

内蒙古国有资本划转社保基金突破 389 亿元

从内蒙古自治区财政厅传来消息:截至 11 月 3 日,全区已完成 29 户国有企业(自治区本级 12 户企业和盟市级 15 户、旗县级 2 户企业)国有资本划转社保基金,划转社保基金(权益价值)累计突破 389 亿元,达 389.85 亿元;社保基金专户实现分红及增值收益累计超 3 亿元,民生保障网持续加固,为增强自治区社会保障能力注入新的动能。

据了解,划转国有资本充实社保基金,是国家深化养老保险制度改革、增强制度可持续性的关键举措。自 2019 年全面启动该项工作以来,内蒙古自治区财政厅联合自治区人社厅、自治区国资委相关人员,赴四川、黑龙江等地调研学习,借鉴先进经验,修订完善《股权监督管理协议补充协议》,出台《内蒙古自治区划转充实社保基金国有股权及

现金收益运作管理实施细则》,形成从股权资本划转、收益分配到风险防控的全流程制度体系,实现自治区、盟市、旗县三级政策联动与管理全覆盖;建立“月调度、季督导、年评估”动态监管机制,确保股权收益安全完整;通过专项督导,成功追回历史欠缴分红收益 23.34 万元,确保社保基金“颗粒归仓”。预计到明年底,全区划转国有资本充实

社保基金专户分红及增值收益有望突破 5 亿元。

下一步,自治区财政厅将持续聚焦群众关切,进一步加强对股权资本划转承接主体的指导和督促,推动国企改革与发展成果更多惠及民生,助力自治区社会保障事业高质量发展,持续将百姓的“愿望清单”变成“幸福清单”。

(杨威)

健康咨询

JIANKANGZIXUN



资料图片

秋冬保“胃”战 吃对三餐护好这层膜

“立冬补冬,补嘴空”的俗语背后,藏着肠胃的“秋冬危机”。立冬时节寒气骤增,当冷空气裹挟着夜宵诱惑袭来,胃黏膜的“保护盾”为何频频失守?立冬后胃健康面临“双重打击”——冷刺激收缩胃黏膜血管,夜宵导致胃排空延迟打破胃酸分泌节律,二者叠加易诱发溃疡。

立冬养胃,不是“补”出来的,而是“护”出来的。只要做到规律饮食、适度运动、情绪管理;遵医嘱用药、定期胃镜复查、注意保暖、读懂预警信号,就能让胃黏膜屏障“坚不可摧”。

为此,北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁和临床营养科主任、主任营养师柳鹏两位专家,将从生理机制、高危人群、饮食管理、症状预警四维解析,为大家提供权威护胃方案。

冷刺激与夜宵的“致命叠加”

冷刺激胃黏膜的“冻僵效应”——“很多人以为为胃在体内不怕冷,实则它对温度变化极其敏感。”陈宁的诊室里,刚接诊一位因骑电动车未护腹导致胃痛的患者。立冬后气温骤降,人体受寒冷刺激时,交感神经会瞬间兴奋,促使胃部血管强烈收缩。“胃黏膜就像‘湿润的海绵’,血管收缩后血流量减少 30% 以上,营养和氧气供应不足,修复能力直线下降。”陈宁说。

更危险的是胃酸分泌的“紊乱开关”被触发。陈宁解释:“低温通过迷走神经反射,让胃壁细胞异常活跃,胃酸分泌增多。但此时黏膜屏障已‘虚弱’,过多胃酸就像‘强酸腐蚀’,会逐渐侵蚀胃壁,形成糜烂甚至溃疡。”从临床数据来看,消化性溃疡等与胃黏膜损伤相关的疾病在秋冬和冬春之交发病率更高。

夜宵成溃疡的“助推器”——“深夜 11 点的烧烤、泡面,是胃的‘噩梦’。”陈宁强调,夜宵的危害远不止“增加负担”。正常情况下,人体夜间胃酸分泌量本应降至低谷,胃黏膜进入修复期。但进食后,胃需要持续工作分泌胃酸消化食物,导致“修复期”变成“工作期”。

更关键的是排空节律被打乱,形成“食物滞留+强酸浸泡”的溃疡触发环境。“淀粉类食物胃排空需 2—3 小时,蛋白质类需 4 小时以上,深夜进食后胃来不及排空就进入睡眠,胃酸会持续浸泡胃黏膜。”陈宁举例,曾有患者连续一周凌晨吃火锅,最终因胃溃疡出血入院。胃镜显示胃壁已有三处深溃疡。

