

# 京津冀蒙疆辽专家齐聚呼和浩特 共商过敏性疾病临床诊疗

7月8日,为期6天的“2024年京津冀蒙疆辽变态反应协同高质量发展推进会暨内蒙古过敏性鼻炎综合防治推进会暨北京医学会过敏变态反应学分会2024年会暨呼和浩特市医学会变态反应学分会和皮肤病学分会2024年会”在呼和浩特市圆满

落幕。会议以促进京津冀蒙疆辽变态反应学科高质量发展为主题,旨在进一步提升过敏性疾病的临床诊疗水平和疾病科研能力。期间,来自北京市怀柔区、辽宁省辽阳市、河北省邯郸市及内蒙古呼和浩

特市、通辽市、鄂尔多斯市等8地的相关工作主要负责人就当地“过敏性疾病‘五位一体’精准防控”作了介绍。与会的专家学者采用“线上线下、同步直播”的方式发表了学术报告。活动中还举办了“内蒙古自治区变态反应科专科区域医疗中心建设单位”揭牌仪式,呼和浩

特市第一医院变态反应科成功获批该中心建设单位。活动期间,主办方组织与会专家开展了“首都带首府”变态(过敏)反应专家优质服务基层行活动,专家们来到呼和浩特市旗县区基层医院开展诊疗服务。(王雅静)

## 听力义诊进社区 服务送到家门口

近日,呼伦贝尔市海拉尔区健康街道哈萨尔社区新时代文明实践站携手海佳助听器机构,开展“让爱的声音更有力量”主题听力义诊服务活动。

活动现场,专业人员为居民科聾耳部轮廓结构、每个部位的功能、耳保健操的手法以及食用哪些食品对耳部有益等知识。随后使用专业设备为老人进行耳道健康检查和听力测试,根据每个人的耳部健康情况提供一对一的听力保健建议和治疗方案,同时嘱咐居民要经常做双耳按摩,可以促进血液、淋巴

循环和组织间的代谢,调理人体各部及脏腑功能,能达到健身强体、延年益寿的效果。并且针对居民的咨询,做了耐心解答和指导。通过此次听力义诊,辖区的居民了解了耳道健康问题,学会了爱护耳朵的保健知识。活动结束后居民纷纷对社区及医护人员表示感谢。下一步,哈萨尔社区将持续开展形式多样的公益活动,从群众的实际需求出发,将便民、利民、惠民服务送到居民家门口。(王美灵 杜艳华)

## 乌海市医疗保障局： 抓实“三维度”提升医保服务质效

今年以来,乌海市医保局贯彻落实医保领域“高效办成一件事”,进一步减环节、减审批、减时限、减跑腿,全面提升医保为民服务时效和能力,努力为群众提供优质服务、便捷、高效的医疗保障服务。

强化服务意识,牢记“肩上有责”。乌海市医保局举办年度“练兵比武”活动,以赛促学,以赛代训,提升医保经办标准化、规范化,实现“职工医保经办人员素质,以微笑和礼貌语言对待办事群众,确保为民服务有实招、见实效、暖人心。截至目前,乌海市、区两级综合柜台办理医保关系转移接续、死亡人员一次性退费、手工药费受理等78004件。

优化服务方式,实现“脚下无感”。乌海市医保局聚焦医保“家庭共济”线下办理痛点,实现“职工医保个人账户家庭共济”线上办理,提升办理效率,让群众不再为跑腿的疲劳感;创新医保经办服务模式,进一步巩固提升基层医保服务网络覆盖率,于今年4月中旬完成在乌海市13个医保定点管理的村卫生室建立基层医保服务点的目标任务,实现医保服务“全覆盖”,基层医保服务站(点)已办理业务1.6万余件;拓展服务

渠道,缩短服务半径,充分发挥合作商业保险点多面广优势,在各区分别建立1个商业保险机构服务点,将群众需求较大的服务事项委托合作机构代办,实现群众办事便利、医保提效能、商保机构增活力的共赢目标。

紧扣服务需求,彰显“心中有感”。针对高峰时段电话打不进、休息时间无人接听、群众政策咨询不便等问题,乌海市医保局上线智能客服,对群众的日常咨询高频事项建立知识库,满足群众非工作时间对医保政策的咨询和了解,实现“7×24”小时医保服务不打烊,智能客服和回话智能语音访问量8500余人次。针对部分参保群众遗忘办理业务,推送事前应办事项温馨提醒,事后办结事项及时告知等宣传提示类短信30万余条,使医保服务更贴心。针对生育津贴办理流程时间长的问题,会同人社部门提取社保卡信息,批量将参保人社保卡数据维护进医保系统,助力生育津贴“免申即享”工作顺利开展,实现生育津贴审核支付10个工作日内办结,使得群众办理业务更省心。(张楚研)

