4活周刊

健康 科普

方向

更

养

季

别

经济部 电话:8820675 责任编辑:邱冬勇 责任校对:郑国艺

"冬令进补,来年打虎。"这句流传

随着寒潮频繁来袭,家庭餐桌上 的羊肉汤、炖鸡汤日渐增多,但不少市 民对"为何冬季进补""如何科学进补" 仍存疑惑,甚至将人参、虫草、鹿茸等 名贵药材奉为最佳养生佳品。为此,

数百年的民间谚语,蕴含着古人深刻

记者专门咨询了南平市人民医院营养

节。"陈繁解释,冬季气温降低,身体新

陈代谢减慢,能量消耗随之减少,同时

"冬季是人体能量储存的'黄金窗 口期',此时进补的效果远胜于其他季

的养生智慧

科临床营养师陈繁

### 聚焦深化医改的"南平路径"

武夷山:

### 医改"接地气" 健康"有底气"

□本报记者 林李冰 通讯员 王鹏靖

当共享中药房把煎好的汤药送到 山区村民手中,当"流动医院"开进偏 远村落,当检验结果在全省范围内互 认……

近年来,武夷山公立总医院紧扣 "三医联动、县域整合"主线,聚焦管理、 服务、资源三大核心领域,推进"4+N" 全民健康医防融合网格化服务体系建 设,实现4.36万慢病患者精准管理、30 余项民生实事落地见效、多个医疗项 目完成从无到有的突破。一组组数据 见证着基层医疗的"蝶变",也让群众 的健康获得感持续升级。



#### 资源沉下去,"看病难"变"看病易"

推动优质医疗资源"精准下沉",是破解"看病难"的关键举措。武 夷山通过多渠道引智聚力,让群众在"家门口"看得上病、看得好病。

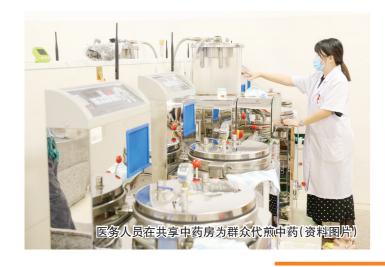
近日,在武夷山市立医院诊室里,30岁的新丰街道居民于先生 复查时说:"真没想到,在'家门口'就能把病看好。"此前,他因胃癌 晚期伴腹膜转移奔波外地求医,去年得知省肿瘤医院专家刘捷在市 立医院挂职,便选择留在家门口治疗。经医院肿瘤MDT团队救治, 他的病情得到有效控制,从病情最重时需卧床缓解症状,到如今每 日可步行2000步

于先生的就医转变,正是武夷山市依托医共体建设整合优质医 疗资源的生动实践。为让更多群众"家门口看名医",武夷山公立总 医院依托紧密型县域医共体机制,遵循"强龙头、拓渠道、稳网底"方 针,一方面与上海第一人民医院、上海交通大学医学院附属第九人 民医院、福建省肿瘤医院、福州大学附属省立医院4家三甲医院共建 医联体,另一方面联合14个省内外医疗机构组建专科联盟,还引入8 个福州大学附属省立医院名医工作室落户当地,多渠道导入优质医 疗资源,持续激活区域医疗发展动能。

资源不断下沉,成效愈发显著:2018年,武夷山市立医院通过 "中国基层胸痛中心"基层版认证;2020年通过"防治卒中中心"认 证;2021年通过"国家心衰中心"认证;2022年率先实现胸痛救治单 元基层全覆盖;2023年通过"国家高血压达标中心"认证;2024年,7 家乡镇卫生院全部通过胸痛救治单元验收认证;2025年推动"胸痛 中心-胸痛救治单元-胸痛救治点"县乡村三级一体化救治网络体系 落地……多个项目实现从"0"到"1"的突破,创下多个闽北第一,医 疗服务水平持续提升。

武夷山市立医院三四级手术占比从2020年的44.92%提升至 2024年的54.68%,群众在"家门口"即可优享更高质量医疗服务

这些突破的核心,在于优质医疗资源与本地服务体系的深度融 "通过深化医联体协作,肿瘤科、全科医学科、介入放射医学专 业、医学美容专科等多个专科在我市实现从无到有的跨越发展。"武 夷山公立总医院副院长陈智远表示,省级优质医疗资源下沉并深度 融人"4+N"全民健康医防融合网格化服务体系建设,既为医疗服务 体系注人核心动能,也为医疗惠民夯实了保障基础。



#### 数据跑起来,"距离远"变"信息近"

以数字技术重构急救流程,武夷山实现 "基层筛查"到"上级诊疗"的无缝衔接,为急 危重症患者跑出生命"加速度"

"多亏了你们,我才能安然无恙……"今 年6月,兴田镇村民罗大爷捧着两面锦旗, 分别送到武夷山市立医院心血管内科医生 与兴田镇黄土村家庭医生手中,话语里满是 感激。

这两面锦旗背后,是一场仅用5天的 高效救治。76岁的罗大爷此前在兴田镇 卫生院参加免费老年人体检时,心电图查 出房颤异常风险。家庭医生追问得知,罗 大爷近期常胸闷、呼吸不畅且心跳骤快,当 即判断情况紧急,第一时间通过武夷山公 立总医院"云转诊平台"对接上市立医院心 内科。因手术及时,罗大爷的房颤症状消 失,术后恢复良好。从乡镇初诊到三甲医 院专家指导手术,再到康复出院,全程仅用