夜宵与冷刺激叠加时,黏膜一边被冻得修复困难,一边被胃酸持续攻击,陈宁强调,晚上 10 点后进食者,胃溃疡风险较常规晚餐者更高,建议晚餐与睡眠间隔至少 3 小时。

高危人群预警 立冬谁最该护胃

幽门螺杆菌感染者——黏膜“内鬼”+ 外寒 = 双重打击。“门诊中 70%—90% 的溃疡患者都有幽门螺杆菌感染。”陈宁指出,这种细菌会分泌尿素酶破坏胃黏膜屏障,形成“微小伤口”。

立冬后,冷刺激导致黏膜供血不足,细菌更易乘虚而入,使感染扩散速度加快。她提醒:“家庭聚餐若未用公筷,细菌易交叉传播,建议全家做碳 13 吹气检测筛查。”

“药罐子”群体——止痛药是“隐形刀片”。“很多老人因关节痛吃布洛芬,却不知它在‘割胃’。”陈宁解释,非甾体抗炎药(NSAIDs)如阿司匹林、布洛芬等,会直接抑制胃黏膜保护因子合成,使黏膜失去“防御层”。立冬时黏膜本就脆弱,服药后溃疡发生率更容易增加。她强调:“长期服药者需同时吃胃黏膜保护药,并定期胃镜监测。”

熬夜族与高血压族——神经紊乱易

引发“胃痉挛”。“凌晨 2 点还在加班的人,胃也在‘加班’。”陈宁指出,长期熬夜会打乱胃肠激素节律,导致胃酸分泌异常;压力大时迷走神经兴奋,使胃血管收缩、蠕动紊乱。从生理机制和实际发病情况来看,立冬后高血压人群确实更易发生溃疡。

老年人——黏膜老化加之保暖不足导致胃高危。“60 岁以上老人胃黏膜厚度比年轻人薄。”陈宁解释,老年人消化液分泌减少,黏膜修复能力差,且常忽视腹部保暖,冷刺激更易引发胃炎。她提醒:“老人立冬后需避免突然冷食刺激,推荐温热流质饮食。进食后若腹胀超过两小时,可能是黏膜功能下降信号,需及时检查。”

三餐黄金法则 早饱午稳晚少

跟着生物钟吃饭——“胃有‘记忆功能’,定时进餐能稳定胃酸分泌。”北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏给出精准时间表:

早餐:7:00—8:00(晨起后 1 小时内,此时胃酸开始分泌,需食物中和);
午餐:12:00—13:00(胃排空高峰,及时补充能量);
晚餐:18:00—19:00(睡前 3 小时吃完,给胃留足排空时间)。
他特别提醒:“即使忙碌,两餐间隔也别超过 4 小时,避免空腹时胃酸‘空转’腐蚀黏膜。”

七八分饱是安全线——“很多人吃到撑才停,胃其实早已‘抗议’。”柳鹏给出简单方法:用餐时放下筷子三次,感受饱腹感,吃到“还想吃但能停下”即为七八分饱。具体分量可参考:

早餐:主食(小米粥 1 碗+馒头 1 个)+ 蛋白质(鸡蛋 1 个+豆浆 1 杯);
午餐:主食(杂粮饭 1 小碗)+ 蛋白质(鱼肉 100g)+ 蔬菜(绿叶菜 200g);
晚餐:主食(面条半碗)+ 蛋白质(豆腐 50g)+ 蔬菜(冬瓜 150g)。

“晚餐要‘少而精’,避免吃太多导致胃胀气影响睡眠。”柳鹏补充道。细软温热护黏膜——“立冬养胃,烹调方式比食材更重要。”柳鹏强调“蒸、煮、炖、烩”四原则,避免煎、炸、烤。他举例:“同样是猪肉,清炖排骨比炸猪排更易消化,因为炖制能使蛋白质分解为小分子肽,减轻胃负担。”

温度控制也很关键:“食物温度以 38℃—40℃ 最佳,入口不烫、下肚温热。过烫(超过 65℃)会烫伤黏膜,过凉则刺激血管收缩。”陈宁曾接诊一位烫饮火锅的患者,因食物过烫导致胃黏膜糜烂,“即使冬天,也别用‘趁热吃’伤胃胃”。

这些食物是胃的“守护神”

优质蛋白——修复黏膜的“原材料”。胃黏膜更新需要优质蛋白,就像补墙需要水泥。专家推荐:
鱼肉(鲈鱼、鳕鱼,脂肪少易消化)、
鸡蛋(蒸蛋羹最佳,避免煎蛋)、
豆制品(豆腐、豆浆,植物蛋白温和)。

