内蒙古完善儿童医卫服务体系

近日，内蒙古自治区卫生健康委、自治区发展改革委和自治区教育厅等多部门联合印发《推进儿童医疗卫生服务高质量发展实施方案》(以下简称《实施方案》)，明确到2025年完善三级儿童医疗卫生服务体系，提高相关医疗资源配置和服务均衡性，提高儿童健康水平和服务满意度；到2035年形成城乡均衡、协同高效的儿童医疗卫生服务体系。

《实施方案》提出，建设高水平儿童医疗卫生服务网络，依托医联体优化儿童医疗资源配置，强化儿童保健服务网络建设。提升儿童重大疾病诊疗和急危重症救治能力，发挥中医药(蒙医药)在保障儿童健康中的特色优势，加强儿童心理健康和精神卫生服务。

《实施方案》提出，推进高质量儿童健康管理服务，加强家庭医生签约服务、疾病预防和健康管理、疾病监测和筛查管理。加强现代化儿科人才队伍建设，强化专业人才培养、转岗培训、高层次复合型人才培养储备。完善儿童医疗卫生服务高质量发展配套政策，包括提升医疗服务价格政策协同性、完善儿童医疗保障待遇和支付政策、完善并落实儿科人才激励政策、加大财政保障力度、补齐儿童用药短板等。

（柴羽佳 林晓彬）

内蒙古为专职药品检查员“充电”

近日，内蒙古自治区药品检查中心在呼和浩特市举办职业化专业化专职药品检查员培训暨岗前培训班。

培训班邀请天津、黑龙江、甘肃等地药品监管部门专家，就药品经营企业重点缺陷项排查、中药上市后变更管理、医疗器械注册人制度下委托生产质量管理体系核查要点、国产普通化妆品备案等专题授课。同时，结合授课内容，设置现场实操课程，帮助参训人员更加深入地理解并掌握相关技能。

结合新入职检查员学习需求及检查人员常年在外工作的特殊性，培训班还设置公文写作、心理调适等多元化课程，旨在提升学员逻辑思维、情绪管理等综合能力。

培训班还邀请山东省食品药品审评查验中心有关专家共同座谈交流，群策群力探索检查员队伍建设中人员管理、培训模式、能力提升等方面的新思路。

为锤炼检查员坚韧不拔的意志、强化纪律意识，培训班还特别安排每日清晨一小时队列训练、会操检阅等活动；晚课之余，组织观看爱国主义影片，开展作风建设专题研讨。

（刘鹤）

政协委员宣讲医保政策

乌兰察布：

政协委员进社区宣讲医保政策

近日，乌兰察布市政协组织委员携手集宁区医保局走进新体路街道如意社区，开展“医保政策下社区”“送医疗服务下社区”宣传活动。活动中，针对居民所关心的医保政策中门诊统筹、慢特病申报、异地就医等重点问题进行答疑解惑。

（朱旭敏 刘佳鑫）

为社区居民检查眼疾

乌海市：

爱心医疗企业开展眼科义诊

近日，乌海市海勃湾区滨河街道滨河社区新时代文明实践站联合爱心医疗企业开展了眼科义诊活动。医务人员为辖区居民做视力检查、眼部疾病筛查等，普及眼睛保健知识，并对患有眼部疾病的居民在生活、治疗等方面提出指导意见。

（黄建飞）

心血管病患者在“家门口”接受“国家队”医疗服务

阜外医院技术培训中心落户巴彦淖尔

近日，内蒙古首家“中国医学科学院阜外医院临河区人民医院心血管病技术培训中心”正式揭牌成立。今后，巴彦淖尔市心血管疾病患者在“家门口”即可享受“国家队”名院优质医疗服务。

