结构为核心的组织运行体系。

◆改革成效

患者看病费用降低 医患关系趋于和谐

博罗县石坝镇的黄大爷患高血压多年。去年,他得知可以到“平价诊室”获得医生的免费诊查,诊查结束后还可以获得医生开具的“平价药包”。日前,他再次来到医院就诊,医生给其开出的7天处方用药,最低只要14元。正在医院就诊的另一名急性上呼吸道感染患者范女士,拿到医生给她5天的处方时惊喜地发现,用药只需要4.8元,除去报销之后,最低只需自费支付1.92元。“太不可思议了。”范女士开心地说。

●一线医务人员待遇提高

惠东、博罗试点县级公立医院全面取消药品加成,执行药品零差率销售,均超额完成基本药物使用比例大于50%的任务。据统计,



惠东县4间县级公立医院执行药品零差率销售6个月以来(2013年12月~2014年5月)较改革前同期对比,门急诊次均费增长7.6%,药品次均费用下降5.22%;住院次均费用增长11.82%,药品次均费用下降3.33%,预计每年为患者减少药品负担3500万元以上。2013年12月至2014年3月,博罗县3间公立医院对就医患者让利共达421.02万元。

“患者看病费用降低了,医患矛盾也减少了,医患关系趋于和谐。”市卫计局负责人说,这是改革带来的最直接的变化。

博罗县人民医院2014年11月的工资单上,儿科、急诊科、感染科等临床一线医务人员的工资,比其他科室的人员工资高出30%左右。

“医院和医务人员是这场改革的主体,如果他们的积极性不被调动,这场改革的意义也就不大。”在博罗县卫计局局长林国辉看来,这一改革看起来是补偿机制的调整,其实是医院整体运行机制的改革,必须通过人事薪酬制度等各项改革,有效调动医务人员的积极性。

该县在县级公立医院全面实施事业单位绩效工资制度,建立了以聘用合同和岗位职责为依据,以工作实绩为重点内容,以服务对象满意度为基础,突出县级公立医院工作特点的工作人员考核办法,取消了绩效工资与辅助检查收入、药品收入挂钩,重点考核工作实绩,做到多劳多得、优绩优酬,体现医务人员技术价值,收入分配向临床一线岗位、业务骨干和突出贡献者倾斜。

●医院收入结构更加合理

惠东县卫计局近期出台的2013年12月至2014年7月县级公立医院各项业务数据统计显示:全县门急诊量为108.87万人、住院量为4.66万人,较改革前一年同期(2012年12月至2013年7月)的99.11万人与4.31万人相

比,分别增长了9.85%和8.12%;门急诊药品均费下降6.5%,住院药品费下降5.64%,门诊医疗费增长17.12%,住院医疗费增长16.44%;门诊均费增长5.67%,住院均费增长10.74%。

◆市卫计局

医改是统筹城乡卫生发展重大举措

记者:我市推进县级公立医院改革的关键点在哪?

市卫计局负责人:推进县级医院的综合改革,是缓解基层群众看病难、看病贵的关键环节,也是统筹城乡卫生发展的重大举措,其核心是“保基本、强基层、建机制”,目的是破除“以药补医”机制,建立起维护公益性、调动积极性、保障可持续发展的县级医院运行机制,基本实现大病不出县。

推进改革的关键点包括:一、明确县级公立医院的功能定位;二、取消药品加成,推广使用基本药物,建立科学合理的补偿长效机制;三、改革人事分配制度,充分调动医务人员的积极性;四、改革管理运行机制,建立现代医院管理制度;五、加大建设力度,提升试点医院服务能力。

县级公立医改是一场社会改革工程,需要各个部门参与。

记者:破除“以药补医”机制后,医院的收入明显减少,这部分缺口怎么补?

市卫计局负责人:破除“以药补医”机制,将公立医院补偿由服务收费、药品加成收入和财政补助3个渠道改为服务收费和财政补助2个渠道,医院由此减少的合理收入或形成的亏损通过调整医疗技术服务价格、增加政府投入等途径予以补偿。取消药品加成政策后,提高诊疗费、手术费、护理费等医疗技术服务



价格。

此外，还要降低大型设备检查价格。

◆ 专家观点

政府能否投入到位是改革关键因素

截至目前，我市县级公立医院的改革已全部开始。很多专家认为，政府能否投入到位是这场改革能否成功的关键因素。惠东县人民医院副院长罗旭东认为，医改取消“以药养医”的模式对老百姓来讲是很有好处的，但是所带来的医院收入减少不得不引起重视，如果医院收入减少过大，将影响到设备的投入，势必降低医务人员的收入，长期来讲将不利于医疗服务质量的提升。县级医院改革要成功，最关键的是政府的投入问题。

博罗县卫计局局长林国辉建议，建立健全县级公立医院综合改革相关配套方案，同时加强对县级推进公立医院综合改革的业务指导和培训。

惠东县卫计局副局长陈伟东建议，政府可安排专项资金投入医院信息系统建设，建立全县医疗信息化区域平台，达到医疗信息资源共享，提高整体医疗水平。

博罗县人民医院副院长黄小康说，目前初步改革已经明确了医院退休人员的工资由政府全额发放，减轻了医院的负担，今后希望政府能承担医院大型医疗设备和基建的费用，避免医院负债经营。

博罗县居民朱小姐：取消药品加成，药品价格降了，但有些服务项目收费也涨了。希望能出台更多优惠措施。

◆ 各方声音

让看病费用下降政策才是好政策

网友“湖畔向日葵”：我希望药品加成取消、医疗服务费上升后，患者的总支出不要增加。为了让患者消除这个顾虑，政府部门能否也在医院的宣传栏，或者显要位置设置医药价格前后对比公示栏，让患者看到明白白的实惠。

网友“车行小子”：让老百姓看病费用实实在在下降的政策，才是好政策。

网友“malibu”：支持取消药价加成。

(摘自3月10日《惠州日报》贯彻市三会精神·提高效率狠抓落实)

市中医医院出台多项措施 方便市民就医



去年4月,市中医医院东江新城院区全面运营,各项诊疗工作逐步走向正轨。一院两区,齐头并进,既缓解了菱湖院区业务用房紧张的老大难问题,又改善了市民看病就医环境。然而,菱湖院区与东江新城院区距离远,交通不便,挂号、就医难等问题是否得到缓解?1月21日,市中医医院党委书记、院长刘庆荣做客《行风热线》,就“提升服务能力,方便百姓就医”主题与市民进行交流,并解答广大听众提出的问题。

市中医医院东江新城院区启用,确实有助于改善市民的就医条件,可是市民廖先生指出,东江新城院区距离市区较远,交通不方便,市民前去就医路难找。

对此,刘庆荣表示,东江新城院区位于市

区大湖溪东江新城东升一路(华罗庚中学旁),周边有一些楼盘尚在建设中,基础设施有待完善。为此,市中医医院积极与有关部门协调沟通,在新院区附近增加了公交车停靠站点,调整了公交车线路。目前,1路、14路、32路公交车可直达市中医医院新院区。同时,市中医医院还开通了院际便民交通车,往返于新、老院区之间,每天往返4次接送就诊、检查、住院的

病人以及病人家属,急诊病人可随时通过救护车转运。

挂号、就医难也是不少市民关注的问题。刘庆荣表示,为了让市民方便就医,缩短排队等候时间,该院开通了多种渠道的预约服务。除网站预约挂号外,还安装了15台“一卡通”自助机,实现患者凭诊疗卡或者诊疗借记卡进行挂号、就诊、结算、检验结果查询、打印等功能,提高了服务效率。

另外,该院即将开通“移动服务与支付系统”,能实现智能导医、预约挂号、检验与检验报告获取、支付宝及微信支付、明细查看、就医满意度反馈等服务,缩短病人排队等候的时间。

(市中医医院)

市中心医院改扩建二期收尾

去年8月29日,市中心医院整体改扩建工程二期新门诊大楼正式投入使用,同时新增地下停车位近500个。

新门诊大楼可容纳8000人次的日均门诊量,相比仅可容纳1000人次日均门诊量的旧门诊楼有了大幅度的提升。该院负责人表示,目前该院的日均门诊量6000人次以上,新门诊大楼基本可以满足目前需求。

医院机动车停车位增加至1116个,周转率达到6.7,每天约可容纳8000辆次;并在院内开辟了4个电动车停车区域,可同时停放1200辆电动车。按该院目前日均9000余人次

的门诊、住院量,停车位总数较好地满足了患者的停车需求。

据介绍,该院整体改扩建工程是市重点建设项目,总投资约9.13亿元,分三期3年建成。二期改扩建工程主要包括门诊、急诊大楼,部分住院病区,建筑面积从原来的7万平方米扩大到14.2万平方米。

据了解,三期将建医疗教学楼,规划安排派出所出入口及用房、体检中心、学术报告厅、学生课室,以及眼、耳鼻喉、口腔、中医科等5个护理单元。

(市中心医院)



惠州市卫生监督协管工作成效初显

2012年以来,我市卫生监督协管工作根据上级工作部署和有关工作规定,以“卫生监督功能下沉,执法监督关口前移,保障公共卫生安全”为目标,通过实施卫生监督协管服务工作,及时收集上报公共卫生信息,有效打击违法行为和预防处置公共卫生突发事件,保障人民群众身体健康。

目前,市、县(区)两级的卫生监督机构均设立卫生监督协管办公室。全市3县4区共设置卫生监督协管站325间(其中惠城区16间、惠阳区9间、大亚湾区3间、仲恺区5间、博罗县22间、惠东县254间),聘用卫生监督协管员515名、配备协管信息员274名。目前,我市各卫生监督协管站已全部开展巡查、巡访及违法违规信息上报等协管服务工作,100%按要求上报卫生监督协管工作信息,实现了城镇协管服务覆盖服务人口达到100%、农村协管服务覆盖服务人口达到70%以上的工作目标。

实行制度、文书、培训“三统一”模式

一是统一工作制度。为保证监督协管工作的制度化和规范化,统一为辖区内各监督协管站制作下发了卫生监督协管站站牌和10项卫生监督协管工作制度牌。2014年5月,针对卫生监督协管督查发现的实际情况,又制订了《基层医疗机构卫生监督协管服务食品安全信息报告制度》及《基层医疗机构卫生监督协管服务职业卫生咨询指导工作与信息报告制度》两项制度。

二是统一协管文书。结合日常工作实际制作了卫生监督协管所需各类文书及表格,将文书样板、报表、档案规格等制作为电子文档供各县区协管办、协管站进行日常监督巡查登记、建立档案及上报资料时下载使用,并印制五种常用文书发放至各监督协管站使用,为其工作提供了便利。

三是统一业务培训。一方面,开展理论培训。主要是岗前培训和在岗培训。2013年开始,我市各县区陆续开展了对卫生监督协管员上岗前培训工作。协管员上岗前均要参加培训,考试合格后颁发聘任书,正式聘用为卫生监督协管员。2014年,全市共举办了9期培训班。其中惠城区、仲恺、大亚湾区的监督协管办高度重视该项工作,专门邀请了市卫生监



强化质量管理 确保血液安全

2014年,在广大市民的大力支持和积极参与下,惠州市无偿献血工作取得可喜的成绩。一年来,市血站员工抵严寒、战酷暑,奋战在城市街道广场、社区乡村和工业区厂房门口,极大地方便市民无偿献血,为全年的采供血工作画上了圆满的句号。据统计,2014年度采集血液22.84吨,与去年基本持平。供血20.34吨,同比增长2.79%。发放单采血小板及冰冻血小板共5387个治疗量,同比增长8.2%。全年共检测65168人次,其中合格标本59700份,不合格标本5468份,总不合格率为8.39%,比去年同期下降3.31%,差错率

为0%。无偿献血和单采血小板均100%满足临床医疗急救用血需要,并较好地保持了血液采供的“动态平衡”。

强化宣传引导,营造无偿献血良好氛围

一是创办《惠州献血》刊物。目前已出版75期共16万余份;制作无偿献血宣传手册7万多册,发放无偿献血宣传单100多万张。据不完全统计,《献血法》颁布实施16年多来,《人民日报》、《健康报》、《中国红十字报》、《南

督所相关专业的专家授课,并不定期下发各类工作资料,进一步提高各卫生监督协管员的素质及工作能力。另一方面,进行现场培训。主要以监督员“传帮带”为主,采取协管办对协管站进行业务指导,监督员带协管员进行卫生监督巡查的工作方式。监督员在进行日常监督的同时带领协管员一起进行工作,增加协管员实际操作的机会。

实行网格化管理,打通公共卫生服务最后一公里。为提高卫生监督协管员的工作责任心及积极性,在制度方面提出按区域划分,实行网格化管理,由协管员分片包干,责任到人的分工责任制度。将公共场所卫生许可证办理及延续的登记工作前移至协管站,由协管站统一

进行登记后,在规定时限内交县、区卫生监督所办理,此举极大地方便了乡镇和农村地区群众,受到了广泛好评。自卫生监督协管工作开展以来,市卫生监督所投诉系统接到电话、来访、网络或上级转来的投诉举报或咨询等数量明显下降。

补充执法力量不足,服务全市中心工作大局。在迎接全国文明城市文明指数测评及文明城市复查等国家检查期间,惠城区、惠阳区、仲恺区和大亚湾区卫生监督协管员全员、全程参与迎检工作,由每个监督员带两名协管员分片进行巡查,既补充了执法力量的不足,也为协管员提供了工作实践的机会,充分发挥了协管工作的实际作用。(市卫生监督所)



方日报》、《南方都市报》、《信息时报》、《惠州日报》、《东江时报》等多家新闻媒体宣传报道我市无偿献血稿件达4800多篇。

二是刊登献血公益广告。在惠州电视台《社会聚焦》、《第一直播室》等栏目长期播放无偿献血专题节目，在黄金时段反复播出无偿献血公益广告。在《惠州日报》刊登无偿献血公益广告，在惠州电台每天插播无偿献血公益广告。2010年以来又在的士、公交车LED无线媒体推出无偿献血公益广告，收到良好社会效果。

