

聚焦深化医改的“南平路径”

建阳：
打通健康服务“最后一公里”

□本报记者 徐陆锋 程若兰 通讯员 刘智敏 叶旭青

近日，国家疾控中心公布慢性病综合防控工作优秀案例评选结果公布，建阳区选送的《优化基层健康宣传体系，树牢健康责任人理念——以“4+N”全民健康网格化推进全民健康生活方式行动的创新实践与思考》成功入选。

荣誉背后，是建阳区多年来在基层健康服务领域的持续探索与扎实推进。近年来，建阳区以《健康福建2030行动规划》为指导，以“基层为重点，改革创新为动力”为核心，以“上下联动更畅、运行机制更活、部门协作更好、管理体制更顺、信息化水平更高、群众获得感更强”为目标，积极探索医防融合新路径，推动公共卫生服务与医疗服务协同发展。



在建阳区潭城街道社区卫生服务中心，群众通过自助体检设备兑换健康积分，并将积分累积至“健康银行”。（潭城街道社区卫生服务中心供图）

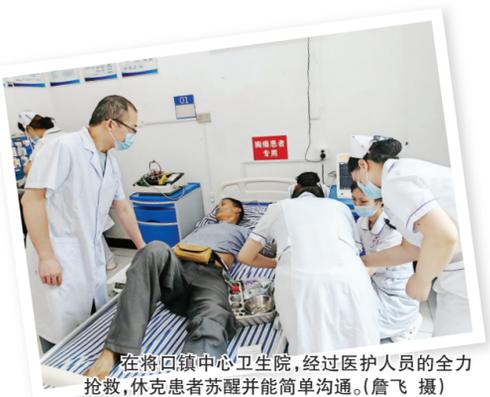
A 创新机制，推动优质资源下沉

“在家门口就能见到省级专家，还不用自己花钱，这服务太实在了！”近日，在建阳区“两癌”筛查现场，潭城街道七贤社区居民王阿姨拿着检查单，向医护人员连连道谢。

这场由福建省妇幼保健院联合当地多部门开展的筛查活动，正是建阳区推动优质医疗资源下沉的生动缩影。

2018年2月，建阳区正式组建公共卫生联合体，通过“三大机制”有效破解基层医疗资源分散、服务能力不足的难题。凭借“协作机制”，整合区总医院、疾控中心等7家区级单位和14家基层医疗机构，联动教育、财政、医保、妇联等十余个部门形成“健康合力”；依托“中心机制”，在区级设立公共卫生管理中心统筹调度，实现14家基层医疗机构“家签中心”全覆盖，配置自助体检设备、公开签约流程，让群众明明白白享受服务；创新“服务机制”，组建111支“4+N”全民健康医防融合服务团队——以县级专科专家、基层执业医师、乡村医生、护士为核心，搭配健康网格员，462名家庭医生通过“巡诊+入户”双模式扎根基层。再加上专科专家下基层服务积分制的激励，基层医疗“神经末梢”被彻底激活。

数据显示，6年来，建阳区累计开展专家下基层活动超7000场，实现区级优质医疗资源下沉县全覆盖。



在将口镇中心卫生院，经过医护人员的全力抢救，休克患者苏醒并能简单沟通。（詹飞 摄）

B 标准化服务，提升体验和效率

“阿姨，您的血压很稳定，记得每天按时服药，少吃盐少用油。”近日，建阳区崇阳街道社区卫生服务中心的医护团队带着智能体检设备，来到82岁的孙阿姨家中开展随访，检查数据实时上传至孙阿姨的电子健康档案。

建阳区推行“五个统一”标准化建设，包括统一服务模式、信息管理、“一站式”服务、在线签约和“一人一档”。借助智能化数据平台，可实时监测辖区慢性病的患病情况、家庭医生签约情况以及基本公共

卫生服务各项目指标完成进度，实现数据动态更新和多系统同步，服务更精准，全方位构建高效、透明的健康服务网络。“五个统一”让公共卫生服务真正延伸至辖区内的每一个角落。

截至目前，建阳区在管高血压患者达30285人，糖尿病患者10792人，65岁以上老年人41257人。病情控制率、县域内就诊率和基层诊疗占比大幅提升，“小病不出乡”正逐渐成为现实。

C “六到位”服务，全方位守护

“在‘健康银行’能兑换体检项目，大家参与健康管理的热情越来越高了！”建阳区潭城街道社区卫生服务中心主任郑亮介绍。

建阳区卫健局推进“六到位”服务，即政策宣传告知到位、智能设备配备到位、入户上门服务到位、“流口盲点”签约到位、重点人群签约到位、签约履约承诺到位。

通过创新设立“健康银行”“膳食运动超市”等体验场景，居民通过参与签约履约、健康讲座、慢病随访等活动累积积分，兑换体检、理疗等服务，让健康宣传从“纸上谈兵”变为“沉浸式体验”。

针对行动不便老人、流动人口等特殊群体，建阳区定制“一对一”服务套餐，组建专项团队开展上门签约、入户随访，彻底消除健康服务“盲区”。如今，全区重点人群家庭医生签约率达94.37%，高血压、糖尿病规范管理率超87%，群众满意度攀升至93.64%。

建阳区还构建起“基层首诊、双向

转诊、急慢分治”的快速响应体系。今年8月，将口镇居民周先生因腹痛在镇中心卫生院就诊时突发休克，生命体征急剧下滑。正在基层坐诊的建阳第一医院心血管内科主治医师廖礼栋立即启动抢救流程，卫生院医护团队默契配合，穿刺、给药一气呵成。30分钟后，周先生病情趋于稳定，经绿色通道迅速转至上级医院救治，最终转危为安。