## 兴安盟跨区域医疗合作模式 让百姓看病更便捷

晨光初露,兴安盟扎赉特旗巴彦高勒镇幸福大院已经热闹起来。

日前,兴安盟卫生健康委员会联合吉林大学中日联谊医院博士团到扎赉特旗巴彦高勒镇开展下基层义诊活动,来自吉林大学中日联谊医院的6名博士、兴安盟医院神经内科、胃肠外科等多位专家为65周岁及以上老年人提供诊疗服务。

“专家的服务很细致,告诉我们买什么药,注意什么事项,对我们这些老年人真是照顾有加。”幸福大院居民刘廷武说。

在家门口享受到了专家级医疗服务,这是兴安盟与长春市开展医疗合作之后带来的改变。2023年,兴安盟与长春市签订了兴安盟医疗技术协作协议,开展医疗博士团下基层活动、推进医疗联合体建设、加强人才队伍建设……如今,兴安盟各地基层医疗卫生机构提质升级,医疗卫生服务可及性和优质服务供给能力明显增强。

近日,听说吉林大学中日联谊医院神经内科副主任医师张方来到兴安盟坐诊后,患有缺血性脑血管病的突泉县居民郑文才慕名而来。经专家诊断后为其更换了治疗方案。经过一段时间调养,他的病情有了明显好转。

“开展兴安盟医疗技术协作以来,长春市50多位专家名医每月来往于长春、兴安盟两地,既方便了百姓就诊,也让兴安盟各地医院的诊疗水平不断提高。”兴安盟卫健委副主任徐晓为说,兴安盟二级以上医疗机构与吉林大学第一医院、吉林大学第二医院、吉林大学第三医院、长春市中医药大学附属医院、长春市第六医院、长春市传染病医院建立了不同形式的协作关系,同时部分医疗机构加入了吉林医疗机构专科联盟。兴安盟借助医联体、专科联盟建设,实现了多项国内领先诊疗技术从无到有的跨越。

4月16日,清脆嘹亮的婴儿哭声回响在兴安盟妇幼保健院手术室,让焦急等待在手术室外的家属喜笑颜开。

这是兴安盟妇幼保健院生殖门诊。一系列好政策好服务普惠百姓民生,兴安盟各级医疗机构正借着两地医疗技术协作发展的春风,让优质医疗资源“流动”起来,突破地域壁垒,为兴安盟患者打通了一条新的绿色通道,为群众谋福祉、为自身增内力。(刁博禹)



近日,呼和浩特市第八届“五个一万”全民健身万人长跑暨2024第三届内蒙古城市公益跑活动在呼和浩特市南湖湿地公园举行,千余名跑步爱好者和市民欢聚一堂,竞逐在湿地公园的美景当中,享受运动带来的快乐。图为:跑步爱好者正在参加公益跑活动。(孟和朝鲁 摄)



乌拉特中旗：加快推进养老服务体系建设的现场。

今年以来,巴彦淖尔市乌拉特中旗加快推进养老服务体系建设的现场,积极落实养老政策,提高养老服务质量,综合施策,让老人们老有所养、老有所依、老有所乐。图为:为乌拉特中旗康乐源老年公寓的老人免费测量血压。(胡瑞 贾雨摄)

## 家门口畅享体育健身资源

打篮球、踢足球、健步走、慢跑……无论是沐浴着朝阳的社区健身步道,还是柳荫深处的体育公园,在包头市随处可见市民精神愉快地投入全民健身行动的身影。

近年来,包头市体育局积极响应群众需求,不断完善体育公共服务职能,通过升级改造体育公园,建设全民健身中心等举措,让市民在家门口就能享受到丰富的体育健身资源。

6月18日,一栋米黄色的建筑在北梁新区拔地而起,东河区全民健身中心正式落成并投入使用。“场馆设置包括羽毛球、篮球场、排球、乒乓球、体育训练区、瑜伽区、健身器材区、大舞台、电子竞技室、音乐教室等十多个活动场所,基本涵盖市民群众的日常健身内容。全民健身中心场馆投入使用后,不仅可以惠及周边群众,还可以填补东河区综合体育场馆的空白,有效满足了群众健身锻炼和职工体育活动的需要。”东河区体育产业发展中心主任甄少华介绍,这个项目是国家体育总局支持地方建设县级全民健身中心的重要项目,也是包头市2024年民生实事的重点项目之一。项目总建筑面积近7万平方米,包括一座层高15米的综合场馆和一座层高24米的四层多功能场馆。