三是强化各捐血点的宣传与招募。采取“以街头自愿无偿献血为主，团体单位组织为辅”的模式，把流动采血车开到各县、区进行面对面互动宣传，扩大献血宣传的覆盖面。利用节假日，流动采血车深入各市县（区）乡镇和周边“三资企业”工厂，开展无偿献血宣传进街道、进社区、进工厂、进学校、进农村为主的“五进”活动，将无偿献血宣传做到家喻户晓，人人皆知，不断提高市民的无偿献血意识。

四是开展“血站开放日”活动。先后举办了2次“血站开放日”活动，邀请市民代表、新闻媒体走进血站，通过听取血站领导介绍采

供血相关知识，参观采供血流程，让市民对血站工作有了一个全面的认识，让他们更加了解无偿献血、支持无偿献血和参与无偿献血。

五是开展形式多样的无偿献血活动。在各种节假日、纪念日分别开展“献血赠玫瑰”、“献血送各种不同纪念品”等活动，通过开展活动，吸引了众多爱心人士加入到了无偿献血行列中来，大大提高了市民无偿献血的知晓率和积极性，确保全市临床医疗急救用血的需求。

强化质量管理，确保输血安全

一是完善血液质量管理体系。为确保血液质量，我站建立和完善从献血者招募、献血者保留、血液采集、检测、制备、储存、运输、应用以及设备维护、原材料采购、信息系统等覆盖全过程的质量管理体系；健全管理制度，完善安全设施，规范操作流程，确保血液的采集、检测、制备、贮存、运输等方面的每一个环节的安全，血液质量保证体系更趋完善，做到万无一失。

二是加强血液质量安全体系建设。D版质量管理体系自2013年运行至今，质量管理体系运行状况良好。各科室按照质量管理体系的要求依法依规工作，及时落实内审整改意见，质量目标完成有量化记录，员工的工作质量意识有较大提高。

三是全程监控保证血液安全。从采血、血液成分制备到血液及血液成分储存全过程和从器材、试剂、生产程序、仪器设备到产品全方位都进行了监督检查，对确保血液的质量、提高临床输血的安全性，发挥了重要作用。惠州市疾病预防控制中心每季度到我站监测，结果全部达标。

(市中心血站)

“健康促进”工程 托起“幸福安康千万家”



家庭的稳定关系是社会和谐的根基，孩子的成长则关系家庭的未来。从孕前检查到优生优育，再到老年关怀，构建覆盖生命全过程的健康服务，广东省惠州市一直走在探索实践的路上。

生一个健康的宝宝，让他健康地成长，这是所有家庭的共同心愿。惠城区开办婚育学校，许多新婚小夫妻专程赶来听课。“一结婚一听课，才发现有那么多知识要去了解。从现在开始学习，也是对未来的孩子负责。”刚刚

成为妻子的市民张惠如说。

张惠如一走进婚姻登记处，就在旁边免费孕前优生健康检查服务室接收优生检查。自2010年广东省惠州市实施免费孕前优生健康检查项目以来，包括流动人口在内，全市累计共为20多万人进行了免费孕前优生健康检查，胎儿出生缺陷率下降了0.15个百分点。

在街道科学育儿基地，张惠如不仅学习到育婴、配餐、保健等多方面的知识，还借助基地中1:1的宝宝模型，对哺乳、按摩、护理、

游泳等内容进行针对性的练习。

“准妈妈们应掌握必备的育婴知识。”张惠如说。通过这些细致入微的训练，一个个为人父母的愿望生根发芽，成为明朗的现实。早在2012年，惠城区在全省率先挂牌创建的0—3岁婴幼儿家长学校、创设科学育儿示范基地、建立科学育儿专家库，并定期举办科学育儿家庭教育讲座，为这些初为父母的市民普及科学育儿知识。

“政府牵头、家庭参与、公益促进”是科学育儿系列活动的基本组织形式。母婴中心、教育机构除了提供长期的课堂教学外，还不时组织老师走进社区，敲开家门，开展公益活动，一方面为家长科学育儿出谋划策，另一方面也通过游戏等方式潜移默化地引导孩子，发现他们的闪光点。

除了孩子，惠州市对其他家庭成员的关注

也在逐步加大。2014年，惠州将宫颈癌、乳腺癌筛查纳入民生实事项目，决定在3年内对全市35岁—59岁的育龄妇女进行全面普查，直接惠及60万育龄家庭。

家有一老，如有一宝。惠州市还建立了新型关爱老年人服务平台，老人通过拨打12349热线电话，即可享受医疗保健咨询、预约医疗保健服务、医院专家挂号等内容，并可以按照老年人的要求，定时提醒其用药。

针对65岁以上老人、0—6岁儿童、孕产妇、残疾人 and 高血压、糖尿病等慢性病患者，惠城区还为广大市民建立了以健康档案为基础的“家庭医生”服务，对行动不便的上述对象提供电话咨询、上门访视、家庭护理等服务，并每年对上述人群进行一次健康状况评估，制订个性化健康管理方案。

(局宣教科)



我市首笔生育关怀金发放



“感谢您多年来扎根基层，心系国策，希望您好好养病，早日康复。”日前，省人口基金会、市卫计局等省市相关部门工作人员来到惠阳区淡水街道的患病计生干部徐文彪家中，将3万元（其中省2万元、市1万元）生育关怀资助金交到他手中。这是我市自1月15日印发《惠州市生育关怀资金管理暂行办法》后发放的第一笔生育关怀资金。

徐文彪治疗费用超100万元

徐文彪扎根基层计生工作10多年，带领街道一班计生人创新做好辖区30多万人的计生服务管理工作，提水平、促发展，一次次顺利通过国家、省、市、区人口计生各项工作的考评，并先后获得“全国流动人口计划生育工作先进个人”等荣誉称号，为建设“和谐惠民计生”作出了应有的贡献。

2014年8月初，徐文彪被确诊患上严重

的尿毒症，双肾衰竭，紧急转往广州南方医院医治，9月底进行了换肾手术，超过百万元的医疗费用让其家庭难以承受。在发动全市卫生计生工作人员给他进行爱心捐款后，市卫计局决定把第一笔生育关怀资金发放给这位基层计划生育工作者。

据介绍，生育关怀资金将用于“五关怀”：关怀计划生育困难家庭、关怀育龄群众生殖健康、关怀独生子女、关怀女孩健康成长和关怀基层困难计划生育工作者。生育关怀资金资助对象为符合计划生育“五关怀”范围内。

符合资助条件对象可书面申请

据了解，生育关怀资金主要来自捐赠，采取一次性发放的方式。如给独生子女死亡的家庭发放10000~20000元；独生子女伤病残的，根据残疾等级，给予发放一级5000元，二级3000元，三、四级2000元；其他情形的资助额度由市生育关怀资金管理领导小组集体研究决定。

据市卫计局相关负责人介绍，符合资助条件的对象，可向户口所在地村（居）计生办（计生协）提出书面申请，填写《惠州市生育关怀资金资助申请表》，独生子女伤病残应提供二级以上医疗机构医学证明、医学鉴定。经镇（街道）计生办（计生协）初审，县（区）计生协审核后，报市生育关怀资金管理领导小组审批。审核批准后，由市生育关怀资金管理领导小组办公室核拨到县（区）计生协，由县（区）计生协在5个工作日内发放给申请人。（局宣教科）

我市一特殊计生家庭获保险理赔款6.67万



2014年11月,家住仲恺区的张先生骑摩托车不慎跌入水塘身亡,留下妻子黄女士和一个18岁的脑瘫儿相依为命。得知这一情况后,日前,市计划生育协会和中国人寿保险股份有限公司惠州分公司有关领导一行看望和慰问了这对母子,并为他们送去计划生育家庭综合保险理赔款6.67万元。

据了解,本次理赔的计划生育家庭综合保险,是2014年10月由市政府统一出资购买并赠送给全市失独及伤病残特殊计生家庭的,这是我市“2014年十件民生实事项目”之一。截至2014年12月31日,全市共有138户失独家庭和844户伤病残特殊计生家庭受惠。

张先生家庭是844户病残特殊计生家庭之一。在张先生意外身故后,市计划生育协会立即联系中国人寿惠州分公司启动理赔通道,主动上门并及时审核相关理赔资料,第一时间将

理赔款送到家属手中。

黄女士告诉记者,儿子因早产患先天性脑瘫。为了给儿子治病,家里早就一贫如洗。丈夫是家中的顶梁柱,也是家中唯一的经济来源。“感谢党和政府的关怀,我会尽快振作起来,好好活下去,把儿子照顾好。”拿着理赔款,黄女士激动地说。

市计划生育协会相关负责人介绍,计划生育家庭综合保险,是以家庭为投保单位,覆盖了意外事故、伤残及医疗赔付责任,同时还包含重大疾病保障,旨在提高全市特殊计生家庭意外及疾病风险抵御能力,帮助特殊计生家庭在遭受风险时得到相应的帮助和补偿。该负责人同时希望进一步扩大计划生育家庭综合保险购买的覆盖范围,惠泽更多的困难计生家庭。

(局宣教科)

“胡饼”援医感动大漠

——讲述广东惠州援疆医疗队队长陈宇赴新疆兵团第三师伽师总场悬壶济世感人事

大漠风尘沙如雪，长河落日如盘，
二十余载行医道，八千里路云和月。
东江水润叶尔羌，悬壶济世惠边疆，
援疆赤情映昆仑，咬定胡饼心不悔！

1月23日清晨，地处南疆的新疆生产建设兵团第三师伽师总场医院门口，惠州首批援疆医疗队一市中心人民医院副主任医师陈宇、中医院中医主治医师王国书、第三人民医院口腔科主治医师焦炳茹三人完成首批援疆准备返粤时，路边传来总场职工吐逊·（伽师方补全姓）的叫喊声。

“救命恩人啊，我的阑尾炎治好了，给你们带几个馕饼路上吃。明年春天梨花开时，你们还来吗？还有很多的乡亲等着你们呢。”吐逊一字一顿的话像银针般扎着陈宇的心，热切的眼神期盼答复。

手里馕饼圆、心中盼团圆、老乡盼梦圆，从塔克拉玛干沙漠西缘的地震多发带伽师总场飞回北回归线上的幸福之城惠州，5000多公里的距离怎能阻隔两地深情，陈宇乘机临窗而思。

当日飞机晚点抵粤，回到惠州已是晚上近11点。“爸妈，我回来了！”陈宇推开家门，看到餐桌上的盐水白切鸡还冒着热气，母亲摸着儿子消瘦的脸，接过儿子手中的馕饼慢慢咀嚼，竟尝出了心酸……90个孤单不眠之夜，家里究竟发生了什么？儿子怎样？母子俩心知肚明，用爱编织成一张不愿捅破的纸。



从飞鹅岭到“苦水滩”的承载

传说仙人驾鹅化湖滨，如今的岭南名郡惠州扼守南大门。作为惠州市医疗卫生系统的“老字号”市中心人民医院已有65年的历史，其前身是中国人民解放军粤赣湘边纵队医务处。该院引领惠州先进医技水平，秉承解放军部队医院的优良传统，继出色完成援藏、援川和援非等重大任务之后，为贯彻第二次中央新疆工作座谈会精神，2014年10月底，惠州市政府副市长刘冠贤率首批援疆医疗队抵达伽师总场，拉开了惠州卫生援疆的帷幕。

作为首批援疆医疗队队长的陈宇是“千里挑一”授命出使，责任意义非同寻常。进疆的



不到喀什不算来新疆，不吃胡饼不算品尝西域。

流传了2000多年的馕，古时又称“胡饼”，至今仍是新疆知名度最高的美食名片。惠州有位援疆医生为患者做手术废寝忘食，三个月里吃下了上百个馕饼。

前一晚，他做完最后一台手术，没有来得及与妻女和父母吃顿团圆饭，匆忙收拾好急诊清创包、手术针线等方便携带的医疗用品，耳边响起惠州中心人民医院副院长黄玉良亲切的话语，“你在医院所有科室都轮过，有一定经验，是援疆最佳人选。到了新岗位要遵守纪律、尊重当地的风俗习惯，讲奉献、讲团结而不讲条件。需要什么就说，医院永远是你坚强的大后方。”

伽师总场是兵团少数民族聚居团场，驻守在伽师县阿其克镇，过去因条件艰苦、水质较差曾叫“苦水滩”。总场医院成立于1975年，目前拥有医护人员45人、病床30张，是一级甲等县级医院。2014年依托广东、兵团第八师和伽师总场三方筹资，动工新建了医院综合楼。医学博士出身的惠州市副市长刘冠贤看到总场医院新址时，不禁感慨地对医疗队成员说：“希望你们在这里大显身手，为兵团的医疗卫生事业开辟新天地，打响咱们的惠州医疗品牌，造福边疆人民。日前，惠州市已将总场医院建设纳入整体工作，从医疗、疾控、卫生等方面给予全方位支持。”

兵团的前身是王震将军率领的中国人民解放军野战军部队，惠州医疗援疆正当时，与兵团人弘扬军人传统，携手建设团结稳定和谐的新家园。陈宇出雷厉铁面的作风，书写了笑泪同生的传奇故事。

苦心绝情成事在“宇”

“当医生，就要有强烈的责任感，不能拿病人的生命开玩笑，要以治好病人为荣耀，否则就不配行医。”陈宇出言见血，让周围的人倍感不适。

从执行医院规章制度放了第一把“火”。迟到早退的人见他就怕，躲着“溜号”。一次，一位医生没给病人换药就偷跑回去干农活，陈宇替病人换好了药，严厉教育了该医生，监督他迅速回到岗位。一次，一位医生倚着资历长拖延或漏写病历，本不该属于陈宇管辖的事，他却操起闲心，放出狠话：“以前你写不写既往不咎，可现在请你按规定必须写！”一次，陈宇借喀什义诊之机，专程到师医院、师医药进货单位侧面了解药品价格……总之，他干的事出力而不落好。难怪引起了医生背后的议论，有人悄悄地问援疆医生王国书：“你们陈队，以前在惠州医院当什么官啊，怎么气势这么强，如此不讲情面？”在南北从医理念中的激烈碰撞中，王国书和焦炳茹是最好的见证人，他们苦笑着说：“陈队干工作就像拼命三郎，不写完病历不下班，不做完手术不回宿舍。每次回去错过了限时供饮用水时间。常常饿肚子，我们干工作悠着点，可他……”

