

# 内蒙古国有资产划转社保基金突破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,划转国有资产充实社保基金,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、自治区国资委相关负责人,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

现金收益运营管理实施细则》,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,全区划转国有资产充实

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)



## 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。

阿拉善左旗巴彦浩特居民侯美玲近期备受耳鸣、头晕困扰。得知区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、宁夏医科大学总院、宁夏中医研究院等三甲医院签订医疗技术合作协议,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、人才培育、科研创新、服务优化等维度注入优质动能。挂职副院长邢日苏带领团队引入的“蒙医传统复原+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打印导板辅助关节置换术”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。

(张彧 邬力吉巴托)

“十几年前,我做过髋关节手术,这些年却一直受疼痛和流脓折磨,身心都快垮了。”患者娜仁其木格说,“后来听说这里有自治区专家团队和先进技术,我马上就来了。医院为我制定了详细的治疗方案,给我做了7个小时的手术,现在疼痛基本消失了,终于能像正常人一样生活了。”

前不久,阿拉善盟中心医院正式成为宁夏医科大学总医院集团成员单位,两地医疗卫生领域跨区域协作迈出关键一步,实现了“优势互补、资源共享、共同发展”的目标。

阿拉善盟卫健委副主任李晓华表示,阿拉善盟各级医院将根据群众看病就医的实际需求和医院发展实际,持续不断扩大优质医疗资源引进总量,将优质医疗资源引进作为服务群众的有效抓手,继续推进专家工作站建设,将实实在在的成果惠及于民。

“十四五”期间,阿拉善盟与42家三甲名优医院建立合作联系,成功引入院士、专家团队3个,签订院际合作协议51份,特聘专家206人,创新打造“名医荟萃、临床教学、服务群众”三位一体的平台型医院模式。为实现优质医疗资源高频次、常态化下沉,阿拉善盟实施“内外联动”引进策略,通过建立“定期排班+长期驻点”机制,明确重点合作单位,每周安排专家坐诊,定期开展疑难病例讨论、手术带教、学术讲座,阿拉善盟医疗技术水平、重点专科建设、医疗人才培养等方面得到全面提升。

(张彧 邬力吉巴托)

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,整合红外线治疗、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,浑身都轻快了!”

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疗,始终没见好转。早就听说过其格大夫的医术,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,干家务也有劲儿了,真的特别感谢其格大夫,把我这么多年的

## 优质医疗资源下沉既要数量更要质量

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。

质量。

## 短评

“十四五”期间,阿拉善盟与42家三甲名优医院建立合作联系,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。

截至目前,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。

质量。

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)

## “母亲厨房”提升校园食品安全

11月3日,走进北京八中乌兰察布分校黄旗海校区的学生食堂,工作人员闫萍正专注地查验当日的水果。作为该校“母亲厨房”的一名“妈妈厨师”,她不仅要负责食材的入库、出库工作,还要以监督员的身份参与食材验收、加工的全流程。

“母亲厨房”顾名思义就是学校优先聘用校内学生家长参与食堂工作,打造“母亲厨房”特色品牌成为察右前旗破解校园餐监管难题、推动家长和学校深度协作的生动实践。

“我们这群学生妈妈一边陪读,一边在食堂打工赚一份收入,同时还能监督食堂的食材、环境卫生,帮孩子们做可口的饭菜,让孩子们吃得更干净、更健康。”闫萍说。

北京八中乌兰察布分校黄旗海校区像闫萍一样在食堂帮工的妈妈有十多个,占食堂全部工人的53%,每天清晨五点半食堂的仓库、菜房、面房、打饭窗口都有她们忙碌的身影,打扫卫生、查验食材新鲜度、清洗、切配、烹饪、给孩子们盛上热乎可口的饭菜……每周

她们还会根据学生的建议和喜好更换不同的菜单来优化菜品,“妈妈厨师”们凭借着对孩子饮食需求的天然敏感度,成了校园餐品质提升的关键力量。

“她们的认真、负责、耐心既保障了学校食堂的正常运营,更保证了饭菜的卫生、可口,守护了孩子们舌尖上的安全。”北京八中乌兰察布分校黄旗海校区副校长杜利军说。

一直以来,校园餐的食品安全、菜品质量及价格透明度,都是家长们关注的焦点,也是学校管理的难点。为打破这一困境,北京八中乌兰察布分校黄旗海校区探索打造“母亲厨房”特色品牌,将家长力量引入校园餐管理体系,搭建起学校与家长之间的信任桥梁。

“为进一步提升校园餐的质量和满意度,我们还建立了‘校园膳食监督家长委员会’和‘陪餐制度’,每天在微信群内分享当天的菜品,每周邀请家长陪餐,收集家长的意见并及时进行整改,共同为学生的饮食安全和营养健康筑起一道坚实的防线。”杜利军说。

(海军 盖文佳)



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,为长者们送去温暖与关怀。

(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,整合红外线治疗、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。

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,蒙医主治医师照和阿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、颈肩腰腿痛等问题配置的,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发展注入更多民生力量。

(刘亚辉)

## 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,将从生理机制和实际发病情况来看,立冬后高压人群确实更容易发生溃疡。

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°C-40°C最佳,入口不烫、下肚温热。过烫(超过65°C)会烫伤黏膜,过凉则刺激血管收缩。”陈宁曾接诊一位爱吃火锅的患者,因食物过烫导致胃黏膜糜烂,“即使冬天,也别用‘趁热吃’伤害胃”。

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。</p