“通过合理调配资源，建阳区实现了城乡公共卫生服务的均等化，有效改善了人口城镇化带来的健康服务盲点，基层医疗卫生服务能力显著增强。”建阳区卫健局负责人表示，“未来，我们将继续深化医防融合改革，进一步完善公共卫生服务体系，以‘4+N’全民健康医防融合网格化服务体系建设为抓手，持续优化医防协同机制、医防融合机制，加强重点人群健康管理，提升基层服务能力，为‘健康中国2030’贡献建阳经验。”

健康 资讯

规培注册“提速”
行政负担“减负”

市卫健委靠前服务获好评

本报讯（记者 徐陆锋 通讯员 秦捷）“注册流程便捷顺畅，让我们能更专注于临床学习！”近日，多位刚刚完成执业注册的规培生对市卫健委行政审批科的高效服务表示称赞。不少规培基地负责人对该科的主动服务表示认可，认为其有效减轻了基地行政负担。

住院医师规范化培训是医学毕业生接受系统、规范临床训练的重要阶段，也是其日后独立执业的基础。培训结束后，学员须通过国家统一结业考核并完成执业注册。

日前，为保障规范化培训与执业注册有效衔接，市卫健委靠前服务，提前梳理材料清单与办理流程，通过线上推送解读手册、线下召开专题培训会等多种方式开展政策解读和操作指导，避免因材料不全或信息错误导致延误。

同时，市卫健委还开通“绿色通道”，对规培生注册申请实行优先受理、快速审核，并安排专人答疑、跟进进度、协调难点，展现出专业、高效、贴心的工作作风，确保每一位符合条件的规培生都能及时顺利完成注册。

健康 科普

“白露秋分过，一夜冷一夜。”二十四节气中的秋分已过，我市已显现出昼短夜长、凉意日浓的气候特征。秋冬季该如何通过饮食调理顺应时节变化？记者采访了南平市人民医院营养科负责人陈繁，带来适合本地气候特点的饮食指导。

秋季养生，怎么吃？

□本报记者 邱冬勇 通讯员 唐晖

核心要义

润燥养肺，饮食先筑“防护墙”

“从中医角度看，秋季五行属金，与‘燥’对应，在五脏上关联肺脏，养生核心必须聚焦肺脏养护。”陈繁强调，肺脏健康是秋冬季平稳过渡的基础，尤其对有基础性肺部疾病的人群更为关键，“养护肺脏既能抵御秋燥侵袭，也能为寒冬打下健康‘底子’。”

谈及具体饮食方案，陈繁给出“润燥养肺优先”的原则。她建议市民可适当多摄入梨、银耳、百合、蜂蜜、莲藕等滋阴润肺食物，“这些食材能直接缓解秋燥带来的不适，比如雪梨炖冰糖、银耳莲子粥都是经典食疗方，做法简单且效果显著。”

同时，“增酸减辛”的饮食技巧也

不可或缺，“葡萄、山楂、柚子等酸味食物能收敛肺气，而辣椒、生姜等辛辣食物易耗伤津液，秋季应尽量减少摄入。”

针对秋燥引发的口干、皮肤干燥等问题，补水和增加果蔬摄入是基础保障。陈繁明确了饮水量标准：“成年人每天需摄入1500至1700毫升水，儿童不低于1200毫升，同时要多吃新鲜果蔬，通过食物补充水分和维生素，双管齐下防秋燥。”

陈繁强调了秋季饮食“三忌”：“寒凉生冷食物会伤脾胃，辛辣燥热食物会加重秋燥，高糖高脂食物易增加消化负担，尽量远离这三类食物，才能从饮食上达到养生目的。”

关键支点

粥养脾胃，为过冬储存“阳气”

值此时节，脾胃功能减弱成为普遍现象。“夏天吃生冷食物对身体的影响可能不明显，但入秋后气温下降，再吃生冷食物，食欲不振、拉肚子、胃疼等健康问题就会找上门。”陈繁解释，这与阳气渐收、脾胃耐受度降低密切相关。

“除了食用调理脾胃的药膳，比如四神汤外，食粥也能很好地调理脾

胃。”陈繁补充说，比如立秋后每天早上喝稠米粥，既能防御秋凉，又能和胃补脾。若在粥中加入梨、胡萝卜、南瓜、百合等润肺食材，还能兼润肺润燥的功效。

此外，热粥的养生价值不止于此，“它还能帮助人体发汗、散热、祛风寒，对缓解感冒症状也能起到一定作用。”

进阶策略

辨识体质，避开饮食“雷区”

面对暑湿残留与燥邪初起的双重局面，陈繁提出，秋冬季饮食需讲究“分阶段、辨体质”的原则。天气由“热”入“凉”，饮食的侧重点各不相同。“初秋暑湿未退，要以祛湿为主，润燥为辅，红豆、薏米、冬瓜都是不错的选择；秋分之后燥气上升，需转为润燥为主，兼润燥，山药、百合、莲藕、雪梨更适合此时食用。”陈繁说。

不同体质人群，饮食侧重点也不同。“湿热体质者舌苔黄腻、

易长痘，要先清湿热再轻补阴液；脾虚湿重者舌边有齿痕、大便粘腻，需在健脾化湿基础上润燥，可选用茯苓、山药、莲子、芡实搭配；阴虚夹湿者口干但舌苔腻，应以润燥为主，搭配陈皮等芳香化湿食材。”

食材配伍与烹饪方式也有技巧，“祛湿时用茯苓配山药，润燥时用梨加陈皮，针对湿重体质人群选用蒸、煮、炖这三种烹饪方式，这样才能更好地由夏季过渡至秋季。”陈繁说。



俭以养德 杜绝浪费



大地馈赠 拒绝浪费