更新理念，碰撞中燃亮第二把“火”。一次，院办计算机故障，想借机换台新的，可陈宇却说：“爱医院就要像爱自己的家，咱们有多少钱能浪费的起，修好能用就别换”。为能早日恢复停滞多年的手术室，陈宇当起了维修工，亲自更换无影灯炮，到锅炉房检修线路老化的调试板，保证消毒设备能用。同时，还细心的备好手电筒和发电机，防备突如其来的各种原因引起的停电。一次，带教查房三位女护

士同时为病人量血压，却量出了三个数据，三人面面相觑等待批评，陈宇却没有责备，而是把全院每周业务学习从一次增至两次，想建兵团二级医院必须强基础，同时还要带队伍、留住人！毕业于南阳医专的申好宇是2014年伽师总场从内地引进的8位大学生之一。实习期将满，在同伴们抉择去留犹豫之际，他第一个决定留下来。在与陈宇的近距离接触中，申好宇说：“与内地相比，总场的确条件艰苦，但这不是问题，只要能学到知识，所有的困难都能克服。在陈院的眼里，医生没有节假日、也没有几点下班之说，几乎全天候随叫随到。遇急诊病人，有陈院在，我就不紧张。”

瞄准院长的第三把“火”。元旦前的一个周五，治疗平喘的药物“氨茶碱”只剩三支，临下班一小时报单交院长席崇宝，却未处理。因为“氨茶碱”是“哮喘病”的救命药，冬季又是“哮喘病”的高发期。陈宇的“火”就上来了，速致电师卫生局协调送药。为此，领导还专门与席崇宝“谈心”。说实话，按规定报单要经过药事委员会通过才能进货，席崇宝不算失职，只是没有特事特办。席崇宝说：“援疆医生给我们医院带来立竿见影的效果，感谢还来不及，怎么会不配合工作呢？”小事摩擦见真章，大事同心见真情。据统计，两个多月惠州援疆医疗队共诊治患者3200人（次）、开展手术30台、院内会诊100人（次），开展口腔和针灸新项目两个、抢救危重疑难患者70例，举办讲座和培训20余次，开展义诊5次，住院病人从以前的40人增至高峰期的108人，为给病人腾床位，医院管理者和医务人员合署办公、闲置仓库也利用起来。特别是经济效益比去年同期有所增长。成绩冰释了所有的前嫌，在由恨到爱的转变中，陈宇独自承受着太多的压力。

第三师卫生局局长周方高度评价惠州援疆医疗队，他说：“2014年师市卫生柔性援疆中，惠州援疆医疗队是四支队伍中人数最少，却成绩最大的一个。把他们放在伽师总场市是为了更好的解决卫生资源空间‘孤岛’的难题，惠州卫生模式给总场医疗注入了活力，让大家带着希望快乐工作。看到现在的陈宇，我就想起了当年的自己……”

医好病人似亲人 不见亲人两行泪

肝胆外科出身的陈宇，在伽师总场医院开展手术可谓大材小用，有限的医疗条件，恰恰迸发出他全科医生的天赋。

2014年11月底，当地一病人突发化脓性阑尾炎，呈高烧中毒昏迷状态。经过6小时禁食，必须马上手术，否则会被并发症拖死。当晚10点，陈宇与总场医生艾尔肯·买明吃力的把吐逊抬到二楼手术室，快速介绍手术要点，采取改良抽芯疗法。陈宇用惠州带来的三种型号的针缝合腹膜、肌肉和皮肤。艾尔肯好奇的说：“以前我们只用一种针缝，且切口比较长”。陈宇说：“小切口多种线缝更符合机体减少组织创伤，有利于病人尽早康复，但对医生的技巧要求比较高”。艾尔肯折服了，在默契配合中结束战斗已到凌晨半点，街上的餐馆漆黑一片。艾尔肯心疼陈宇回去啃馕，就专门给开餐馆的朋友打电话，老板半夜掌勺为他们端来香喷喷的羊肉拉面。看着星星吃拌面，在陈宇的记忆还是第一次。更多的时候，他啃馕咬得腮帮子疼。这场手术之后，陈宇向总部和“娘家”要来了价值5万元的医疗器械和设备。特检科医生万海峰穿上了印有“惠州市中心人民医院捐赠”字样的防辐射服，这是他以前不奢望的。

为了病人他虐自，为了亲人他虐心。一



次，陈宇的父亲心脏病住院，主治医生并不知陈宇援疆，就电话通知他办理有关手续。陈宇给家里打电话，母亲执意隐瞒。陈宇向同事了解父亲病情，主治医生说：“陈哥，你放心吧，你家的事就是我们的事，你的父亲也是我们的父亲。”其言真挚感人，陈宇哪里知道，80多岁的老父已是二次入院，上次手扎伤就被瞒过。陈宇的双亲在市中心人民医院工作了一辈子，对儿子援疆，老两口双手赞同！若年岁尚可，他们愿与儿同赴边疆行医。元旦将至的一个傍晚，陈宇父母家楼下电线短路发生火灾，火苗像舌心一样舔着窗户，母亲捂着湿毛巾颤抖地拉着父亲爬出了屋子，火被扑灭后，老两口坐在阳台上数星星，一宿未眠。

“老陈，宇儿这时候不知睡了吗？他的生日快到了，怎么过呀？我儿四十还是儿……”月光照亮了母亲脸上两条清澈的小河。

“今晚这事咱就别说了，不让儿子分心。”父亲坚定的说。

“爸爸，我要爸爸……”凌晨三点，女儿桐桐梦呓中醒来，妻子不得不打通陈宇的电话。陈宇的一双儿女即将中考和小学毕业，关

键时节是妻子一人撑起了一个家。

实践证明，一人援疆，全家支持，军功章也有他们的一半！

医者的真谛，把病人当亲人，却亏欠着自己的亲人。

又是一年梧桐泛绿，惠州市卫计局党组书记、惠州市卫计系统援疆工作领导小组组长严戈科亲自部署2015年新一轮的卫生援疆：继续以市中心人民医院为龙头，辐射市第一、第二、第三人民医院、市第一妇幼保健院和中医院6家医院齐参与的总动员，以规划配置强基、查漏补缺精耕和评估完善塑形三个阶段，及早把伽师总场医院建成兵团二级医院。

伽师总场党委书记王剑：总场条件艰苦但人热情，我们将继续多关心援疆医生的工作和生活，为他们创造条件，希望做好一台手术、讲好一堂课、带好一支队伍、开设一批新科室、做一回兵团人的“五个一”的惠州卫生模式继续造福更多的人！

梨花一枝春带雨，元宵节后惠州医疗队再来时，吐逊依然在那里等着……

(市中心人民医院)



维汉一家亲 肩负新使命

市中医医院援疆医生王国书援疆随感



自2014年起，惠州将有6家医院为伽师总场医院提供为期6年的医疗援助，我很荣幸成为第一批援疆医疗队员。

2014年10月29日，我们带着无比激动的心情，踏上了广州飞往新疆的飞机，开始了我们的医疗援疆之路。经过5个小时的漫长飞行，飞机抵达新疆自治区的首府—乌鲁木齐市。我以为距离此次援疆目的地——第三师伽

师总场医院非常近了，不曾想还需要转机再飞行2小时才可以到达我们这次行程的中转站—喀什。从飞机悬窗鸟瞰，白皑皑的雪山，光秃秃的草原……给人一种宽广荒凉的感觉。从喀什机场再转乘3小时的汽车，终于到达目的地——第三师伽师总场医院。历经10小时行程，由南到西，内心不由发出一种感叹，什么是地大物博、什么是幅员辽阔，祖国孕育了多



少雄伟壮观的山川和美丽的草原河流!

伽师总场医院领导对我们援疆医疗队非常重视,亲自带队迎接。为保障医疗队员的日常生活,医院为每位队员提供一间50平米的套间,配备了电视机、洗衣机、热水器、及床、衣柜等必备家用设备,使我们深深的感受到了当地领导的关爱。这里的新同事、新病友对我们都非常关照,让我们体会到了维吾尔少数民族兄弟的淳朴与善良。虽然我们语言不通,但是维汉一家亲,我们在为一个共同的目标——战胜疾病而努力,这是我們为之骄傲与自豪所在。

虽然来新疆之前看过伽师总场医院的介绍,对医院的情况也有一定的心理准备,但是真正进入医院工作的那一刻,我才发现当地医院的情况与想象的仍有差距。整个医院只有三层楼,内科、外科、妇科和儿科等科室的住院部都在二楼,共开设病床42张,全院有职工70人,手术室已停运,中药房、针灸理疗科未设置,更无针灸理疗设备……一切的一切都没有预想的好。

虽然困难重重,但是想到此次援疆肩负的使命,我和援疆医疗队员们没有退缩,没有抱怨,而是迅速适应环境,投入到医疗工作中去,积极利用当地资源,改善就医条件,并以“治好一个病人,讲好一堂课,带好一个跟师徒弟”为工作目标,为伽师总场人民群众的健康服务。

由于伽师总场医院地处偏远,医疗人才匮乏,医院手术室缺水、缺电、缺暖气,已经停止手术1年多,

遇见需要手术病人,都是转往喀什市。我们到达医院后,积极跟医院领导、团场领导协调手术室水、电、暖供应问题,调试手术设备,目前已经能够正常开展常规手术。在没有中药、针灸康复理疗设备的情况下,我们发挥中医简、便、效、廉的特色,徒手进行推拿治疗。门诊服务人次由每周的24人次上升到100多人次。

在完成日常诊疗、教学查房和临床带教的情况下,我们积极开展业务讲课。11月18日,我主讲了《脑卒中偏瘫的康复》,深入浅出的讲解、轻松幽默的语言,让在座的医务人员轻松的氛围中,开阔了视野、掌握了知识。

根据医院情况,我带了一名跟师徒弟,这个徒弟是名年轻医生,基础理论和实践技能相对薄弱。为了能带好这个跟师徒弟,我结合他的实际情况,耐心讲解针灸理疗知识,手把手进行操作教学。这个徒弟也好学上进,我相信一定能在短时间内让他掌握更多、更好的针灸理疗技能,成为一名好医生。

(援疆医生 王国书)



曾卖血为生 今献血红人

市民王京龙坚持无偿献血 10 多年，曾受邀上央视讲述献血故事

日前，市中心血站机采大厅里，市民王京龙再一次捐献血小板。这是第几次捐献血小板，他自己也记不清了。他无偿献血已 10 多年，是什么让他这么多年坚持无偿献血？今天是学习雷锋日，我们来听听他的志愿服务故事。

成为我市上机献血第一人

剃着平头的王京龙看起来很干练，却又散

发着一股温和的气质。“他是惠州献血的‘老革命’了，很佩服他！”市中心血站机采大厅里一位工作人员说。王京龙听了笑笑说：“春节前后献血的人比平常少，我特地这时候来。”

“我记得上世纪 90 年代末，血站第一台采集血小板的机器采购回来后，我是第一个上机献血的人。从那以后，我就坚持每月捐献血小板。”王京龙说，当年勇敢地做了第一个“吃螃蟹”的人，并没有任何犹豫。如今，他的献





血总量达到 17 万毫升，家里的献血证都有 30 多本，还多次荣获国家级、省级以及市级无偿献血奉献奖金奖。他加入市无偿献血志愿服务队 8 年了，市中心血站和志愿者都熟悉他的故事。“真佩服他，能从一名卖血者做到一名无偿献血的爱心市民。”市无偿献血志愿服务队队长胡保平感慨地说。

年轻时走投无路卖血为生

王京龙是广东揭阳人，今年 53 岁，如今是一家搬运公司的老板。很难想象他曾经是一位以卖血为生的人。

“当初成为卖血者也是因为走投无路。”王京龙回忆说，上世纪 90 年代末，他从家乡来到惠州打工。当时妻子因病去世，家中欠下了不少钱，还有两个年幼的孩子。当他乘坐大巴到达惠州时，发现身上的钱被偷了，小偷连他的一双鞋子都没有放过。下车的时候，他一下子懵了。“当时我坐的是卧铺大巴，我在车上睡着了。”赤着双脚的王京龙踏上惠州的土地时，不知道怎么办。绝望之中，有人告诉他，可以卖血挣钱。那时候，血站在市汽车客运总站附近，不少卖血的人都聚集在那一带。没办法，王京龙只好跟着那个去卖血。“记得第一次卖血，我被抽了 400 毫升血，获得了 240 元。”

从那以后，王京龙就开始不断出入在珠三角几座城市四处卖血，一旦钱花完了，想到的就是卖血。“有时候一天会卖几次，最多一天卖过 3 次。那时早上抽 400 毫升，然后我就躺在地上晕睡过去，到了下午再抽 400 毫升。”每卖 400 毫升血，“血头”就要抽取一定费

用，王京龙到手一般只有 200 元。除去吃饭和路费，只剩下 100 多元。他还曾目睹一起卖血的人因抽血过多死在卖血的路上。他最瘦弱的时候，身高近 1.7 米，体重才 40 公斤。

受邀上央视宣传无偿献血

卖血者怎么会成为无偿献血者？原来，王京龙在卖血期间认识了市中心血站的工作人员。他们经常会在卖血后买饭给他吃。时间久了，大家就熟悉起来。

1998 年起，我国实行无偿献血制度。血站工作人员劝说王京龙找一份正经职业，不要靠卖血为生了。听到他们关心的话语，王京龙被打动了，买了摩托车搭客，还当过搬运工。也是从那时开始，他走上了无偿献血的道路。

在他的影响下，他的两个孩子也坚持无偿献血。后来，努力工作的王京龙成立了一家搬运公司，他还带动公司员工一起捐献血小板。“我们公司有 10 多名员工现在也坚持每月捐献血小板。”

王京龙的故事越来越被人所知。2013 年 9 月 19 日，他被中央电视台《有话就说》栏目邀请参加节目，宣传无偿献血。期间，他还参加北京电视台一档节目录制，与全国各地的优秀无偿献血志愿者齐聚一堂，共同分享自己无偿献血的经历和故事，通过现身说法召唤更多人加入到这个队伍中来。“节目录制现场，我还捐献了一次全血。去年，浙江电视台也邀请我去做节目，但我实在太忙了，走不开。”王京龙说，他会一直捐献下去，直到自己无法献血为止。