无论是万亩城中草原赛汗塔拉还是镶嵌在城市中的其他公园广场,“体育”和“全民健身”两个元素,悄无声息地融入到每个角落,与其他风景浑然一体。如今,体育公园已成为全民健身的新载体、改善人民生活品质的有效途径、提升城市品质的重要内容。

2021年4月,国家发改委、体育总局等部委印发了“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》关于推

进体育公园建设的指导意见》等文件,提出支持体育公园、健身步道建设等方面的扶持政策和体育公园建设的指导意见。包头市迅速响应,在《包头市“十四五”期间体育发展规划》《包头市全民健身实施计划(2021—2025年)》中,进一步明确了建设体育公园的具体任务,加快建设群众身边体育设施。

2022年初,自治区人民政府印发关于《内蒙古自治区全民健身实施计划(2021—2025年)》中提到,“支持包头市先行先试,对既有城市公园实施提档升级改造,植入体育元素,形成可复制、可推广的经验做法,在全区范围内推广普及”。

随着市民健身需求的不断提高,2024年,包头市体育局全面贯彻落实全民健身国家战略,优化资源布局更均衡,推动服务供给全覆盖,加快构建更高水平的全民健身公共服务体系。包头市把体育公园升级改造作为构建更高水平的全民健身公共服务体系的重要举措和重要的民生工程,3年内预计升级改造60处体育公园。2024年,包头市体育局计划升级改造青山区乌素图公园等15处体育公园,全民健身基础设施更加完善。

包头市体育局副局长张学介绍:“通过我们的摸底调研,对人群聚集的、较大的60个公园广场进行升级改造,每个公园按照体育公园的标准,适老适小均考虑到。到今年年底,基本实现社区建设器材全覆盖,并完成60个体育公园升级改造任务。下一步,我们要在今年列入计划的乌素图公园、一机公园、巴音高勒公园等场地,重点调配采购一批儿童设施,积极推进儿童友好型城市建设。”(李楷谨)

## 短评 DUANPING

### 让食品安全成为不可触碰的“高压线”

本报记者 王丰

近日,媒体曝光的罐车运输乱象持续引发关注。7月9日,国务院食安办组织国家发展改革委、公安部、交通运输部、市场监管总局、国家粮食和储备局等部门召开专题会议研究,成立联合调查组彻查食用油罐车运输环节有关问题。对于违法企业和相关责任人,将依法严惩、绝不姑息。同时举一反三,组织开展食用油风险隐患专项排查。调查处置结果将及时公布。

在业内,个别食品类液体和化工液体运输混用且不清洗,给整个相关运输行业造成了极其不良的影响。运输环节

作为连接生产与消费的桥梁,其重要性更是不言而喻。罐车运输企业不能为了节约成本而置食品安全于不顾,混用罐体、不清洗罐体等违规行为必须坚决杜绝。

民以食为天,食以安为先。食品安全大于天,不容任何闪失。面对这一局面,唯有从立法、监管等层面发力,让规定长出牙齿,让监管更为负责,才能有力消解乱象,让消费者安心下来。对于敷衍塞责渎职失职者,唯有严肃追责才能以儆效尤、廓清风气。对于目无法纪胆敢越法红线者,唯有依法依规严惩不贷才能切实维护法律尊严,让食品安全成为不可触碰的“高压线”。

## 健康咨询 JIANKANGZIXUN

### 夏天这3种隔夜菜太危险 吃不完最好倒掉!

都说“节约是中华民族的传统美德”,可面对家中的剩饭剩菜,不少人心中却犯了难:倒掉吧,实在是太可惜;第二天热一热吃吧,“亚硝酸盐超标”“致癌”“中毒”这些词,又让人担心……

隔夜菜到底还能不能吃?哪些菜应该毫不犹豫地倒掉,哪些可以留到下一顿?我们又应该如何科学地处理隔夜菜?今天,就来为大家一一解答。

#### 隔夜菜含亚硝酸盐 有毒性、会致癌?

首先我们要明确一点:所谓“隔夜菜”,并不是单指当天吃剩、放到第二天的菜。科学来说,放置时间超过8—10小时的菜,都属于隔夜菜。

而食物放置的时间越长,里面的亚硝酸盐含量也会随之增多。不少人总担心吃了会引起亚硝酸盐中毒,甚至导致癌症。事实真的是如此吗?