需要提醒的是,每天蛋白质摄入量按每公斤体重 0.8—1g 计算,比如 60kg 的人每天吃 50g 鱼肉+1 个鸡蛋即可。
温和主食——保护胃壁的“缓冲垫”。“精制米面比粗粮更适合冬季养胃。”柳鹏解释,立冬后胃动力减弱,过多粗纤维会摩擦黏膜。推荐小米粥、软面条、馒头等。此外,小米粥煮 30 分钟以上,熬出米油,对胃黏膜有滋养作用。

护胃蔬菜——煮熟吃更安全。蔬菜要选纤维细软的,且必须煮熟。推荐南瓜、冬瓜、胡萝卜等。“南瓜中的果胶能吸附胃酸,冬瓜煮熟后几乎不增加胃负担。”柳鹏提醒,芹菜、韭菜等粗纤维蔬菜冬季要少吃,每周不超过两次。

(据《北京青年报》)



讲座现场

心理健康知识进校园

近日,赤峰市红山区心理健康教育讲师团走进赤峰第十中学举办心理健康知识讲座。讲师团成员以线上线下相结合的形式,围绕青少年心理发展的底层逻辑、身心发展的具体表现等方面内容,面向全校 1200 余名师生科普心理健康知识。

(周建军)

阿拉善盟:引进优质医疗资源 提升百姓健康指数

“十四五”期间,阿拉善盟聚焦卫生健康事业高质量发展,以平台型医院建设为抓手,打破地域限制,引进区内外优质医疗资源,通过专家坐诊、技术协作、对口帮扶等方式,全面提升公立医院诊疗能力,让群众在家门口就能享受到优质医疗服务。

阿拉善左旗巴彥浩特镇居民侯美玲近期备受耳鸣、头晕困扰。得知国内著名中西医结合专家潘晓明博士每月在阿拉善左旗中医蒙医医院定期坐诊,她立即前往就诊。

侯美玲说:“通过一段时间的治疗,我的疾病已经缓解了很多。能在家门口享受到大城市知名专家的医疗服务,我感到很开心,也很满意。”

阿拉善左旗中医蒙医医院副院长石兴业说:“‘十四五’期间,我们不断加强平台型医院建设,先后与上海曙光医院、宁夏医科大总院、宁夏中医研究院等三甲医院签订医疗技术协作协议,先后引进潘晓明博士等 10 余名知名专家来院开展业务协作,让老百姓不出家门就享受到三甲医院专家的服务。”

今年,内蒙古国际蒙医医院对阿拉善盟蒙医医院开展为期三年的“组团式”帮扶,从学科建设、人才培养、科研创新、服务优化等维度注入优质动能。挂职副院长那日苏带领团队引入的“蒙医传统整合+现代智能医疗”融合模式,完成了高难度关节置换、脊柱微创等手术,并开展“AI 手术规划+3D 打印导航辅助关节置换术”等 7 项新技术新项目,填补了阿拉善盟智能骨科领域的空白。

(张或 鄂力吉巴托)

短评

优质医疗资源下沉 既要数量更要质量

评论员王丰

“十四五”期间,阿拉善盟与 42 家三甲名优医院建立合作关系,实现了优质医疗资源下沉常态化。

新时代卫生与健康工作方针将“以基层为重点”放在首要位置。一直以来,相关部门和机构想办法、抓落实,全方位提升基层服务能力。

截至 2024 年末,内蒙古共有县级医院 401 个、县级妇幼保健机构 84 个、县级疾病预防控制中心 83 个,乡镇卫生院 1217 个,床位 21581 张,卫生人员 26720 人。基层医疗卫生网络基本实现全覆盖,服务可及性进一步提升,防病治病和健康管理等水平明显提高。

同时也要看到,基层卫生发展不平衡不充分问题依然突出,基层诊疗能力、服务水平、便捷性与百姓需求相比还有提升空间。因此,优质医疗资源下沉还要加把劲,既要数量更要

质量。

众所周知,基层医疗服务能力不足,与医疗资源分布不均有关。近年来,内蒙古通过建设紧密型县域医共体、紧密型医疗集团等方式,让上下医疗卫生机构心往一处想、劲往一处使,拧成一股绳,在提升基层能力的同时,畅通双向转诊通道,一定程度上缓解了上下不通的问题。