(市中心血站)

建言推进免疫规划冷链系统

黄洁秋立足本职 一路收获履职幸福

黄洁秋，市卫生和计划生育局副局长。她立足本职，将干好本职工作与参政议政、履行委员职责有机结合，一路收获着履职的幸福。



惠成功举行。

放弃节假日防控登革热

去年6月以来，我省20个地级市先后出现登革热疫情。面对严峻防控形势，作为疾病防控分管领导，黄洁秋责无旁贷冲上防控一线，第一时间组织卫生疾控部门投入防控工作。为防止出现二代感染病例，黄洁秋带领疾控部门工作人员，放弃节假日，及时做好疫情处置，定期通报蚊媒密度监测情况，督促指导灭蚊措施落实……通过各方共同努力，我市打赢了登革热防控这一仗，保障了人民群众生命安全。

爱岗敬业的黄洁秋关注民生民愿。她以满腔的热情抓好妇幼保健工作，提升妇幼服务工作内涵。据介绍，全市73间乡镇卫生院产房已完成标准化建设；我市免费孕前优生健康检查实现全覆盖；我市实施出生缺陷干预工程，落实出生缺陷三级预防措施即免费婚检、孕前检查和孕期保健、新生儿疾病免费筛查，全市每年少生1000多名缺陷儿；我市在全省率先启动科学育儿指导工作，全省创建幸福家庭工作暨新家庭计划启动仪式在

免疫系统提案已办理答复

黄洁秋经常深入基层，听取群众对医疗卫生工作的意见建议，并认真撰写、提交提案，为发展医疗卫生事业，服务广大群众鼓与呼。

去年市政协十一届三次会议期间，黄洁秋提交提案《关于落实升级儿童免疫规划冷链系统建设经费的建议》，呼吁推进我市疫苗冷链系统建设。她提出，疫苗从生产企业到接种者，冷链系统这一环节很重要，而免疫规划覆盖面的不断扩大，冲击了建成于20世纪90年代的全市免疫规划冷链系统，因此建议落实我市免疫规划冷链系统建设配套经费，尽快升级全市免疫规划冷链系统，确保针对全市近60万0~6岁儿童的预防接种工作顺利开展。

目前，这一提案已办理答复：开展冷链系统专项调查，及时更新陈旧设备；多种渠道筹措资金，配齐市、县两级疫苗冷藏车，缩短疫苗运输时间，保障疫苗质量与安全。

（局宣教科）

市领导调研我市疾病防控工作



1月28日，副市长刘冠贤带领市编办、财政局、教育局、食药监局、爱卫办等相关单位部门负责人，到市疾病预防控制中心看望和慰问一线工作人员，并就我市疾病防控工作进行调研。

在该中心艾防所、慢性非传染病防治科、传染病预防控制科等一线科室，刘冠贤重点了解了H7N9禽流感、麻疹、手足口病、登革热、埃博拉、艾滋病等重点疾病防控情况。

听取相关情况汇报后，刘冠贤提出，要进一步强化责任意识，加强管理和指导，提高疾控防治水平；进一步加强疾控宣传、教育和培训，让传染病防控意识深入人心；进一步加大投入，提高疾病防控能力；进一步加快疾控队伍建设，尤其要加强对现有疾控人员业务水平的培训，加强培养高层次人才。（市疾控中心）

我市开展春季爱国卫生运动

洗路面、清死角、喷药物……2月26日，全省统一开展“清死角 除四害 保

健康”春季爱国卫生运动。在市区下埔滨江公园，我市机关干部、群众、志愿者、部队官兵踊跃参与春季爱国卫生运动，副市长刘冠贤和大家一起打扫卫生，派发除“四害”药物，宣传登革热防控知识。

刘冠贤提出，为迎接2015年国家卫生城市复审，我市相关部门单位要紧紧围绕国家卫生城市指标体系，有组织有计划地开展迎复审工作，狠抓病媒生物控制，确保鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物防控考核达标。



据悉，当日，全市各县（区）也组织开展春季爱国卫生运动。（市爱卫办）

惠州市2015年第一批 援疆医疗队开赴伽师

3月16日，惠州市派出的2015年第一批柔性援疆医疗队抵达新疆生产建设兵团第三师，正式启动新一年与伽师总场医疗卫生结对帮扶工作，医疗卫生队5人，将在伽师总场医院开展约6个月的临床医疗、教学科研等工作。

此次服务于伽师总场的惠州市医疗队由原医疗队长带领，从该市中心人民医院、第一人民医院、中医院、第三人民医



院选派普通外科、骨科、心血管内科、针灸理疗科、口腔科等业务骨干。

据了解,去年10月启动的广东柔性援疆帮扶第三师医疗卫生机构,进展迅速,惠州先后派出8名临床医疗业务骨干到团场服务,推广应用适宜技术,开展多项新技术新项目,让团场职工群众在家门口就可以享受到惠州三级医院的医疗服务,深受百姓欢迎。2015年,惠州市以卫生对口支援为己任,及时选派新一批队员进疆,体现了惠州人民对新疆兵团的庄严承诺,队员们以精湛的技术、优良的作风,为坚守祖国边疆的兵团职工群众健康服务。

(局宣教科)

我市严肃查处铁涌镇卫生院涉嫌“出生证买卖”事件

1月21日,中央电视台和《新快报》等媒体报道惠东县铁涌镇卫生院个别工作人员涉嫌“出生证买卖”事件后,市委、市政府高度重视,要求在全市范围内对已发放的《出生医学证明》逐一核对检查;健全制度,督查漏洞,严禁类似事件再发生。

当夜,副市长刘冠贤召集相关部门负责人召开会议,并作出紧急部署。刘冠贤要求,由市纪

委监察局牵头,联合市卫计、公安、宣传等部门及惠东县委、县政府,立即成立专案调查小组组织现场督查督办工作,对事件进行依法依规严肃处理;在全市范围内开展专项整治工作,并建章立制、加强管理;加强正面舆论引导和监控。

与此同时,市卫计局成立工作小组,会同省卫计委派出的调查组赶赴惠东县铁涌卫生院调查取证,对铁涌镇卫生院院长、副院长予以停职,对涉案的卫生院工作人员梁少泉、董培满予以停职,并移送惠东县专案组进一步调查。截至发稿时,惠东县专案组初步认定江叁香2010年6月25日的住院分娩病历和《出生医学证明》为虚假材料,并对铁涌镇卫生院2010年以来的分娩记录、《出生医学证明》签发等原始资料全部封存。

据介绍,从1月23日起,全市卫生计生系统开展专项整治行动,全面排查全市医疗保健机构《出生医学证明》管理工作存在的问题。此外,我市将尽快出台进一步加强《出生医学证明》监督管理的规定,加强《出生医学证明》监管,完善《出生医学证明》管理长效机制建设。

(局法监科)

我市部署今冬明春传染病防控工作

1月8日,我市召开今冬明春传染病防控工作暨全面深化爱国卫生运动会议,分析当前传染病防控形势,研究部署下一步疫情防防控工作 and 全面深化爱国卫生运动工作。副市长刘冠贤参加会议。

刘冠贤提出,各级各部门务必高度重视传染病防治工作,预防为主,做到“防治结合、分类管理、依靠科学、依靠群众”;认真做好



H7N9 禽流感的防控,继续按照“立足防、强化治、防治结合”的防控原则,发挥联防联控机制作用,加大防控力度,将活禽交易市场“一天一清洗,一周一大扫除,一月一休市,活禽晚上零存栏”制度落到实处;严格遵循“政府领导、属地管理、分段负责、部门协调、全民动员、科学防治”的原则,继续做好麻疹、手足口病的防控工作。

今年我市将迎来国家卫生城市复审,刘冠贤要求进一步强化措施,全力以赴打好迎检攻坚战。
(局疾控科)

市 120 获省“巾帼文明岗”称号

市 120 急救指挥中心(以下简称“市 120”)日前被广东省妇联授予“巾帼文明岗”荣誉称号。

市 120 主要承担惠城区、仲恺高新区、大亚湾区范围内各类突发事件伤病员和需救助的急、危、重症患者紧急救治指挥调度等任务。该中心共有工作人员 18 名,其中女性 14 人,女性工作人员比例达 77.7%。市 120 于 2014 年 10 月获得全世界第 189 个、全国第 2 个“绩优急救中心”资格认证,已成功电话指导抢救孕妇分娩、心梗患者等急危重症患者多名。

(市 120 指挥中心)

我市举办第一期个体医急救技能培训班

“急救知识培训,对于我们个体诊所的医生来说真的非常重要,让我们以后在治病救人的同时也能更好地保护自己。”为提高个体诊所执业医生的急救水平,提高突发急危重症抢救成功率,3月22日,由市卫计局主办、市 120 急救指挥中心承办的惠州市个体医急救技能培训班第一期在市第一人民医院举行。此次培训由政府出资,第一期共有 190 名个体医生参加培训,培训将举办 3 期,共培训 600 余人。

据了解,在惠州医调委日常调解的医疗纠纷中,有不少是涉及到个体诊所因缺乏一些急救知识、对急重症的判断不清而导致的。本次培训主要内容有常见急症急救(如过敏性休克、急性中毒的急救等)、心肺复苏术(成人与婴儿)、成人和婴儿气道梗阻处理方法与操作技术等 3 大急救技能知识。每项内容都由老师先讲解,再演示并强调各步骤的操作要点,最后由学员实际操练。在参加培训的学员中,有数名年过半百、两鬓斑白的老医生,也有身怀六甲的女医生,大家看得仔细学得认真。“我们力气可能不太够,因为怀孕动作幅度会有顾虑,但是我们肯用心,老师多教教我们。”一位怀孕的女医师说。“我们太需要这方面的知识了,太实用太急需了!”一位年轻医生说,这种急救培训对偏远地区的医生尤其重要。很多参加培训者都表示,急救知识培训不仅增长见识,更让他们在处理突发状况时能够沉着应对并正确处理,更好地治病救人。“急诊急救知识培训,对于我们个体医生来说真的很有必要。以后在处理急诊病人时,会更加科学化、



规范化。”另一位接受培训的医师说。

(市120指挥中心)

省、市开展防控H7N9禽流感督导，防止疫情蔓延

为防止H7N9禽流感蔓延，2015年2月9至10日，省卫生监督所组织惠州市卫生监督所成立H7N9禽流感督导组，对惠州市城区塘尾街市场、桥东市场、河南岸中心市场及博罗县新世纪市场4个活禽经营场所开展了督导工作。

2月8-10日是惠州市的活禽交易休市日，按照规定，在休市期间不得销售活禽，且活禽档口应实现零存栏。但在检查中发现，在规定的休市日里仍有两个市场档口内有活禽，其中桥东市场有活禽交易，并在市场周边有3个流动摊贩；河南岸中心市场无活禽交易但档口内仍留置有活禽。针对检查中存在的问题，督导组提出了整改意见，要求各职能部门对H7N9疫情应高度重视，统一认识，并加强部门之间的沟通与协调。同时建议工商部门继续做好休市期间违规销售活禽的监督管理及宣传工作，如设置公告栏、及时贴出休市公告等；H7N9防控相关成员单位应加强活禽市场监

督，依照《广东省家禽经营管理办法》对休市期间违规销售活禽、不能实现零存栏等违法违规者进行处罚，并通过明查暗访等方式监督措施的落实。
(市卫生监督所)

惠州出生或户籍惠州的儿童均可免费打两针脊灰疫苗

惠州是全国首个将脊灰灭活疫苗(IPV)纳入免疫规划管理项目城市。自去年3月1日起，对2014年1月1日以后在惠州市出生的儿童(不论户籍地)和惠州市户籍儿童(不论出生地)实施IPV-OPV序贯免疫程序接种脊灰疫苗。一年后，接种情况开展得如何？记者从市疾控中心了解到，该项目实施进展顺利，截至2015年1月31日止，我市共接种免费脊灰灭活疫苗12.7万剂次。

据了解，我市免费IPV疫苗储备充足，只要是符合实施方案规定的对象，达到免疫年龄后，均可以享受两针免费IPV接种。该负责人提醒，接种疫苗前家长应观察孩子是否有感冒、发热等身体不适症状，如有不适应暂缓接种疫苗，待孩子身体康复后再接种。到接种门诊接种疫苗前，家长要如实告知接种医生儿童的身体健康状况，包括疾病史、过敏史、家族史以及当前的身体状况，以便于医生综合权衡接种禁忌症和延缓接种的原则来严格筛选当前是否适宜接种疫苗。
(市疾控中心)

我市对医疗机构不良执业行为实行积分管理

为规范我市医疗机构执业行为，维护医疗

行业正常秩序,增强医疗机构依法执业意识,市卫生监督所采取日常监督与专项督查的形式,加强对医疗机构的监督检查,对医疗机构不良执业行为(即医疗机构在医疗执业活动中违反有关法律、法规、规章以及其他规范性文件的行为)实行记分管理。

医疗机构不良执业行为记分以一年为一个周期,从校验合格之日起开始计算。记分分值按照《广东省卫生厅关于医疗机构不良执业行为记分的试行管理办法》的规定进行记分。医疗机构的不良执业行为按照卫生法律、法规、规章规定应受到行政处罚的,卫生行政部门在作出行政处罚决定的同时给予记分,不能以记分代替处罚。医疗机构在校验期内的记分累计超过规定值的将给予1-6个月的暂缓校验期或给予吊销《医疗机构执业许可证》。

2014年度,市直属的医疗机构中,有20家因不良执业行为被记分。其中陈焕森诊所和刘伟安个体中医诊所因出租《医疗机构执业许可证》给他人开展诊疗活动被吊销了《医疗机构执业许可证》。按照《广东省卫生厅关于医疗机构不良执业行为记分的试行管理办法》的规定,市卫生和计划生育局、市卫生监督所分别通过门户网站向社会公告了2014年度市直属医疗机构不良执业行为记分情况。

(市卫生监督所)