亚硝酸盐本身并不致癌。实际上,亚硝酸盐本身并不致癌。它广泛存在于自然界环境中,尤其是在食物中,比如:蔬菜中亚硝酸盐的平均含量大约为4mg/kg,肉类约为3mg/kg,蛋类约为5mg/kg。而蔬菜水果在被采摘收割之后,还会不断地产生亚硝酸盐。另外,亚硝酸盐也是可以合法使用的食品防腐剂,只要在国家标准范围内,是没有健康风险的。比如:我们生活中常吃的火腿、腊肉等腌制食品中,就可能添加了亚硝酸盐。

一定条件下,亚硝酸盐有毒害。不过,大家总说隔夜菜有毒性、会致癌,也不完全是空穴来风:一方面,如果短期内摄入过量的亚硝酸盐,会造成急性中毒,影响红细胞的运作,使得血液不能运送氧气。轻则可能出现头晕无力、胸闷气短、恶心呕吐、腹痛腹泻、口唇指尖变成蓝色等症;严重则可能导致脑部缺氧,甚至死亡。另一方面,亚硝酸盐进入胃部这个酸性环境后,会跟吃下去的蛋白质发生反应,产生真正具有致癌作用的亚硝胺。长期大量食用,就可能引起细胞突变,甚至诱发胃癌、食道癌、肝癌、结肠癌等多种癌症。

隔夜菜中亚硝酸盐超标了吗?据《中国预防医学杂志》,成人摄入亚硝酸盐的最低中毒剂量约为300mg—500mg,摄入1—3g可导致死亡。这是什么概念呢?一般在冰箱冷藏室里存放24小时的隔夜菜(不算腌制蔬菜、加工肉类),亚硝酸盐含量不会超过10mg/kg。所以,隔夜菜中亚硝酸盐含量,离中毒剂量还相差很远,没那么容易引起急性中毒,偶尔吃一点问题不大,大家没必要“谈隔夜菜色变”。

#### 这3种隔夜菜太危险 吃不完最好倒掉!

那么,隔夜菜可以放心大胆地吃了吗?不行!这是因为隔夜饭菜在存储、二次加热的过程中,很可能导致营养大量流失,还容易滋生细菌,食用后易引起肠胃不适甚至食物中毒。

尤其是以下3种隔夜菜,对身体的

危害较大,吃不完最好倒掉。

内类。大家舍不得扔的肉类,要尽快放入密封的容器中,放进冰箱冷藏,减少细菌接触,交叉污染和细菌繁殖。但冰箱不是保险箱,放进冰箱只能延缓细菌的生长速度,且存放时间越长,滋生的细菌越多,所以,放进冰箱的食物也要尽快吃掉。

凉菜类。凉拌蔬菜、水果沙拉等不宜加热的食物,常温保存4小时就会滋生大量细菌,如果将吃剩的部分放入冰箱,因为这些食物不适合加热,再拿出来吃时就容易带来食品安全风险。建议大家将吃不完的凉拌菜、沙拉直接扔掉。

海鲜。海鲜被捕捞上来时,会携带一些微生物和致病菌,在夏季若储存不当或运输时间久,就容易腐败变质。海鲜的可溶性蛋白质含量比较高,容易受到微生物的攻击,还容易被沙门氏菌、致病大肠埃希菌、副溶血性弧菌污染。如果不小心吃到了被污染的海鲜,尤其是没有经过彻底加热的海鲜,就容易出现食物中毒。夏季安全吃海鲜,首先要选择新鲜的食材;其次要清洗干净去掉鱼鳃,胃肠道等,尽快密封冷藏或冷冻;最后要彻底加热,吃多少做多少,尽量不剩。

#### 剩菜、剩饭科学储存 吃得安心

实际上,隔夜菜不安全、能否食用,更关键的在于储存条件。

如果能保证良好的储存条件,减少外来细菌的二次污染,有些隔夜菜依旧可以上桌食用;但若是储存不当,一些食物可能只放了短暂时,也可能变质或产生有害物质,吃了后对健康不利。总的来说,饭菜最好是吃多少、做多少,实在做多了,吃不完,有剩下的,可以照着下面这4点进行处。

剩菜放冰箱,位置也很关键。冷藏区的上层:可以放吃剩的饭菜和别的熟食;冷藏区的中间:适合放水果、蔬菜;最下层的恒温冷藏区:可以放蛋类、乳制品、豆制品以及当日要吃的肉。这样子生熟分开,可以避免生食中携带的一些寄生虫、细菌在取用时掉落到剩饭菜等熟食上,降低交叉感染的风险。

吃前彻底加热。剩饭菜在吃之前一定要彻底加热,特别是肉类。彻底加热指的是把菜整体加热到100℃,并保持沸腾3分钟以上。为了避免受热不均的情况,大家可以用筷子、叉子等工具看一下食物的内部,确定里面都热透了再出锅。(微友善)



资料图片