优质医疗资源下沉要精准对接基层的真实需求,提升供给和需求的匹配度。不能单纯为了“下沉”而“下沉”。所以,各地在选派人才时,要从真正解决基层群众“看病难”“看病贵”的问题入手,把人才“留得住”,才能有效增强基层医疗机构的“造血”功能。

对患者来说,排队等待时间固然重要,但他们更关注的是医疗效果。这就需要在优质医疗资源下沉过程中,要多花些时间和精力,想办法答好“质量”这道考题。



志愿者为长者跳舞

“老年陪伴团”暖透长者心

“樊奶奶,今天天气好,我们过来看看您。”日前,包头市青山区万青路街道草原社区“老年陪伴团”志愿者、包头师范学院大学生小王敲开高龄老人樊奶奶的家门,一句亲切的问候拉开“暖心”陪伴的序幕,用“面对面、心贴心”的服务,为长者送去温暖与关怀。

(来源:青山区融媒体中心)

苏尼特右旗: 群众家门口有了“健康驿站”

锡林郭勒盟苏尼特右旗第二社区卫生服务中心始终把群众健康需求作为“我为群众办实事”的出发点和落脚点,精准开设中医康复科室,整合红脚线治疗、中医推拿、蒙医针灸等多元特色服务,既成为上班族周末放松调理的“健康驿站”,也成了农牧民家门口诊疗的“贴心港湾”,以专业服务赢得群众一致好评。

走进苏尼特右旗第二社区卫生服务中心中医康复科室,暖意与烟火气扑面而来。诊疗室内,医护人员正弯腰调试红外线治疗仪,反复核对仪器参数,确保贴合患者关节损伤的恢复需求;治疗床旁,大夫手持针灸针,对照穴位轻轻按压定位,动作轻柔却格外笃定。每一个忙碌的身影、每一句亲切的叮嘱,都让“我为群众办实事”的初心变得具体可感。

“你看我这腿,以前抽筋、麻木得厉害,上楼梯得扶着栏杆慢慢挪,愁坏我了!”居民王锦秀坐在休息椅上,一边说一边主动做起动作——她轻轻屈膝窝腿,又慢慢抬起脚尖踢了踢,脸上满是笑意,“后来听邻居说这儿能治,我就找了其格格大夫,跟她把情况一说,她就给我制定了针灸方案。这才扎了一个礼拜,腿就灵活多了,现在上楼梯也不用扶着,浑身都轻松!”

不远处,57 岁的格日勒正用蒙古语向身边医护人员表达感激:“我头疼的毛病好多年了,之前也去别的地方治过,始终没见好转。早就听说过其格格大夫的医术,这次专门来这儿试试,今天已经是治疗第八天了。现在基本不疼了,能睡好觉,干家务也有劲了,真的特别感谢其其格大夫,把我这么多年的

老毛病治好了!”话语间,她频频向诊疗室方向点头,眼里满是真切的谢意。

忙完手头一台牵引治疗,蒙医主治医师额和亚拉图手里还攥着刚更新完的患者治疗台账:“咱们科室从成立之初,就想着把便民、惠民、利民落到实处,核心就是以蒙医特色服务为基础,再融合中医理疗技术,形成全方位的康复诊疗体系。像针灸、拔罐、推拿这些传统疗法,还有理疗、电疗、红外线治疗仪、颈椎腰椎牵引等设备,都是根据群众常见的关节损伤、颈肩腰痛等问题配置的,做到对症治疗、精准施策。”

为了兼顾不同群体的就医需求,科室还在服务细节上反复打磨:针对上班族平时工作忙、没时间就诊的情况,会适当延长诊疗时间,让大家能利用休息时间做调理;考虑到农牧区群众就医路途遥远,在日常诊疗中,医护人员还会手把手教患者简单的推拿手法、穴位按摩技巧,普及蒙医中医保健知识,从“治已病”向“治未病”延伸,把健康服务送到群众生活里。

从解决上班族“周末看病难”,到破解农牧民“就医路途远”的难题,苏尼特右旗第二社区卫生服务中心中医康复科室的每一步实践,都是“我为群众办实事”的生动缩影。

下一步,苏尼特右旗第二社区卫生服务中心将继续以群众健康需求为导向,进一步拓展中医(蒙医)康复服务项目,引入更多适配基层群众的理疗设备,加强医护人员队伍建设,切实以更优质、更便捷、更惠民的医疗服务,守护好基层群众的生命健康,为推进苏尼特右旗基层医疗卫生事业高质量发展注入更多民生力量。

(刘亚辉)