

互助幸福院让养老更幸福

“搬进幸福院之前,我和老伴儿感觉挺无助,身体有个不舒服,孩子又不在身边,不能及时照顾。如今,我们老两口住在幸福院里,有个事儿邻里之间互帮互助,日子过得挺舒心。”乌兰察布市察右前旗平地泉镇花村幸福院 68 岁老人刘智说。

将农牧区互助幸福院打造成老人安享晚年的幸福家园,是近年来乌兰察布市推进农村牧区养老体制改革、探索农村牧区养老服务模式的一项重要成果。乌兰察布市农村牧区养老政策被民政部评为“中国十大创新社会福利政策”。

据了解,乌兰察布市民政局将农村牧区养老服务同乡村振兴有效融合,健全完善农村牧区养老服务机制,针对农村牧区老人实际需求,用心用情用力开展养老服务,让老人感受“互助式”养老的幸福感。

截至目前,乌兰察布市共建成农村牧区互助幸福院 475 个,解决该市 4 万多名 60 周岁以上农村牧区留守老人、空巢独居老人、因伤因病丧失劳动能力老人的住房安全和集中养老问题。

互助幸福院 让老人“老有所居”

“2015 年,我和老伴就住进幸福院,这里房屋宽敞明亮,比我之前的老房子条件好多了,现在冬天有暖气,夏天还有风扇。”刘智说。

巴彦淖尔:让群众在家门口“好就医”“就好医”

家住巴彦淖尔市临河区的陈先生今年 76 岁,患有冠心病,前不久在北京中医医院内蒙古医院做了介入无植入手术,现恢复良好。“没想到在家门口也能有北京知名专家给做手术,而且专家长期坐诊,看病很方便。”陈先生说。

门诊量增长 64.74%,三四级手术数量增长 28.5%,开展新技术和新项目 33 项,新设立医疗特色门诊 4 类,门诊外埠患者比例由 12.85%增长至 20.77%……自 2023 年 2 月开诊以来,北京中医医院内蒙古医院取得多项实实在在的成绩。

近年来,巴彦淖尔市持续深化公立医院改革,建成国家区域医疗中心,通过优化建设模式、管理体制、运行机制等方式,推动优质医疗资源扩容下沉,持续提升群众对优质医疗资源的获得感和满足感。

——优化建设模式,打造国家区域医疗高地。将北京中医医院内蒙古医院新院区建设项目列入《巴彦淖尔市“十四五”卫生与健康事业发展规划》,截至 2024 年底,已累计投入专项资金 2.4 亿元,全面保障区域医疗中心建设和运营。修订完善《北京中医医院内蒙古医院发展规划》《派驻专家管理制度》等 80 余项制度,建立覆盖医疗质量、绩效考核、病案质控的全流程制度体系,推动医院运行规范化、科学化。

结婚启事

喜结良缘 同喜同贺

新郎 李博文 与 新娘 常瑜于公历

2025 年 8 月 30 日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

遗失声明

●宝音达来,男,1969 年 3 月 24 日出生,不慎将医师资格证书和医师执业证书丢失。医师资格证书编码:199815110150304690324301;医师执业证书编码:110150105000287,特此声明。

●赵永斌,男,1971 年 2 月 4 日出生,不慎将医师资格证书和医师执业证书丢失。执业中医师,医师资格证书编码:199215141152801197102048117;医师执业证书编码 141152801000089,特此声明。

●杨桂莲,女,1963 年 10 月 22 日出生,不慎将医师资格证书和医师执业证书丢失。医师资格证书编码:199815110152801631022122,副主任医师执业证书编码 080120899,特此声明。

声 明

四子王旗农村信用合作联社党费对公账户 6 张现金支票不慎遗失,相关信息如下:

账户名称:中共四子王旗农村信用合作联社委员会

开户行:四子王旗农村信用合作联社

账号:7200301220000000071600

支票号码(段):(1)0001422718 (2)0001422721—0001422722

(3)0007968779—0007968780 (4)0007969286

现声明作废。

四子王旗农村信用合作联社

2025 年 8 月 26 日

灯”,防止独居老人出现意外,邻里间互助互爱,让幸福院的每一个人都有人管、被照顾。

“这种有人管、被照顾的感觉真的太好了。”乌兰察布市察右前旗南店村互助幸福院里的老人们开心地说。

为提升互助幸福院的管理服务水平,针对居住户数较多、老年人平均年龄偏大的情况,察右前旗南店村幸福院创新助老模式,乡镇党委、乡镇人民政府从常住互助幸福院选择公道、正派、热心、群众威信高且身体健康的老人担任院长,全面负责院内管理服务工作,关心照顾院内老人生活,院长接受院内老人监督,遇到重大问题及时向村、镇汇报。