中国医学科学院阜外医院作为我国心血管疾病诊疗领域的领军者，汇聚了国内顶尖的心血管病诊疗专家，长期以来在心血管病的临床治疗、科研创新以及人才培养等方面都取得了卓越成就，拥有顶尖的医疗技术和丰富的临床经验。该培训中心是中国医学科学院阜外医院在自治区内设立的首家心血管病技术培训中心，对于推动国家级优质医疗资源下沉，提升巴彦淖尔市心血管病防治能力具有重要意义。

“今后，阜外医院将通过心血管学术及科研专业指导、进修培训、远程会诊、手术指导等多种形式对临河区人民中心医院展开指导，以助推心血管疾病防治的新理念、新技术在临河区落地生根，共同促进本地区心血管病防治事业的发展。”临河区人民医院院长许天云介绍。

（薄金凤）

爱老助老

创新建设老年食堂 让长者晚年更幸福

“这餐厅挺好的，饭菜量也挺足的，味道也特别好，这是党和国家对老年人的关怀。”近日，阿拉善盟阿拉善右旗巴丹吉林镇养老助餐“幸福餐厅”进入试运营阶段，丰富的菜品、热情的服务、干净的就餐环境，让老人们赞不绝口。

阿拉善右旗结合实际，创新建设老年食堂，通过养老助餐服务，为老人们提供方便、健康、可口的饭菜，让老年人“食”有所依。养老助餐“幸福餐厅”由警民餐厅和养老院餐厅运营，为65周岁以上老年人、留守儿童、残疾人、孤儿、重点优抚对象等群体提供餐饮服务，其中为90岁以上老年人、重度残疾人提供配送服务，每单补助2元配送费。全天就餐标准为38元，政府按照年龄给予补助，其余部分自行承担。

老年助餐服务是支持社区居家养老、增进老年人福祉的重要民生工程。近年来，阿拉善右旗高度重视民生保障和社会建设工作，积极引导社会各界参与爱老助老公益活动，全面推动老龄事业和养老产业蓬勃发展。未来，阿拉善右旗将统筹多方资源，创新运行模式，完善服务体系，为全旗困难老年人等特殊群体提供优质服务，进一步提升老年人的幸福感和获得感。

（丁宁）

土右旗：“小饭碗”装着“大民生”

饸饹面、凉拌豆芽、鸡蛋、羊杂碎、米饭……在包头市土右旗美岱召镇美岱召村的长者食堂，挂着这样诱人的菜单。早上8点，30余名老人陆续前来就餐。荤素搭配、营养健康的饭菜，受到老年人的青睐和好评。

“儿女不在跟前，想照顾也照顾不上。所以我们老两口来这里吃饭，挺方便。再过个八九年，都白给吃呢，老年人越活越幸福。”解决了吃饭难题，81岁的土右旗美岱召镇美岱召村村民董胎气和老伴高兴得合不拢嘴。

为了切实解决高龄、独居老人买菜难、做饭难的问题，美岱召镇积极探索解决办法，回应群众需求，长者食堂由此应运而生。凡是拥有本村户籍的60至70周岁老人每天用两餐只需15元，70周岁以上至80周岁老人及村内二级以上残疾人每天用两餐只需10元，80周岁以上至90周岁老人每天用两餐只需6元，90周岁以上老人用两餐全部免费。

每天午餐前，长者食堂厨房的3名员工就忙着备菜、炒菜、装盆，厨房内各种物品干净整洁、分类存放。食堂实现了明厨亮灶，设有留样柜，每天会安排专人采购新鲜食材，将做好的饭菜留样登记，对使用过的餐具进行消毒，保证前来就餐的老人吃得安心、放心。

如今，长者食堂不仅解决了老人们的吃饭难题，还满足了老年人的社交需求。老人们饭前在这里歇脚、喝茶、拉家常，成为一道温暖的风景线。“孩子们不在跟前，做饭越来越困难，长者食堂给我们提供了方便。我们来这里花很少的钱，就可以吃上可口的饭菜，又能和其他老年人一块聊天喝茶，把老年人寂寞的心情消除了。真好！”村民张国爱笑着说。