我市完成首例超声内镜引导下 胰腺假性囊肿穿刺置管内引流术

1月23日,市第一人民医院消化内科副主任李丙生博士在中山大学肿瘤医院内镜专家单宏波教授的指导下,亲自操作成功完成全市



首例超声内镜引导下胰腺假性囊肿穿刺置管内引流术及内镜超声引导下细针穿刺抽吸术(EUS-FNA)。手术非常成功,术后囊肿消退明显,患者无明显不适,疗效满意。

据了解,与B超或CT引导下胰腺假性囊肿经皮置管外引流和外科手术相比,超声内镜引导下胰腺假性囊肿穿刺置管支架内引流治疗术具有疗效确切、微创、花费少、患者痛苦小,恢复快、并发症少、复发率低等优点,已逐渐成为胰腺假性囊肿主要的和首选的治疗方法。

(市第一人民医院)

市第一妇幼保健院举办“自然分娩 呼吸减痛训练营”大型公益活动

3月7日,市第一妇幼保健院第一母婴俱乐部(孕妇学校)举办了一场大型公益活动——“自然分娩呼吸减痛训练营”,特邀台湾拉玛泽呼吸减痛分娩法培训师侯宝华教授为全市200多名准爸爸妈妈们上了一堂精彩的分娩指导课程。

侯教授采用现场讲解与助产士示范相结合的方式讲授“拉玛泽呼吸减痛分娩法”,并教会孕妇们在产前进行一些训练,可以在分娩过程

中达到主动放松肌肉,转移疼痛,缩短产程,顺利分娩的目的。侯教授风趣幽默的讲课风格,引来在座的准爸爸妈妈们一阵阵的掌声。

据悉,市第一妇幼保健院孕妇学校已经升级为惠州市第一母婴俱乐部,俱乐部提供孕期营养、孕期体重管理、科学胎教、孕期球操、呼吸减痛技巧、丈夫陪伴分娩训练、新生儿护理、科学坐月子等等相关知识,共10节课,所有课程全部免费,准妈妈们修完全部课程可颁发毕业证书。如需准爸爸陪伴分娩,必须陪同上三节分娩课。

自然分娩是女性必经的生理过程,是母亲给孩子最好的礼物,为母乳喂养的成功打下基础,若孕妇在产科门诊定期产检,并坚持在孕妇学校上课,可大大增加顺产的机会。

(市第一妇幼保健院)

惠州市中小学入学新生免费筛查 肺结核工作圆满完成

为加强学校结核病的防控工作,我市开展了小学、初中入学新生免费筛查肺结核工作。截止至2015年1月,全市累计对17所学校的6518名中小学入学新生进行了免费的血清结核抗体筛查,其中结核抗体阳性56人,占参检人数的0.8%,免费胸部X线检查55人(另1人到



广州复检),未发现活动性肺结核病例。

本次筛查亮点主要有:一是采集静脉血检测结核抗体代替PPD皮试,避免了学生皮内注射PPD试剂后出现严重不良反应的情况;二是开展工作同时加强对师生结核病防治知识的宣教,提高了师生对结核病的认知,预防结核病在校园的流行与传播。(市结防所)

惠城区卫计系统召开2014年度 工作总结暨表彰大会



2月9日,惠城区卫计局召开区卫计系统2014年度工作总结暨表彰大会。区委常委、宣传部部长陈娟,区政协副主席许汉标出席会议并讲话,区政府办副主任李小鹏同志主持会议。区卫计局党委书记、局长邹忠平全面回顾总结了2014年我区医疗卫生和计划生育工作,部署了2015年10项重点工作。副书记梁小红宣读了2014年表彰决定。区卫计局全体干部职工及区各卫生计生单位班子成员等150余人参加了会议。

会上,市第三人民医院和桥东社区卫生服务中心分别就医院管理和公共卫生服务方面作了经验介绍。会议还表彰了2014年度惠城区卫计系统22个先进单位和10名先进个人。

(惠城区卫计局)

江北街道开展免费“两癌”筛查活动

为进一步提高妇女健康水平和生命质量，防止和及早发现乳腺、子宫疾病，降低“两癌”给女性生命带来的威胁，江北街道于1月20日至30日，在江北计划生育服务所开展为期10天的“两癌”免费筛查活动。

本次活动邀请惠州市第一妇幼保健院的医疗队伍，带着精密的仪器设备，扎实的医学技术，细致入微的服务为辖区35至59周岁的育龄妇女，全部进行免费的乳腺癌和宫颈癌检查。并对参检妇女建立健康检查档案，及时反馈检查结果，对于可疑病例，将会继续进行跟踪随访，到指定医院进行进一步检查确诊，有效避免贻误最佳治疗时机，从而预防癌症，提高妇女健康水平。

此次活动不仅有效地转变了预防“两癌”的意识，提高了育龄妇女参与生殖健康查体的积极性，为预防妇科疾病、乳腺疾病奠定了坚实的基础，深受育龄妇女的欢迎和好评。据统计，辖区已有300余名女性进行了免费筛查。

(惠城区卫计局)

“关爱女性，幸福惠州”乳腺普查公益项目荣获志愿者服务优秀项目

市第三人民医院“关爱女性，幸福惠州”乳腺普查公益项目被惠州市志愿者联合会授予2014年度惠州市志愿者服务优秀项目。该项目自2012年下半年启动至今，在政府和企业的的大力支持和慷慨资助下取得了显著成效，乳腺普查小组深入各县、区、村落，已为两万六千

余名妇女做了乳腺癌筛查，阳性率39.1%，确诊乳癌患者25例（不含疑似病例），累计工作3千余小时，发放健康宣教资料近2万册，为惠州广大妇女的乳房保健做出了突出贡献。

2015年，“关爱女性，幸福惠州”公益项目依然会为爱前行，把普查送到群众家门口，为她们免去路途辗转等诸多不便，为惠州广大女性乳房健康保驾护航。

(市第三人民医院)

市第三人民医院组织员工开展首次无偿献血活动



3月3日，惠州市第三人民医院和惠州中心血站在医院住院大楼门口开展了“学雷锋为人民”无偿献血活动，全体员工包括保安清洁人员都积极响应医院号召，纷纷前来参与献血，活动共有100人参与，总献血量超过3.2万毫升。

(市第三人民医院)

惠阳区卫计局召开第一次党代会

3月9日，中共惠阳区卫生和计划生育局党委在区卫生计生局六楼会议室召开第一次全



体代表大会。本次大会 107 名代表从 9 个选举单位 600 多名党员中选举产生。区委常委、区政府党组成员黄树文，区委组织部副部长赖志伟，区直工委副书记邓忠出席了大会。

大会审议并通过了代表资格审查报告和大会选举办法，并以无记名投票方式差额选举产生了局党委委员，邓少芳（女）、刘运忠、刘耀明、巫振新、张敏（女）、张映琴（女）、陈燕玲（女）、黄玉宝、彭云雁（女）（按姓氏笔划为序排列）等 9 位同志当选为中共惠阳区卫生和计划生育局第一届委员会委员。在第一次委员会上，以无记名投票方式选举产生了中共惠阳区卫生和计划生育局第一届委员会书记、副书记。张敏同志当选为惠阳区卫生和计划生育局党委书记，刘耀明同志当选为局党委副书记。（惠阳区卫计局）

市专家组督导惠阳区 重性精神疾病管理工作

1 月 14 日，由市卫计局与市第二人民医院组成的专家组一行，在惠阳区卫计局、区慢病站领导陪同下，对该区良井卫生院重性精神疾病管理工作进行督导检查。

专家组一行通过认真听取工作汇报、查阅

工作台帐、随机抽查精神疾病患者及家属等方式检查良井卫生院重性精神疾病管理工作开展情况。考核组对该院重性精神疾病管理工作给予了充分肯定，并对良井卫生院在重性精神疾病管理工作的组织、规范建立病历和台帐资料、宣传教育、跟踪随访等方面给予了较高评价。（惠阳区卫计局）

大亚湾区管委会领导到区内 各医疗机构开展调研

3 月 10 日，大亚湾区管委会副主任翁佳伟在区两委办副主任高新传、区宣教局局长涂文子、副局长廖新华及区卫计局局长刘思伟等陪同下，到区内各医疗卫生机构开展调研工作。

翁佳伟副主任一行实地考察了中大惠亚医院、区疾控中心、各社区卫生服务中心和部份村卫生站，了解各单位业务开展情况、目前存在的困难及下一步工作措施；并深入到区计划生育服务中心、石化区社区卫生服务中心和西部产业园社区卫生服务中心检查工程进度。

翁佳伟副主任要求，各医疗卫生单位要明确功能定位，重点承担和完成区域医疗中心以



及公共卫生服务任务，为促进医疗卫生事业发展和提高服务社会的能力作出积极贡献。

(大亚湾区卫计局)

大亚湾区卫计局召开党风廉政建设暨纪检监察工作会议



3月2日，大亚湾区2015年卫生计生系统党风廉政建设暨纪检监察工作会议在区卫计局召开。区纪委驻区宣教局纪检组组长李伟平、区宣教局专职纪检员刘钦宏、区卫计局局长刘思伟、区卫计局股级以上干部、区各公立医疗机构负责人参加会议。

会议提出，各单位要认真落实党风廉政建设主体责任。坚决纠正发生在卫生计生行业的不正之风，严厉打击开大处方、滥检查、乱收费以及收受“红包”等问题，努力营造党风正、政风清、医风新的“廉洁卫生计生”新形象；要加强卫生计生系统作风建设。认真贯彻执行中央八项规定，坚持不懈纠正“四风”，严格执行国家卫生计生委关于“九不准”和省委制定的“五不准、五严守”，结合创建廉洁诚信医院建设，不断完善行风建设常态化工作机制；要建立健全反腐纠风机制体制。加强

“医院管理电子监察平台”建设，强化卫生计生监督机制体制，切实发挥监督实效，做到任务有分工、日常有记录、改善有措施、监督有成效。

会议上，区卫计局与区各公立医疗机构签订了《党风廉政建设责任制责任书》。

(大亚湾区卫计局)

仲恺高新区开展2015年人口计生“春风送温暖”慰问活动

新年伊始，万象更新，近日来，仲恺高新区区委常委、区宣教文卫办主任钗颖杰率队对全区五个镇（街道）计生困难家庭进行慰问，带去党和政府的亲切关怀和新年问候。



此次“春风送温暖”活动的重点慰问对象为全区独生子女死亡户、独生子女伤残及术后并发症户、独生子女及纯二女结扎困难户、流动人口计生困难户、长期工作在第一线的卫计工作人员困难户及其他计生困难户，共计360户，发放慰问金17.09万元、免费送计生家庭意外伤害保单360份（价值7.2万元，总保额7200万元）。

(仲恺宣教文卫计生办 甘学珍)

2014年惠州市卫生计生 大事记

▲2014年1月1日开始正式实施：将农村计生家庭节育奖励和农村部分计生家庭奖励标准，由原来的每人每月100元提高到200元；独生子女死亡后未再生育（或收养）子女的夫妻，每人每月扶助金标准由150元提高到800元；独生子女伤、病残后未再生育（或收养）子女的夫妻，每人每月扶助金标准由120元提高到600元。同时，建立落实长效避孕节育一次性奖励制度，对符合政策生育，按要求落实长效节育措施的城镇已婚育龄夫妻，分别给予300元、600元的一次性奖励。所需资金由市、县两级财政分担，让计生家庭真正享受从“出生、入学、结婚、怀孕、生育、节育、养老、终老”全程奖励扶助。

▲1月3日，惠州市建立由“阳光物流、阳光用药、阳光采购、医患绿色通道、医师诚信档案”等五个电子监察系统组成的医院阳光管理电子监察平台。

▲1月15日，惠州市公布《惠州市人口计生局 惠州市财政局独生子女父母奖励实施办法》，即本市户籍的独生子女父母可申领独生子女父母奖励金，按每对夫妻每人每月5元的标准发放独生子女父母奖励金。

▲1月16日，惠州市公布《惠州市人口计生局 惠州市财政局计划生育家庭殡葬补助暂行办法》，对符合规定的计划生育家庭成员

（包括父母、子女）去世一次性给予1000元的殡葬补助。

▲2月8日，惠州市公布《惠州市人口和计划生育局 财政局关于惠州市居民落实计划生育长效避孕节育措施奖励办法》。对惠州市居民符合政策生育，自愿采取宫内节育器（以下简称“上环”）或输卵（精）管结扎等长效避孕节育措施的，给予一次性奖励。奖励补助标准为：上环一次性奖励300元，结扎一次性奖励600元。

▲3月3日，市卫生计生局特邀市委党校专家、正处级干部黄石松同志作党的群众路线教育实践活动专题辅导报告，深入推进了教育实践活动开展。

▲3月14日，市卫生计生系统举行党的群众路线教育实践活动学习辅导报告会。省卫生系统思想政治工作研究会常务副会长、省食品安全学会会长、省思想政治工作专家库专家、原省卫生厅党组副书记元玉台应邀作辅导报告。

▲3月26日，由市结核病防治研究所6名专家组成的医疗队到我局扶贫点——龙门县麻榨镇坑口村开展义诊，现场反应热烈，村民对此次义诊活动高度评价，前来咨询与就诊村民络绎不绝。当日发放结核病防治、职业病防治等各类宣传资料1000余份；利用大型X光

车开展胸透 60 余人次,诊疗约 80 人次,拍片及赠送药品共 2000 元。

▲3月28—29日,由湖北、湖南及广东省 18 名专家组成的国家三级中医医院等级评审专家组,对市中医院进行了为期 2 天的医院等级评审,市中医院顺利通过国家三级甲等中医医院评审。

▲4月2日,惠州开始接受“单独二胎”申请。

▲4月8日,2014年全市人口和计划生育工作会议召开。

▲4月9日,广东省创伤救治研究中心惠州基地挂牌仪式在市工商联会员企业惠州华康骨伤医院举行。市委副书记、市长麦教猛,副市长黄树正,中国工程院院士钟世镇,远东宏信有限公司董事局副主席孔繁星参加相关活动。

▲4月11日,由省人口文化促进会、省卫生计生委家庭发展处、省卫生计生宣传中心、惠州市惠城区人民政府联合主办的“广东省科学育儿家庭教育主题活动《妈妈慧心 宝宝慧智》”首场专家讲座在惠州市惠城区西湖大剧院举行,省卫计委党组成员、巡视员云斌出席活动。