村委会办公地点就在幸福院,平时有需要解决的问题,村干部、驻村工作队积极帮助解决,大事小情都能在幸福院内得到解决。

村民搬进幸福院后,邻里之间也是互帮互助,相互帮忙打理菜地,互相照看生活。对一些因身体原因生活不便的老人,村干部也经常来看他们。

乌兰察布市鼓励互助幸福院建立院民管理委员会,院民管理委员会下设环境卫生组、管护维修组、文体活动组、安全保卫组和生活照料组,分别负责院内环境卫生、设施管护维修、文化娱乐活动、安全保卫和生活照料等管理。同时,各地在市县两级社会组织志愿者协会的帮扶下,还组建乡镇、村社志愿服务队伍,定期为幸福院老人们提供一

些服务帮扶,让更多的社会力量参与到养老服务中。

文化生活丰富 让老人“老有所乐”

在察右前旗南店村幸福院,65 岁的老人苏今厚每天都要和他的棋友到多功能文化活动中下棋,文化活动室设有棋牌区、运动区、图书阅览室、手工区,多种多样的文化服务让这里真正成为老有所学、老有所乐的幸福乐园。

在乌兰察布市各地的互助幸福院,文化活动室是老年人最热衷的活动场所,老人们三三两两坐在桌旁看书、做手工,度过欢乐时光;下下棋、看电视,悠闲地跟同伴儿聊天,或者漫步在健身活动场所,进行多种健身活动……

村“两委”和民政部门还定期邀请电影放映员为老人播放电影,邀请乌兰牧骑等为老人们带来精彩的文艺演出,丰富老人们的精神文化生活。这些活动,深受老人们的欢迎与喜爱,大家纷纷表示,幸福的时光过得很快,日子很快乐。

生活有保障,日子有奔头。为让养老服务更暖心,让老年人生活更舒心,乌兰察布市继续引导社会力量参与和支持农村牧区养老,优先提供便捷可及、价格可承受、质量有保障的普惠养老服务,用心用情用力解决农村牧区老年人养老面临的急难愁盼问题。

(赵曦)



专家上门送诊,患者排起长队

送医上门 居民乐享健康礼包

近日,内蒙古慢性病防治与健康教育研究会、内蒙古自治区科学技术协会,组织慢性病专家团队走进包头市石拐区社区服务中心,开展公益义诊活动,将优质医疗资源送到居民家门口。

活动现场,来自内蒙古自治区人民医院、包头市中心医院等多家知名医院的 10 余名资深专家坐诊,重点为患有高血压、心脏病、骨关节病等慢性病的居民提供一对一问诊和健康咨询服务。居民们或携带既往病历资料,或现场接受血压、血糖、血脂、尿酸检测及心电图、心脏彩超等专业检查,结合自身情况向专家求教。

“降脂药怎么吃?日常饮食如何选择?”“看诊间隙,专家们还开设‘科普小课堂’,向居民普及慢性病防治知识。活动不仅为疑难病患者提供诊疗建议,还为慢性病患者进行个性化用药调整与优化,并对各类常见轻症患者给予规范化诊疗指导。

据了解,本次义诊覆盖内心、心外、神外、骨科、肿瘤等多个领域,惠及居民 50 余人。近年来,包头市石

拐区持续提升基层医疗服务能力,

与包头市肿瘤医院、国药北方医院

等建立对口帮扶机制。通过开通绿

色转诊通道、设立名医工作室、谋划

“三级联动”,让优质医疗资源下沉

至基层末梢;并依托门诊接诊、病房

查房、业务培训等形式,将先进技

术和临床经验“留下来”。截至目前,

石拐区已接受国药北方医院专业技

术培训 9 场,累计培训医务人员 448

人次;协调包头市肿瘤医院专家下

沉苏木、五当召卫生院坐诊 20 次,

服务 394 人次;区属医院开展义诊

25 次,服务 3200 人次,组建医疗小

分队入户服务 28 次,惠及 500 人

次。

“此次活动,既为百姓链接了自

治区级慢病诊疗专家资源,也为本

地医生提供了宝贵的学习交流机

会。”石拐区卫生健康委员会党组

书记郝菊表示,我们将以此为契机,

建立长效联动机制,一方面‘请进

来’名医专家,一方面‘送出去’本地

骨干。让优质医疗资源可及、基层

服务能力可持续,最终惠及石拐区

每一位群众。”(刘晓婷 韩雅雯)