一蔬一饭，一日三餐，“小饭碗”里装着“大民生”。近年来，土右旗通过“党建引领、农村互助、慈善促进、志愿服务、社会资本参与、集体经济反哺、社区干部领办”等方式，持续发力打造家门口的长者食堂，不断提升老年人的获得感、幸福感。

“我们建设长者食堂主要是为老年人提供便捷的餐饮服务，解决老年人做饭难、吃饭难的问题，更是为老年人提供交流的机会。食堂通过‘企业让一点，政府补一点，慈善捐一点，个人掏一点’的模式运营，确保老年人以最低的价格享受到最好的餐食。”土右旗民政局党组书记、局长左春霞介绍。

2022年起，土右旗坚持政府主导与市场化运作相结合，着力健全城乡协调的养老服务体系，积极探索符合旗情和民众诉求的新型助餐方式——长者食堂如雨后春笋般在土右旗涌现。目前，全旗已建成22家村级长者食堂，覆盖1.3万余名群众，日累计服务800余人次，月累计服务2万余人次。一个个长者食堂，餐桌整洁、服务温馨、饭菜可口，老人们的笑声、交谈声萦绕耳间……

海子乡发彦申村老人高光社特别爱唱歌，每到高兴的时候，都要高歌一曲，说起长者食堂，老人说：“我不愿意和子女们去城里住，长者食堂就在家门口，每天溜达过去，既能吃上可口的饭菜，还能和老伙计们聊聊天，这日子过得才舒坦呢。”

政府“支灶”、企业“挥勺”、社会“添柴”、子女尽孝、老人“端碗”。近年来土右旗采取多元筹资机制，逐步建成了覆盖城乡、布局均衡、方便可及的老年助餐服务网络，让老年人在家门口就能安享幸福“食”光。这些者食堂的良好运营，反映的是土右旗社会基层治理愈加精细化，更是努力改善城乡民生的缩影。

（李学工 祁莎莎）

扎鲁特旗家庭医生团队 用责任守护百姓健康

为全面提升家庭医生服务水平，加速推动分级诊疗体系建设，通辽市扎鲁特旗通过深化医防结合，构建起覆盖基层的网格化健康管理体系，并组建专业的家庭医生服务团队，让群众在家门口就能享受到便捷、高效的卫生健康服务。

在香山镇大柳树村，家庭医生张宪刚正在村民张淑兰家为她测量血压、听诊心肺，并根据其身体状况提出合理的健康管理建议。张淑兰感慨道，自从签约了家庭医生服务，一个电话就有家庭医生上门进行健康随访，非常方便。

随着家庭医生签约服务工作的深入推进，不出家门就能享受到家庭医生诊疗服务的场景在居民生活中越来越常见。张宪刚表示，目前，他已经签约了255户687人，几乎每周都要入户对重点人群进行常规检查，包括用药指导和健康宣传，对于行动不便的村民他随叫随到，尽最大可能做好村民健康的守护人。

家庭医生签约服务推行以来，从最初带有任务性质签约到如今主动签约，从“疾病治疗”到“健康管理”，此项服务越来越受百姓认可。

黄花山镇中心卫生院基本公共卫生服务办公室主任陶凤才介绍，全镇总人口4555人，已签约4202人，签约率92.25%，其中重点人群1662人、签约1619人，签约率97.41%；65周岁以上老年人753人，签约率100%。

扎鲁特旗卫健委副主任张书瑾表示，卫健委着重从组建服务团队、健全服务网络、优化服务内容等方面做好家庭医生签约服务工作。家庭医生在进行随访的同时，为居民建立健康档案，开展健康教育，此外还积极向群众宣传健康帮扶相关政策，让群众知道“得病找谁看、病重怎么转、报销如何办”等问题。接下来，将稳步扩大签约覆盖面，持续提升服务内涵和能力，强化数字赋能，真正做到签约一人、履约一人、做实一人，不断提升签约居民的获得感和满意度。截至目前，该旗共成立家庭医生团队75个，有家庭医生701人；签约227574人，签约91.91%，重点人群签约57370人，签约率达96.46%。