▲4月16日,市长麦教猛开展民情体验活动,到市中心人民医院、第三人民医院以及部分基层医疗诊所亲身体验百姓就诊看病过程,实地走访了解公共医疗服务现状。

▲4月16日,市中医医院新院正式投入运营。

▲4月17日,副市长刘冠贤带队前往市中心人民医院改扩建二期工地、市第一妇幼保健院、市中医医院新院召开现场推进会,实地查看医院建设、运营等情况,研究解决存在的问题。

▲4月18日,市委督导组第二十组组长

黄石松,组员王晓娟等领导同志莅临市卫生计生局实践办,认真检查有关党的群众路线教育实践活动第一环节工作的开展情况。

▲4月19日,市卫生计生局组织惠州考点 873 名考生参加了 2014 年度广东省卫生系列高级专业技术资格实践能力考试。

▲4月21日起,我市将对 2008 年 1 月 1 日以后出生的儿童开展脊灰疫苗和含麻疹成分疫苗查漏补种活动。

▲4月25日,市卫生和计划生育局正式挂牌。

▲4月25日,全省医疗卫生系统行风建设工作电视电话会议召开,市委常委纪委书记李松,副市长刘冠贤在惠州分会场参加会议。

▲5月8日,副市长刘冠贤带队前往惠城区三栋镇卫生院(演达医院)和市第三人民医院,就镇、村卫生服务一体化管理工作、医院创“三甲”和公立医院改革工作进行调研,研究解决医院运营建设中存在的问题。

▲5月13日,我市召开维护正常医疗秩序、化解医患纠纷、打击涉医违法犯罪工作会议,市委副书记陈训廷,市委常委、政法委书记李达文,副市长刘冠贤,副市长、市公安局局长李敏出席会议。

▲5月17—18、24—25日,市卫生计生局组织惠州考点 3682 名考生参加了 2014 年度全国卫生专业技术资格考试,其中纸笔考试 2806 人,机考 876 人。组织惠州考点 1537 名考生参加了 2014 年度全国护士执业资格考试。考纪考风良好,受到省巡考组的好评。

▲5月28日,惠州市教育局、市卫生和计划生育局联合在惠州卫生职业技术学院举行 2014 年“世界无烟日”暨“拒吸第一支烟 做不吸烟新一代”签名活动。

▲5月30日,副市长、市红十字会会长

刘冠贤前往龙门县开展救灾捐赠活动，市红十字会及我市有关爱心企业和市直有关部门人员参加活动，并将约100万元的爱心款物送到受灾群众手中。

▲6月3日，由市政府常务会议审议通过《惠州市突发事件医疗卫生救援应急预案》，预案分别从组织体系、运行机制、应急保障、监督管理等方面对突发事件医疗卫生救援进行了规范，从发布之日起实施。

▲6月5日，全市人口与计划生育目标管理责任制考核推进会召开，市委副书记、市长麦教猛，市委副书记陈训廷，市人大常委会副主任朱挺青，副市长刘冠贤，市政协副主席吴选钊参加会议。

▲6月7日，由惠州日报、今日惠州网联合市纪委、市卫计局和市第一人民医院举行惠州市卫生系统“医院阳光管理平台”开放日活动。

▲6月11日，副市长刘冠贤带队到龙门县永汉镇、龙城街道等地检查指导卫生和计划生育工作，召开座谈会，部署推进相关工作。

▲6月13日，省卫计委、省人口文化促进会调研组到我市调研新家庭计划工作。中国人口报社社长、总编辑仪宏伟；省卫计委副主任陈义平，省人口文化促进会副会长兼秘书长杨道本等参加调研。市委副书记、市长麦教猛，市委副书记陈训廷陪同调研或参加相关活动。

▲6月13日，广东省惠州市科学育儿家庭教育讲堂在惠州会展中心举行。中国人口报社社长总编辑仪宏伟；省卫计委副主任陈义平，省卫计委党组成员、巡视员云斌，省人口文化促进会副会长杨道本；副市长刘冠贤等共300多人参加讲座，讲座由国家级早教专家孙砚冰主讲。

▲6月14日，由国家卫计委疾控局副局长雷正龙带队的国家专家组一行到我市调研IPV试点工作，省卫计委副主任陈祝生，副市长刘冠贤参加调研。

▲6月18日，市委副书记、市长麦教猛带队到博罗县公庄镇卫生院、陂头神村调研督导卫生计生工作，副市长刘冠贤参加调研。

▲6月18—21日，以广州市中西医结合医院副院长焦锋为组长的一行13位专家，对我市惠东县及博罗县中医医院开展了为期4天的二级中医医院等级评审工作。两所医院均顺利通过评审，达到二级甲等中医医院标准。

▲6月19日，市卫生和计划生育局召开全市健康教育推进暨创建无烟单位活动启动会。

▲6月26日，市卫生和计划生育局党组书记严戈科、计生协会会长邝文、副局长陈本坚及工作人员，赴我局帮扶村——龙门县麻榨镇坑口村、下龙村进行走访调研，并慰问了40名村里的老党员、困难党员和村干部党员，同时赠送了一批书籍给党员和村委会。

▲7月4日，在我市深入开展党的群众路线教育实践活动中，市卫生和计划生育局调研员陈柏培同志率局机关有关人员、市皮肤病医院党员志愿者服务队、市健康教育所健教人员，到帮扶村——龙门县麻榨镇坑口村开展送医送药送健康活动。

▲7月4日，市卫生和计划生育局在市计生服务中心召开全市打击“两非”专项行动工作部署会议。

▲7月30日，惠州市区域卫生信息平台建设启动。中科院院士、上海交大副校长、中国新一代IT产业推进联盟理事长梅宏，国家卫计委统计信息中心副主任王才有，副市长刘冠贤，市卫生与计划生育局局长许岸高等参加

启动仪式。

▲8月1日,国家卫计委流动人口司司长王谦率调研组抵惠调研人口与计划生育目标管理责任制考核工作。省卫计委主任陈元胜,党组成员、巡视员云斌,市委书记、市人大常委会主任陈奕威,市委副书记、市长麦教猛,副市长刘冠贤参加调研或相关活动。

▲8月1日,2013年度“推进医改,服务百姓健康”十大新举措、十大新闻人物评选颁奖仪式在辽宁省沈阳市举行。惠州市卫生计生局局长许岸高被授予“中国十大医改新闻人物”,是我省唯一获此殊荣者。

▲8月4日至5日,市人大常委会调研组分别到惠城区、惠阳区、仲恺高新区走访调研了9家民营医疗机构,并通过座谈听取近20家民营医疗机构的意见和建议。

▲8月5日,市政协副主席黄建明带队到市卫计局督办委员提案办理落实工作。

▲8月7日,市人大常委会在市卫计局召开惠州市民营医疗机构的监管与扶持情况座谈会。

▲8月14日,中共惠州市卫生和计划生育局直属机关党员代表大会召开,会议选举产生了局直属机关第一届党委委员和局直属机关第一届纪委委员。

▲8月26日,我市召开全省创建幸福家庭活动工作会议暨“新家庭计划-家庭发展能力建设项目试点启动会。我市惠东县被确定为国家“新家庭计划-家庭发展能力建设”项目试点,惠城区江北街道和惠阳区平潭镇被确定为广东省“新家庭计划-家庭发展能力建设”项目试点镇。与会代表还现场参加了江北街道水北社区和平潭镇新圩村的示范点建设。

▲8月29日,市中心人民医院新门诊大楼正式启用。

▲9月5日,省卫生计生委、省财政厅、省医改办新增27个县(市)和55间公立医院作为我省第三批县级公立医院综合改革县(市),我市龙门县位列其中,龙门县人民医院、县中医院、县妇幼保健医院三间公立医院被列为试点单位。至此,我市实现县级公立医院综合改革县(市)全覆盖。

▲9月10日,市卫生计生局召开全市卫生计生工作专题研讨会,传达贯彻了全省卫生计生工作专题研讨会议精神并部署近期重点工作。市卫生计生局局长许岸高、党组书记严戈科,各县(区)卫计局长、市直各医疗卫生计生单位负责人及市卫生计生局正科以上干部参加了会议,会议由严戈科同志主持。

▲9月14日上午9:00,全市医院开展“服务百姓健康行动”大型义诊活动。全市共组织了50多支医疗队,累计下乡医务人员186人,为群众提供免费诊治6431人次,减免患者医疗费用8万多元,发放健康宣传资料3万余份。

▲9月22日-24日,全国妇幼健康技能竞赛广东省选拔赛进行了为期三天的复赛和决赛,全省包括省、市、县、镇级医疗机构和计生服务机构共240名选手参加,分围产保健、儿童保健、妇女保健、计划生育四个专业,经过紧张和激烈的比赛,我市荣获全国妇幼健康技能竞赛广东省选拔赛团体二等奖。

▲9月26日,市纪委、市卫生和计划生育局联合举办庆祝老年节联欢会。

▲9月30日,市委书记、市人大常委会主任陈奕威带队到市中心人民医院视察登革热防控工作。市委常委、市委秘书长范中杰,市直有关部门负责人及市中心人民医院院长陈子林陪同。

▲10月16日,市委、市政府召开全市迎

接省计生目标管理责任制考核动员会，市委副书记陈训廷、副市长刘冠贤等市委市政府领导出席会议，并部署近期重点工作。各县（区）党委或政府的一名分管领导、卫计局班子成员，市直计生兼职成员单位负责人及市卫生计生局副科以上干部参加了会议。

▲10月30日，全省计划生育监督工作培训班在惠东县举办。省卫生计生委综合监督处处长冯惠强，政法处副处长黄云卿，省高级人民法院行政庭副审判长刘德敏授课，全省各级卫生计生部门相关负责人等参加了培训。

▲10月31日，惠州市卫生援疆考察工作组及首批卫生援疆医疗队在新疆兵团第三师伽师总场召开考察对接工作座谈会。

▲11月5日，副市长刘冠贤率市督导组深入惠城区江南街道、汝湖镇等地，督导推进迎接省计生年终检查考核工作。

▲11月6日，全市医改工作会议暨公立医院改革推进会召开，市政府副市长刘冠贤出席会议，研究部署近期医改工作。

▲11月19日，市委宣传部分、市卫生和计划生育局联合制定出台《进一步深化“维护正常医疗秩序、化解医患纠纷、打击涉医违法犯罪专项整治行动”的宣传方案》，截止12月底，医疗系统先进典型系列报道累计达15人次。

▲12月4日，省公安厅副巡视员王志伟率省考核组到惠，对我市2014年度人口计生目标管理责任制暨深化医药卫生体制改革工作进行考核。省卫计委党组成员、巡视员云斌出席汇报会；市委书记、市人大常委会主任陈奕威，副市长刘冠贤等参加汇报会。

▲12月14日至16日，全省卫生计生信息与统计业务培训班（东片）在龙门县举办。省卫生计生委信息统计处处长马建、副处长饶

贵安和韩志江，以及调研员林小冬、副调研员吴锡洪、主任科员李绪伟和董日荣，政务中心副主任黄晓亮和傅传主，华南师范大学公共管理学院张国英副教授授课，全省东片11个地市的市、县两级卫生计生部门相关负责人等参加了培训。

▲为规范惠州市生育关怀资金的管理和使用，惠州市计生协会制定了《惠州市生育关怀资金管理暂行办法》，从2015年1月15日开始实施。

▲2014年，为全市200户“失独”家庭和1300户独生子女伤病残家庭购买计划生育家庭意外伤害保险列入惠州市十件民生实事内容，截至12月底，已为全市所有“失独”家庭（136户）和独生子女伤病残家庭（847户）购买了计划生育家庭意外伤害保险，费用共196600元。

▲我市3个县全部纳入国家或省试点，成为广东省首个100%县级医院进行县级公立医院改革试点的地级市。截至10月底，博罗、惠东两县7家试点公立医院建立了以法人治理结构为核心的组织运行体系。截至10月底，惠东、博罗两县共7家试点县级公立医院2013年12月全部取消药品加成，执行药品零差率销售，并同步调整了医疗服务价格，将县级公立医院补偿由服务收费、药品加成收入和政府补助3个渠道，改为服务收费和政府补助两个渠道。两县公立医院药品收入占业务总收入的比重从去年的36.33%下降为32.5%。参加医改试点的7家医院共减轻患者用药负担4406.36万元，患者人均减轻负担19.25元。

▲2014年市卫生计生局处理医疗纠纷投诉136件，共协调处理重大医疗纠纷事件30宗，委托医疗事故技术鉴定22宗（包括委托再次鉴定）。

省卫生计生委发布季节性 流感预警信息

截至2月9日,2015年全省报告流感病例2342例,报告流感样病例聚集性疫情14起,其中,10起为H3N2甲型流感病毒引起,2起为乙型流感病毒引起,1起为多种亚型流感病毒引起,1起为甲型未分型流感病毒引起。

专家评估认为,我省季节性流感多呈两个高发期,分别为3-7月和9-11月。当前我省季节性流感已进入发病活跃期并逐渐进入第一个高峰期,随着春节假期人群流动性增强,社区发病将逐步升高,流感样病例就诊指数仍将上行。寒假及春节假期结束后,学校等集体单位聚集性疫情事件将有所增加。

近期,香港流感疫情引起社会关注。据香港卫生署卫生防护中心2月8日公布,今年以来香港因流感死亡的人数继续增加,累计死亡142例。对此,省卫生计生委加强了与香港有关部门的沟通联系,联防联控,共同做好疫情应对。由于我省流感流行季节特征和病毒型别构成变化与香港存在差异,今年截至目前我省还未接到因流感导致死亡的报告,公众不必恐慌。

为做好流感疫情防控,省卫生计生委提醒:
一、各类人流密集、流动性大的车站、商



场等公共场所,要加强通风、环境消毒等防控措施,科学做好公共场所、交通工具等各类重点场所流感防控工作。

二、学校、托幼机构等集体单位要提高警惕,提前部署春节假期结束后返校学生、返工人员流感防控措施。

三、市民要提高防病和自我保健意识,保持充足睡眠,均衡饮食,加强锻炼,注意防寒保暖,养成勤洗手、不随地吐痰等良好个人卫生习惯。(下转第49页)