沪蒙健康人才交流活动走进兴安盟

8 月 17 日,由内蒙古自治区人民政府驻上海办事处、兴安盟行政公署主

办,兴安盟卫生健康委员会协办的沪蒙健康人才交流兴安盟活动在兴安盟

人民医院启动。复旦大学附属华东医院放射科、内分泌科、心内科、胸外科等多

学科专家团队深入兴安盟人民医院,兴安盟盟蒙医院、乌兰浩特市人民医

院、科右前旗人民医院及科右前旗乌兰毛都中心卫生院,开展针对性

义诊,并通过病例讨论、技术指导等形式与当地医护人员交流,助力提升

基层诊疗水平,是两地医疗协作的重要实践。

近年来,兴安盟医疗事业持续进步,但仍面临发展短板:优质医疗资源

不足,专科能力薄弱,盟外就医率较高。

复旦大学附属华东医院拥有国家临床重点专科 9 个、上海“重中之

重”临床医学中心 3 个,年门急诊量 310 万人次,在技术、管理、人才、

科研方面形成“四位一体”优势。此次活动创新采用义诊、培训、座

谈、产业对接“四合一”模式,旨在将上海医疗“高峰”经验转化为

兴安盟的“高原”能力。未来,华东医院将在兴安盟建立专家工作

站、开展远程会诊、实施定向培养,推动合作从活动式向制度化转变,

把“短期义诊”升级为“长期赋能”,把“专家下沉”拓展为“人才共

育”,把“技术输血”转变为“机制造血”,让协作链条更完整、更可

持续,为兴安盟筑牢基层医疗防线、增进群众健康福祉提供有力支撑。

(刁博禹)

短评

家门口就能看好病

评论员 王丰

在家门口“就好医”是广大基层群众的心愿,也是实现医疗保障服务的“最后一公里”的贴心实践。

近年来,巴彦淖尔市持续深化公立医院改革,建成国家区域医疗中心,通过优化建设模式、管理体制、运行机制等方式,推动优质医疗资源扩容下沉,持续提升群众对优质医疗资源的获得感和满足感。

早些年,一些偏远地区的群众看病不方便,成本又高,甚至有的村民得了病就拖着。

应当说,随着医保服务的触角不断向基层延伸,基层群众看病难、看病贵的问题已经得到一定程度的缓解,但不应满足于于此。就目前基层医疗卫生机构的能力来看,群众的健康服务仍有扩容下沉的必要,需

要进一步促进完善。

在“补短板”过程中,难免存在困难和挑战。但越是困难,就越要真抓实干,想群众之所想、急群众之所急。把实现家门口“就好医”这个事情办好,让家门口“就好医”的梦想照进现实。

让群众“少跑腿”,就要精准满足他们看病就医需求,集中力量完善“家门口”医疗服务和基础设施。

“源浚者流长,根深者叶茂”。医疗卫生服务是一个系统工程,基层既是基础单元,又是充满活力和创造力的部分。

让优质医疗资源沉下去,提升基层医疗服务能力,是构建优质高效医疗卫生服务体系的重要内容,也是全面推进健康中国建设的迫切要求。

健康咨询 JIANKANGZIXUN

买药报销有变化 医保结算分级管理是咋回事?

最近,广大群众对医保定点医药机构结算分级管理关注度较高。为此,记者近日采访了内蒙古自治区医疗保障服务中心医药服务科负责人姜洋,就大家关心、关注的问题进行解答。

问:什么是医保定点分级管理?