（高娃 张禹 巴增华）

短评

不妨把“代炒菜”厨师培养成家庭健康指导员

近来，一种新的选择——“代炒菜”在上海、深圳、浙江等地悄然走红：到菜市场买好新鲜食材，去旁边的“代炒菜”档口加工，付上几块钱到十几块钱不等的手工费，就能拎着热乎的现炒菜回家。这一新业务，兼顾了菜品、时间、成本等多方面需求，迅速出圈，不少网友纷纷喊话家门口的菜市场“上新”。

“代炒菜”这一创新服务模式不仅为居民生活带来了极大的便利，还为健康生活方式普及带来更多可能。比如，可以通过培训、指导“代炒菜”厨师，在“代炒菜”点配发健教资料等方式，更好地倡导“三减三健”，推动饮食消费观念从“吃得饱、吃得好”向“吃得营养、吃得健康”转变。

举一反三，职能部门、相关机构不妨用好菜市场、餐饮档口等贴近居民的生活场景，推出更多健康生活方式普及举措，呵护“舌尖上的健康”。

（据《健康报》）

健康咨询 JIANKANGZIXUN

15种不舒 服身体喊你补充维生素

尽管绝大多数人现在都能吃到营养丰富的食物，但营养不良仍然是一个非常普遍的现象。血液检测能确定你是否缺乏某种特定的维生素，而缺乏某些维生素也会表现出一些明显的症状。

今天就为大家盘点身体缺乏维生素时发出的预警信号。

缺乏维生素A

维生素A对正常视力、免疫系统、生殖和生长发育都很重要，它还有助于心脏、肺和其他器官正常工作。

维生素A缺乏症现在已经较为少见了，因为大多数人能通过食物，比如鲑鱼、绿叶蔬菜、鸡蛋、乳制品和强化谷物早餐麦片等等获取这种维生素。然而，某些人仍然有可能缺乏这种维生素，如囊性纤维化、克罗恩病、溃疡性结肠炎和乳糜泻患者。身体缺乏维生素A，可能会出现以下症状：

干眼症 缺乏维生素A经常表现在眼睛上，这是因为β-胡萝卜素(维生素A的前体)有助于眼睛健康。伦敦卫生与热带医学院的眼科学家发现，严重的维生素A缺乏通常表现为结膜干燥，也被称为干眼症。患者往往会出现眼部干燥疼痛、眼红眼痒、眼部异物感甚至视力模糊等症状。

夜盲症 在光线不足时或夜晚视力明显下降甚至看不清东西，或者出现对光线敏感、视野缩小等夜盲症的种种症状，可能是缺乏维生素A的信号。根据世界卫生组织(WHO)的说法，维生素A缺乏是青少年失明的主要原因之一，特别是在发展中国家。WHO还指出，孕妇，特别是那些无法获得充足医疗保健服务的妇女，在妊娠晚期也同样容易缺乏维生素A。

贫血症 如果你被确诊为贫血症，就要考虑下检查维生素A的水平。缺乏维生素A的人往往铁含量较低，这会导致贫血。马来西亚马来亚大学的寄生虫学家研究发现，补充维生素A可以预防和逆转缺铁性贫血。

缺乏B族维生素

B族维生素包括8种不同的维生素B，比如维生素B1(硫胺素)、维生素B2(核黄素)、维生素B6(吡哆素)、维生素B12(钴胺素)。它们能完成很多生理功能，一旦缺乏，身体就会出现以下症状：

口腔溃疡 以色列本·古里安大学的家庭医学家发现，当给予口腔溃疡患者合适剂量的维生素B12后，他们的口腔溃疡愈合了。类似的，如果体内严重缺乏维生素B12，舌头会疼痛或发红。吃纯素食的人更容易缺乏这种维生素，因为它通常存在于肝脏、牛肉、金枪鱼和蛤蜊等动物性食物中。