控烟健康教育 核心信息

一、中国吸烟人数超过 3 亿，约有 7.4 亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。

二、中国每年因吸烟死亡的人数逾 100 万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和。

三、现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少 10 年。

四、烟草烟雾至少含有 69 种致癌物。

五、烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。

六、吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

七、二手烟暴露没有安全水平，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。

八、在室内设置吸烟区（室）、安装通风

换气设施等均不能避免二手烟暴露的危害。

九、不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。

十、“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。

十一、吸烟可以导致多种恶性肿瘤，包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。

十二、吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、青少年哮喘，增加呼吸道感染的发病风险。

十三、吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。

十四、吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。

十五、男性吸烟可以导致勃起功能障碍。

十六、女性吸烟可以导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重，增加婴儿猝死综合征的发生风险。

十七、吸烟可以导致 2 型糖尿病，增加其并发症的发生风险。

十八、吸烟可以导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老



化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。

十九、二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。

二十、二手烟暴露可以导致成年人急性慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

二十一、孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。

二十二、二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

二十三、戒烟是降低吸烟危害的唯一方法，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。

二十四、戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险，延缓上述疾病的进展，并改善预后。

二十五、吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟，可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种问题的发生风险。

二十六、吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可依靠专业化的戒烟治疗。

二十七、吸烟者应当尊重他人的健康权



益，不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。

二十八、吸烟者应当积极戒烟，吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。

二十九、戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。

三十、全国戒烟热线电话为 400-8885531，公共卫生服务热线电话为 12320。

(摘自：国卫办宣传函〔2013〕142号)

(上接第 47 页) 尽量少去人口密集的公共场所，做好家庭卫生清洁和通风。老人、儿童和体弱多病者可到当地疾控中心或预防接种门诊接种流感疫苗，增强免疫力。

链接：

季节性流感是一种由流感病毒引起的常见急性呼吸道传染病，主要通过空气和接触传播，发病急、传染性强、传播迅速，常有突发高热、咳嗽、咽痛、流涕、头痛，肌肉和关节

痛、疲软无力等明显的中毒症状和呼吸道症状。季节性流感有甲型、乙型和丙型三种。根据病毒表面蛋白不同的种类和结合情况，甲型流感病毒又进一步分类为亚型。在甲型流感病毒的众多亚型中，甲型 H1N1 和甲型 H3N2 流感亚型目前正在人间传播。流感病毒抵抗力低，对干燥、日光、热及一般消毒剂很敏感，所以及时发现传染源就可以采取措施做好预防。

高血压病是心脑血管疾病的危险因素之一,它可导致心、脑、肾等重要脏器的严重病变,如中风、心肌梗死、肾功能衰竭等。大量研究表明,原发性高血压是其他心、脑血管疾病和肾脏疾病的重要危险因素,由高血压发展到冠心病平均需要5-10年,脑卒中需要13-19年,肾脏损害是一个比较漫长的过程,一般要经过5-10年方可出现轻、中度的肾小动脉硬化、狭窄。高血压的危害如此严重,那么哪些人容易得高血压病呢?根据流行病学统计分析,下列人群属于高血压病的高发人群:

1、父母患有高血压者

调查发现,高血压患者的子女患高血压的概率明显高于父母血压正常者。高血压是多基因遗传,同一个家庭中出现多个高血压患者不仅仅是因为他们有相同的生活方式,更重要的是有遗传基因存在。

2、摄入食盐较多者

食盐摄入量多的人容易患高血压,这是因为高钠可使血压升高,低钠有助于降低血压。而高钙和高钾饮食可降低高血压的发病率。

3、摄入动物脂肪较多者

动物脂肪含有较多的饱和脂肪酸,饱和脂肪酸对心血管系统是有害的,因此摄食动物脂肪多的人比食用含不饱和脂肪酸较多的植物油、鱼油的人易患高血压。

4、长期饮酒者

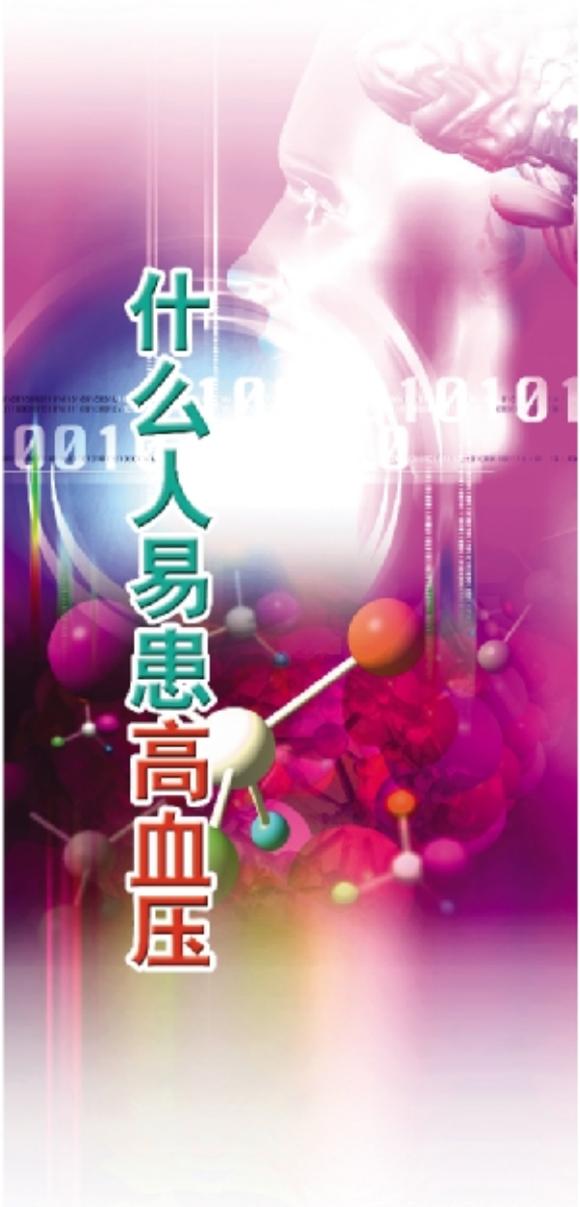
流行病学调查显示,饮酒多者高血压的患病率升高,而且与饮酒量呈正比。

5、精神紧张者

高度集中注意力工作的人,长期精神紧张和长期经受噪声等不良刺激的人易患高血压。如果这部分人同时缺乏体育锻炼,如司机、售票员、会计等更易患高血压。

6、吸烟者

烟草中所含的剧毒物质尼古丁所引起的。尼古丁能刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺,使心跳加快,血管收缩,血压升高。有学者研究发现,吸一支普通的香烟,可使收缩压升高1.3~3.3kpa(10~30mmhg)。长期大量地吸烟,也就是说,每日抽30~40支香烟,可引起小动脉的持续性收缩,天长日久,小动脉壁的平滑肌变性,血管内膜渐渐增厚,形成动脉硬化。



春季养生宜养肝护眼



春季养肝是众所周知的生活常识，肝开窍于目，所以春季养肝护眼必不可少。那么在春季，怎样养肝护眼呢？

一、子时之前要睡觉。中医认为，晚上11时开始血循肝胆经，这时候入睡，让“静卧血归肝”，就可以让血液回流肝脏解毒，“肝阴足可濡养双目”，自然眼睛就同时得到滋养。

二、应减少过度用眼。春天护眼首先要控制用眼时间，连续用眼1小时左右，就要休息15分钟。可以两掌轻捂双眼，全身肌肉尽量放松。然后按摩眼睛周围穴位，使眼内气血通畅，以达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的。

三、多进行户外运动。闲暇时间到郊外踏青视绿，登高望远，是消除眼疲劳的最好方法。特别是孩子们出外放风筝，可以将视线延

伸转移至高远处，自然调节眼肌，帮助放松。

四、食绿色食物养肝。青色入肝经，所以绿色的食物可以对肝进行调养。专家指出，春天应避免高温、辛辣、油腻、大补类食物，需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物，如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等。

五、要保持心情开朗。中医认为，“肝在志为怒”，而“性喜条达（舒畅）主疏泄而恶抑郁”。在春天，人们较其他季节更容易激动，而情绪失控会进一步导致眼睛和肝脏受到伤害。所以在春天，需要让自己保持良好的心情。空闲时间多听听悠扬的音乐，长头发的女性可以把头发披散，多做梳头的动作，让自己情绪得到放松。

7、肥胖者

临床研究证明，肥胖是引起血压升高的重要原因，体格越胖，越容易患高血压。当体重超重10%，高血压的发病率为10%；当体重超重30%，高血压的发病率上升为25%，由此可见高血压的发生与体重的增加是成正比的。

高血压病患者常有头晕、头痛、心慌、失眠等症状，但血压的高低与症状的轻重往往并不呈正比。因此，无论有无症状，尤其是上述高血压的高危人群均应定期检测血压。早期发现、早期治疗高血压病对防止和延缓心、脑、肾等靶器官损害具有重要意义。

普洱茶的喝法花样百出，注重口感的你能**百**够进行不同的尝试，能够在冰镇普洱里加入牛奶或蜂蜜；在熟普奶茶里加入蜂蜜；又比如同时加入菊花、枸杞，与普洱茶叶一同冲泡等等。下面小编教你几种普洱茶的另类喝法。

普洱花茶：美容养颜

材料：普洱熟茶、玫瑰花、桂花、薄荷。

制作方法：将普洱茶与玫瑰花、桂花、薄荷一起冲泡。

在普洱的陈香中弥散花草的芬芳，薄荷的气息将普洱花茶变得更加清凉飘逸，即便是夏日饮来，也不失清新休闲的感觉。

陈皮普洱茶：润肺止咳

材料：普洱熟茶、陈皮或者干桔皮。

制作方法：在普洱茶叶中加入陈皮或者干桔皮，共同冲泡就是陈皮普洱的泡法。陈皮普洱口味略苦，但对于化痰、顺气、止咳有很好的辅助效果。

椰干咸奶茶：充饥止渴

材料：普洱熟茶、盐巴、奶、椰干。

制作方法：泡制普洱茶取汁，然后将盐

巴、奶、椰干加入，煮沸即可。这种具有中国北部风味的咸奶茶，碰上赤道边缘的味道，仿佛如冰与火之歌。滋味和文化的冲撞可想而知。

柠檬冻普洱：健胃消食

材料：普洱熟茶、鲜柠檬、冰糖

制作方法：一是将新鲜柠檬切片备用；二是泡制普洱熟茶，加入鲜柠檬片和冰糖，冷藏后即可饮用。这款茶滋味酸甜，口感顺滑，柠檬具有生津祛暑、健胃消食等功效，两者相配效果更为显著，很适合夏季贪食之后饮用。



养生又美颜
教你几种普洱茶的另类喝法

春季

祛湿粥的七种做法



编者按：民谚道，“春天喝粥，胜似补药”，春季养生要祛湿，在粥里加入祛湿的食材有疗效！从中医的角度看，粥容易消化易于吸收，代谢压力小，既可以补充人体水分，同时又可以通过不同食材的搭配起到补充能量和调养脏腑的作用。而且这类粥品在家也可以制作，煮起来也比较简单方便。祛湿粥的材料主要有菜干、柴鱼、冬瓜、薏米、红豆、玉米等。下面小编为您介绍春季祛湿粥的七种做法。

一、薏米红枣粥

做法：薏米半碗，红枣10颗，冰糖少许。将红枣洗净，去核，并在枣皮上划刀口，以利于味道进入粥中；将薏米洗净，用清水浸泡2个小时；将泡好的薏米与红枣放入锅中，加入清水大火烧开，水沸后转小火，熬煮30-40分钟，熬煮过程中注意用勺子搅拌，以防粘锅；熬好后关火，加入几颗冰糖，还可按照个人喜好加入桂花、蜂蜜等，冰糖彻底融化后即可盛出食用。

功效：薏米是良好的祛湿利水食材。李时

珍在《本草纲目》中记载：薏米能健脾益胃，补肺清热，去风渗湿。红枣是滋补脾胃、养血安神、治病强身的良药。

二、茯苓粥

做法：取粳米100克，淘净；粳米100克、茯苓粉20克一起放入锅中，加入适量水，调至武火将水烧沸，水开后转用文火熬至糜烂，然后加入盐、生姜粒若干，搅匀即成。每天早晚各服用一次，根据口味可加入红糖。

功效：长期食用可起到利水渗湿、健脾祛湿的功效，对于慢性肝炎也有一定的疗效。

三、薏米红豆粥

做法：薏米 30 克，红豆 15 克，冰糖适量。薏米、红豆洗净后浸泡 25 分钟，然后将其捞出放入锅中，添加适量清水，猛火煮开后用慢火熬至薏米烂熟，做好后，可加少许冰糖调味，会更加甜美。

功效：能够祛除体内的湿气，健脾胃，非常适合春季体内湿气较重的人食用。

四、参芪粥

做法：黄芪 15 克，党参 15 克，炒薏米 60 克，炒扁豆 15 克，红枣 2 个，大米 100 克。先将薏米、扁豆炒至微黄，红枣去核，用清水洗净黄芪、党参并放入砂锅内，加水煎汁。药汁熬好后，去除药渣，将炒薏米、炒扁豆、红枣肉、大米一同放进药汁中煮沸，后用文火煮成粥。

功效：黄芪、党参具有健脾益气的作用，薏米、扁豆能够祛湿，做成能够养胃的粥，可补中益气，健脾祛湿，缓解湿盛带来的身体不适。

五、玉米须大枣黑豆粥

做法：玉米须 60 克，大枣 30 克，黑豆 30 克，胡萝卜 90 克。先用水煮玉米须半小时，去须，用其水煮大枣、黑豆、胡萝卜（洗净切块），豆烂便可。

功效：薏米是除湿利器，其实，玉米须也有利湿功效，爱美的姑娘们还可以多喝用

来消除水肿。大枣黑豆就不用多说了，健脾益肾。

六、玉米南瓜粥

做法：南瓜 1/3 个、玉米粉、糯米粉、冰糖适量。将去皮切块的南瓜放入沸水中隔水蒸 8-10 分钟，然后将煮烂的南瓜压成面糊状。锅内加凉水，玉米粉、糯米粉放进后搅拌均匀，然后点火开煮，加冰糖，适时搅拌防止粘锅底。开锅将南瓜放入，继续搅拌至开锅，再煮个 2-4 分钟即可起锅。