答:医保部门对定点零售药店和社区卫生服务机构、乡镇卫生院、诊所等一级及以下定点医疗机构实施的一种管理模式,不同等级的机构可支持的医保结算范围也不同。主要分为 A、B、C 三级,A 级只支持医保个人账户结算;B 级支持医保个人账户和门诊统筹结算;C 级支持医保个人账户、门诊统筹、门诊慢特病、门诊特殊用药、居民“两病”(高血压、糖尿病)等结算。

问:分级管理后,个人的门诊统筹待遇是否没了?为什么药店不能用统筹?该去哪里享受统筹?

答:待遇没取消,每年的门诊统筹额度依然存在,只是能使用的门诊统筹的医保定点范围有了一定的变化,只有符合条件的医保定点才可以使用。目前药店无法使用门诊统筹,因为开展分级管理过程中,医保部门对全区定点零售药店开展了全覆盖的检查,没有一家符合 B 级标准,也就是说都不符合开通

门诊统筹的条件。大家可以选择二级及以上医疗机构、基层社区卫生服务机构、乡镇卫生院使用门诊统筹。

问:社区卫生服务机构药品全不全?有进口药、原研药吗?

答:医保、卫健部门联合多举措推动基层药品配备,近期基层卫生服务机构会根据群众需求,已经快速增加药品种类和储备,包括进口药和原研药,基本上能够满足群众需求。若大家遇到缺药的情况,社区卫生服务机构会帮您登记,及时联系配送,在生产厂家供应充足的情况下,一般 24 小时内配送到位。

问:在社区卫生服务中心买药有啥好处?

答:主要有四方面的优势。一是药便宜,所有公立社区卫生服务机构全部实施药品“零差价”,群众购药更实惠。二是报销多,相较于大医院和药店,社区卫生服务机构、乡镇卫生院等基层机构报销比例最高,而且挂号费也便宜。三是更安全,社区卫生服务机构开药有医生专门接诊,因病施治,提高用药准确性。四是离家近,每个街道、每个居委会几乎都有社区卫生服务机构,步行或者骑车就可以就医购药。

(梅刚)



资料图片

随着三伏天的结束,天气逐渐由湿热转向干爽,但“秋老虎”的影响仍在,昼夜温差加大,稍不注意就容易引发感冒、肠胃不适等问题。需要从“饮食、起居、运动”三方面注意。

饮食:滋阴润燥,忌食凉伤脾

出伏后的饮食,“贴秋膘”是绕不开的话题。随着出伏后天气渐凉,食欲逐渐好转,古人这时候就会通过进补来调养身体、恢复体力,这就是“贴秋膘”。北方人爱在出伏吃饺子,饺子长得像元宝,寓意着“补福”;南方人则更偏爱清润的汤品,比如老鸭汤,既能祛暑又能滋阴。

多吃润燥食物——银耳、百合、莲藕等白色食物可滋阴润肺,缓解秋燥。梨、葡萄、山楂等酸味水果能收敛肺气,平衡肝功能。山药、南瓜、小米等健脾养胃,预防腹泻。

生冷辛辣要少吃——冰饮、刺身、水水果易刺激肠胃,导致腹痛、腹泻。辣椒、花椒等辛辣食物加重秋燥,可能引发上火。

起居:早睡早起,注意防蚊

调整作息——出伏后,

白天越来越短,夜晚越来越长,古人提倡“早睡早起,与鸡俱兴”,这可是顺应秋季“收敛”之气的好方法。合理使用空调,避免冷风直吹,适时开窗通风。

防蚊防潮——秋季蚊虫活跃,外出穿浅色长袖,注意驱蚊。可在午间(上午 10 点至下午 2 点)晒被褥。

运动:温和为主,避免大汗

温和的运动更适合秋季——秋季“宜收不宜散”,过度出汗会耗伤肺气和津液。可选择清晨或傍晚锻炼,避开正午高温。八段锦、太极拳、散步、瑜伽、慢跑等温和低强度的运动更适合秋季。运动后及时补水,可饮用淡盐水补充电解质。

静心养神,避免忧郁——秋季易情绪低落,可通过深呼吸、冥想、听音乐调节。避免过度焦虑,保持心态平和,降低“肝气郁结”风险。

出伏养生关键在于“封住暑气、晒足阳气、吃对食物”。顺应自然规律,调整生活方式,健康入秋,为冬季储备能量。

(来源:蚌埠广电)

饮食、起居、运动」一个也不能少

出伏养生指南