头晕 缺乏维生素B12的人通常也会感到头晕。这是因为，与缺乏维生素A一样，缺乏这种维生素会导致贫血，从而减少体内健康红细胞的数量，扰乱流向大脑的氧气。

头发和指甲脆弱 缺乏维生素B12会造成头发脆弱或脱落，这种现象常见于更年期妇女。补充维生素B12有助于产生富含氧的红细胞，从而将氧气输送到毛囊。这是一种通过产生新的毛细胞来促进头发生长的生物过程。

皮肤炎症 皮炎和红色皮疹，以及肢体末端有刺痛的感觉，是缺乏维生素B6的迹象。维生素B6存在于豆类、鲑鱼、葵花籽和柿子椒中。

缺乏维生素C

维生素C作为抗氧化剂可以保护细胞免受自由基的有害影响。这种维生素对身体形成血管、软骨、肌肉和胶原蛋白，以及铁的吸收和储存至关重要。

然而，人体无法自然产生维生素C，因此要从饮食中获取。这种维生素存在于柑橘类水果、浆果、番茄、西蓝花和菠菜中。身体缺乏维生素C可能会出现以下症状：

皱纹 维生素C含量过低会增加衰老的迹象，如皱纹。这是因为维生素C负责调节胶原蛋白的产生，而胶原蛋白有助于保持皮肤的弹性和光滑。

牙龈肿胀 缺乏维生素C可能带来一些口腔问题，通常表现为牙龈红肿和发炎，甚至牙龈流血。此时，患者需要补充维生素C，或是多吃新鲜果蔬。

伤口不易愈合 如果你缺乏维生素C，皮肤上的任何伤口都需要更长的时间才能愈合。维生素C能促进身体割伤、擦伤和感染的自然愈合机制。

缺乏维生素D

维生素D可以帮助身体更好地吸收钙，以便形成强壮的骨骼，这就有助于保护老年人免受骨质疏松症的影响。这种维生素对肌肉和神经功能正常运行也是必不可少的，同时它有助于免疫系统抵抗细菌和病毒。

虽然接受阳光照射有助于维生素D的吸收，但食用强化牛奶和早餐谷物，以及多脂鱼和鱼肝油也能获取这种维生素。身体缺乏维生素D，可能会出现以下症状：

肌肉痉挛 除了增强骨骼力量，维生素D还影响肌肉功能。缺乏这种营养物质会导致肌肉重量减轻，进而导致痉挛。这是因为维生素D能调节钙稳态，而这是肌肉正确放松和收缩所必需的。

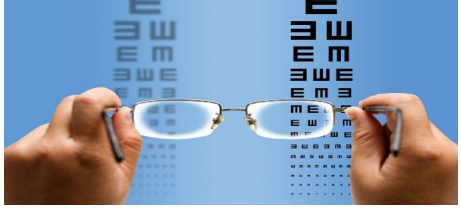
睡眠问题 缺乏维生素D会引起睡眠时间减少和感觉恢复得不好。它还与鼻子和扁桃体的炎症增加有关，这会导致睡眠呼吸暂停和睡眠紊乱。青岛大学的公共卫生学家发现，缺乏维生素D的人存在睡眠障碍的风险增加了50%。

脱发 美国迈阿密大学米勒医学院的皮肤病学家认为，维生素D参与了角蛋白的合成，角蛋白是构成头发的蛋白质。

情绪改变 情绪与维生素D水平之间的联系在于血清素，即所谓的幸福激素。维生素D有助于维持大脑中有足够水平的血清素。

伤口愈合缓慢 与缺乏维生素C一样，缺乏维生素D也会造成伤口愈合速度缓慢。维生素D参与了身体的很多生理过程，当身体受伤时，需要大量的这种维生素才能正常恢复。维生素D还影响和调节胡胞生长，因此，足够水平的维生素D对形成新皮肤至关重要。

（据《北京青年报》）



资料图片