功效：玉米具有调中开胃，降浊利尿等功效。而南瓜则能温中健脾，结合了两者的营养粥，不仅口味清淡，而且是最适合春季祛湿的食谱。

七、山药红枣粥

做法：山药、白扁豆、红枣、去芯莲子、山楂条、葡萄干。将白扁豆、红枣浸泡一会儿，白扁豆去皮，红枣去核，山药切丁备用。白扁豆、山药和莲子一起入锅炖煮，煮至酥软。最后放入山楂条、葡萄干再煮三分钟即可。

功效：这款粥适合春季养生食用，可益气补血，保肝健脾，清热祛湿，使人面色红润，精气神十足。经常喝可调理人体肠胃，改善代谢功能，排除多余废物，起到减肥效果，并对高血压、高血脂有很好的食疗作用。

此外，流传民间的祛湿原料还有不少，比如赤小豆、扁豆、芡实、赤茯苓、川萆、木棉花等等，用来煲粥，得米气之助，对调理脾胃最有裨益。

中医认为，人与自然是一个整体，人应该顺应自然的四时变化，合理安排起居休息。当太阳升起时，人体生物钟就会发出指令，交感神经开始兴奋，这就意味着你该起床了。所以根据自然法则，人的养生也应随着变化。

一、早饭晚点吃，晚饭早点吃

因为人在睡眠时，消化系统仍在努力工作，消化一天中吃下的食物。如果早饭吃得过早，会使消化系统疲劳应战。起床后，可以先喝一点水，再不慌不忙准备早饭，给消化系统留下足够的休息时间。

为避免晚上积食，以利保证良好的睡眠质量，也决定了应适当提早吃晚饭，特别是老年人的消化功能较弱，更有必要早一点吃，以保证身体有足够的时间彻底消化食物。

二、早上吃硬，晚上喝稀

这里说的早吃“硬”，其实并不是指口感硬的东西，而是营养丰富、能量较高的食物。专家说，早饭吃得好，才能更好地保证一天活动所需的能量。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。

晚饭后，人的活动量会减少，为了避免食物堆积，应少吃点，并选择好消化的食物，以稀粥为好，肉类、辛辣食物等最好避免。晚餐



早上吃硬,晚上喝稀
不过时的养生法则

喝粥还有养胃、安神的作用，推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

三、早上喝水，晚上喝蜜

中医有句话叫：“早喝盐水晚喝蜜”。盐有清热、凉血、解毒、养肾的作用。晨起后空腹喝一杯淡盐水，有助于降火益肾，缓解便秘、改善肠胃的消化功能，且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人，以及肾脏功能不好的人应禁喝；一般100毫升水中食盐不要超过0.9克，以免加重肾脏和心脏负担。

晚上喝蜂蜜水，既可以帮助消化，又有助睡眠。每天睡觉之前可以舀一勺蜂蜜，用温开水调服。但有起夜习惯的人晚上最好不要喝蜂蜜，因为其含糖量较高，容易引起多尿；糖尿病患者也应慎喝。

四、晨练晚一点，晚练早一点

不论是早起锻炼，还是傍晚锻炼，也都需要适应时令特点。选择锻炼时间的一大原则是：见不到太阳不要锻炼。所以，晨练要等到太阳出来后，晚练要赶在太阳下山前，只有这样才能保证人体内的阳气不受损。因此，晨练要晚一点，晚练要早一点。此外，冬季早晚气温较低，室内外温差大，过早出去锻炼，比较容易受凉，还可能因血管收缩，血压升高，引发身体不适。晚上太晚锻炼，也可能会因气温问题导致身体不舒服，有心脑血管疾病的老人，尤其应当注意。

五、早上锻炼静为主，晚上锻炼多动动

有人喜欢做操打拳，有人喜欢跑步跳舞，应根据身体的不同状态，选择不同的锻炼方式。早上人刚从睡眠中醒来不久，整个身体还处于“抑制”状态，适当的锻炼可以帮助恢复活力。但是，人体的唤醒需要一个过程，应当循序渐进，所以早上不应做较剧烈的运动，可以做早操、打太极等为主。

到了傍晚，人体就基本活动开了。英国运动生理学家的研究也发现，下午4点以后和晚上，人的体力、反应力、适应力都会达到较好状态，心跳、血压也较为平稳。因此，可以进行稍微激烈一点的活动，如打球、跑步等，老年人也可以选择跳舞、快步走等运动。但如果将锻炼时间安排在晚饭后20分钟或临睡前10分钟，则应尽量轻柔缓和，如散步等。

六、早起晒太阳，晚上泡泡脚

晒太阳有助补钙，还能够振奋精神。建议早上多晒晒太阳，15分钟即可有助提高人体内的维生素D水平，促进钙质吸收。日本更是将早起后定时晒太阳，作为一种睡眠治疗方式，因为晒太阳可使人体内的生物钟逐渐恢复正常，这是缓解失眠问题的关键之一。

热水泡脚有助血液循环，提高睡眠质量，因此提倡在睡前进行。活动了一天，晚上身体比较疲累，肝肾也急需得到休息和调养。此时最好的调养方式就是泡脚。睡前用40℃左右的水泡脚半小时，达到身上发热，但不明显出汗就可以了。泡脚后，建议不再进行其他活动。



《家庭中药师》是一支由惠州市第一人民医院陈文滨主任中药师带领的专业知识扎实、实践经验丰富的药学专业团队，奉行“给力健康，幸福生活”的根本宗旨，立足社会，紧跟主流，结合日前广大群众的中医医疗保健需求，致力打造大众的中药健康知识平台，竭诚为大家提供专业、实用的中药知识服务。同时，希望通过《家庭中药师》的优势平台，让传统中医药文化得以宣传普及，并更好的弘扬发展，让广大群众更科学、更安全、更放心地使用传统中药，让大家都能感受到传统中医药带来的健康、快乐和幸福生活的美好！想浏览更多相关内容，请关注网址：www.jtzys.cn。

一、几款通乳食谱，您知道吗？

对于很多产后新生妈妈而言，母乳喂养能使婴儿发育更为健康，也是母亲哺育后代的天职。但是，许多母亲在给婴儿喂奶时却面临着乳腺不通、乳房肿胀以及无乳少乳等痛苦。那么，怎样可以减少上述产后新生妈妈的痛苦呢？下面“家庭中药师”为您推荐几款通乳食谱，让您的宝宝能够幸福地喝上奶水。

1. 通草归芪鲫鱼汤

【材料】通草 20g，当归 15 克，黄芪 15



克，鲫鱼 1 条。

【做法】将鲫鱼洗净，与当归、黄芪、通草同煮，用大火煮沸改中火再煮 30min，每天两次，连服 3 天。

【功效】鲫鱼能和中补虚，渗湿利水，具有消肿胀、利水、通乳之功效；当归和黄芪具有补气活血通经之效；通草又可通气下乳；三者与鲫鱼相配，补血行气功效更佳。

2. 花生丝瓜络鲢鱼汤



【材料】生花生（带粉衣）100 克、丝瓜络 30g、鲢鱼 1 条。

【做法】将鲢鱼洗净，与花生、丝瓜络同煮，用大火煮沸改中火再煮 30min，分两次喝完，连服 3 天。

【功效】花生米有醒脾开胃、理气通乳的功效，其粉衣有活血养血功能；丝瓜络有祛风，通络，活血，下乳的功效。此汤适用于产后气血不足，食欲不振，乳汁量少。

3. 木瓜红枣猪蹄汤



【材料】木瓜 500 克，王不留行 20 克，红枣 50g，猪蹄 1 个。

【做法】将上述材料洗净放入煲内，待水滚后改用文火煲 2 小时即可饮用。每日两次，连服 3 天。

【功效】木瓜可用于消化不良，乳汁不通；王不留行有活血通经，下乳消肿，利尿通淋的功效；红枣具有养血安神、滋补脾胃的功效。此汤适用于行气补血，消食下乳。

二、古装剧里有关中药的疗效真的那么神奇吗？

继《甄嬛传》热播后，又一古装剧《武媚娘传奇》在电视荧屏里掀起了一场后宫争斗风。后宫的女人们斗艳争宠，一旦有孕便最易成为“眼中钉”。嫔妃们保胎落胎的招数引起了粉丝们的热议，那么，古装剧里有关中药的疗效真的那么神奇吗？让“家庭中药师”告诉您。

1、五行草真的会导致滑胎吗？



据《中国药典》记载，五行草又称马齿菜或马齿苋，有清热解毒、凉血止血、止痢的功效，其性寒质滑，现代研究表明，马齿苋能使子宫平滑肌收缩，孕早期尤其是有习惯性流产史者应遵医嘱。因此，食用五行草导致流产是有一定道理的。

2、麝香闻一闻就会流产？



据《中国药典》记载，麝香有开窍醒神、活血通经、消肿止痛的作用，其辛温香窜，气烈性猛，对妊娠者有催产、下胎作用，可用治难产、死胎、胞衣不下，因此，孕妇应禁用麝香。但麝香导致不孕的说法目前还没有依据。

3、红花能导致落胎，甚至绝育吗？



据《中国药典》记载，红花有活血通经、散瘀止痛的功效，常用治血滞经闭、痛经，产后瘀滞恶露不行，其易动胎气，故孕妇慎用。因此，红花导致流产是有一定道理的，而一碗红花就让人绝育是一种夸张的描述。

4、熏艾能保胎？

据《中国药典》记载，艾叶有温经止血，散寒止痛的功效，外用可祛湿止痒，多用于崩漏、月经过多、胎漏等妇科虚寒性出血。因此，熏艾能保胎有一定道理，但并不适合所有孕妇保胎，应根据自身体质视情况而定，“准



妈妈”们切勿盲目跟风。

古装剧中也常用熏艾预防“时疫”。所谓“时疫”，就是现在所说的急性流行病、传染病，多是细菌、病毒暴发性传播所致。现代研究表明，艾叶中所含的艾叶油，对肺炎球菌等多种病菌以及腺病毒、疱疹病毒、流感病毒等有抑制作用，因此，焚烧艾叶能够起到一定的消毒、驱疫作用。

5、孕妇食用桃仁会使孩子身上出现青斑吗？



据《中国药典》记载，桃仁具有活血祛瘀、润肠通便、止咳平喘的功效，可用于经闭痛经、消散瘀肿。因此，孕妇应慎用，若食用过量桃仁会影响胎儿，婴儿身体出现青斑可能与活血作用太过导致皮下出血有关。

三、如何挑选优质的杜仲？

杜仲又称胶木，为杜仲科植物杜仲的干燥

树皮，是我国名贵滋补药材之一，被《神农本草经》中被列为上品。据《中国药典》记载杜仲具有补益肝肾、强筋壮骨、调理冲任、固经安胎的功效，多用于治疗肾阳虚引起的腰腿痛或酸软无力。我们在购买杜仲时，应该如何挑选优质的杜仲呢？让“家庭中药师”帮您忙。

1、看形状



质优的杜仲饮片显块状且宽，块完整，皮厚，表面刮净粗皮有明显的皱纹；劣质的杜仲，不显块状而多散块且窄，皮薄，表面皱纹比较细。

2、观颜色



质优的杜仲饮片外表面呈淡棕色，较平滑，内表面暗紫色，光滑；劣质的杜仲外表面为灰白色，表面粗糙，内表面浅红紫色。

3、拉胶丝

生品（杜仲）：质优品断面有细密、银白



色、富弹性的橡胶丝相连，折开断面丝多，拉丝密集且能拉丝不容易断（1cm 不断）；劣质杜仲断面没有或少有胶丝丝，拉丝时容易断裂（小于 1cm）。

炮制品（盐杜仲）：质优品折断面拉丝较密集但容易断裂（小于 1cm），劣质品断面拉丝较少或无。

四、服用双黄连口服液时需要注意什么？

据《中国药典》记载，双黄连口服液具有疏风解表，清热解毒的功效，临床上多用于外感风热所致的感冒，症见发热、咳嗽和咽痛，亦可治疗肺炎、支气管炎、扁桃体炎等症。由于其效果显著，是很多家庭的常备药。那么，什么情况下我们才服用双黄连口服液呢？服用双黄连口服液又需注意什么呢？下面“家庭中药师”为您讲解。

1、适用于外感风热引起的感冒，不适用于风寒感冒和脾胃虚寒者。

双黄连口服液是由黄芩、连翘、金银花等药组成，其药性寒凉，适用于外感风热感冒。若用于风寒感冒和脾胃虚寒者不但起不到治病效果，反而会加重病情。

2、儿童、老年患者应酌情减量或遵医嘱服用。

药物的最终代谢在肝脏和肾脏中进行，而

儿童一些重要器官（如肝、肾）均未发育成熟，肝酶的分泌不足或缺乏，肾清除功能较差；老年人的肾脏纤维化（或部分萎缩），肝药酶合成的数量减少，酶的活性减低等因素，造成机体代谢、分解及解毒药物的能力都会明显降低。因此，儿童和老年患者服用药物时，应酌情减量。

3、慢性病患者（如高血压、心脏病、肝病、肾病和糖尿病等）服用时应根据医嘱服用。

慢性病患者往往是需要长期服药，而且伴随着各种肝功能和肾功能的异常改变，服药的剂量和疗程方面都有严格的规定。所以，应根据患者的自身状况选择服用双黄连口服液，切勿乱服用。

4、不能与滋补性和温热性中药同服。

双黄连口服液属于解表清热类中成药，有发散的功效，若服药期间与滋补性中药服用会助长邪气，使体内外邪难以驱除，延长治疗时间；若与温热性中药同服，则会降低药效。

5、服药期间忌烟、酒以及辛辣、生冷、鱼腥、油腻食物。

烟、酒以及辛辣、生冷、鱼腥、油腻食物具有不易消化或有特殊刺激性的特点，能影响机体脾胃吸收的功能，从而影响药物的吸收和疗效的发挥。所以，服用双黄连口服液期间，应忌烟、酒以及辛辣、生冷、鱼腥、油腻食物。