这样的高效,源于武夷山公立总医院打 造的紧密型县域医共体。目前,总院已将 13家公立医疗机构纳入"一盘棋"统筹管 理,推行"总院-分院"一体化运营模式。

在依托区域心电诊断中心、医学影像中 心等六大中心的同时,医院还强化胸痛、卒 中、创伤等五大急诊急救中心建设,以数字 技术实现县-乡-村"分布式检查、集中式诊 断",打通不同层级医院的隔阂,构建起"基 层采集、上级诊断、规范处置、快捷转诊"的 救治体系。

2024年,双向转诊平台接收基层上转 患者1042人次,较上年增长148.1%;下转患 者3025例,同比增长116.07%,越来越多患 者在家门口就能享受到快捷、高效的分级诊

除了急病快治,慢病管理也未落下。 2019年,武夷山公立总医院打造闽北首个 "健康武夷・慢病一体化管理平台",打通 "数据筛查—健康监测—随访管理—综合干 预"全流程,还率先推行"五高共管、六病同 防"健康管理模式,实现县域慢病数据实时 监控、高效共享。截至目前,平台已精准筛 查慢病患者4.36万人,让慢病管理更精准、 更贴心。



#### 服务优起来,"流程繁"变"手续简"

医改的"大理念",最终要落实到患者就 医的"小体验"中。

"镇上看病开药,中药直接从市区送到 卫生院,再也不用来回跑了!"近日,兴田镇 刘大姐接过配送到家的中药,忍不住为这份 便利点赞。刘大姐有睡眠障碍,此前每次开 药都要在市区和乡镇间奔波,如今市中医院 共享中药房的投入运行,彻底解决了她的困 扰。

今年4月,武夷山市中医院共享中药房 正式投用,全面接入市立医院、妇幼保健院 及10家基层医疗机构。依托"互联网+中医 药"模式,实现"基层开方、云上流转、统一煎 配、精准派送"全流程服务,打破传统中药房 的地域限制,让基层群众在家门口就能用上 优质中药。

不止中药配送更方便,一系列医疗民生 实事正持续提升群众就医体验:

-武夷山公立总医院328项医学检 验、影像检查结果实现省域互认,避免重复 检查,群众就医更省心;

——"流动医院"迭代升级,深入山区破 解"看病难、看病远"难题;

一住院病区推行"预出院"服务模式, 大幅压缩出院办理时间,患者无需来回跑即

可高效出院; -120 余项放射科检查项目规范整 合为26项,平均价格下调22.23%,实实在在 为群众减轻检查费用负担;

--门诊预交金清退从"窗口排队"改 为"指尖办理",退费更快捷……

截至目前,武夷山市已落地30余项医 疗民生实事,从中药配送、检查互认到费用 减负、流程优化,每一项都瞄准群众就医的 "痛点",让大家在家门口就能享受到高效、 便捷、专业的诊疗服务。

健康是最大的民生福祉。武夷山公立 总医院以群众需求为出发点,靠资源下沉补 齐短板、以数字赋能畅通堵点、用民生加码 增添温度,真正实现"让信息多跑路、让群众 少跑腿",让基层群众的健康获得感与幸福 感持续提升。

#### 记者 能更高效地吸收和储存营养物质,进而 抵御严寒。此时补充营养,不仅能满足 即时能量需求,更能将多余养分转化为 南 身体储备,滋养五脏六腑、增强免疫 通 力。从季节健康需求来看,冬季是感 迅 吃 冒、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病,以 员 及心脑血管疾病的高发期,通过科学进 唐雯晖 食材 补,既能补充身体所需营养素、增强器 官功能,又能提升身体对寒冷干燥环境 的适应能力,降低疾病发生概率。 文 摄 比名贵药材 不过,冬季进补并非盲目"大补"

而应重点围绕"补肾、防寒、润燥"三个 核心方向推进。肾气充足的人,冬季 不易畏寒怕冷,且精力充沛、睡眠质量 好。此时通过合理调理,有助于维持 肾脏健康、增强整体代谢能力。

对普通人而言,补肾无需依赖名 贵药材,日常饮食中的黑色食物便是 优质选择。中医有"黑色人肾"之说, 黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳等食材性 平味甘,既能补肾益精,又不易引发 "上火",适合长期食用。

冬季寒邪易入侵人体,导致经络不通、气血运行不畅,进而 引发感冒、关节疼痛、腹泻等问题。"守住体内温阳,并非单纯食 用'热性'食物,而是要通过饮食提升身体自身的'产热'能力。 陈繁表示,冬季饮食应适当增加温热性食材摄入,如羊肉、牛肉、 鸡肉等,这些食材富含蛋白质和脂肪,既能提供热量,又能促进 血液循环、增强御寒能力。同时,一些温热性调料可起到辅助作 用:生姜能发汗解表、温中止呕,冬季煮汤时放3-5片,既能去腥 又能驱寒;肉桂可温肾助阳、散寒止痛,少量肉桂粉搭配粥品或 茶饮,适合畏寒怕冷人群;花椒、孜然则能温中散寒、开胃消食, 适合烹饪肉类时使用。

冬季除了寒冷,另一显著特点是"干燥",这会导致人体水分 流失加快,出现口干舌燥、皮肤瘙痒、便秘等"燥邪"症状。许多人 冬季进补只注重温补,却忽视了滋阴。例如长期食用羊肉、牛肉 等温热性食材,若不搭配滋阴润燥的食物,容易引发口腔溃疡、咽 喉肿痛、大便干结等问题。可以在牛羊肉汤内加入石橄榄、鱼腥 草、铁皮石斛等中草药,缓和肉汤的燥热之性。或通过食用银耳、 百合、梨、枸杞等滋阴食材,以补充身体津液,缓解燥热。

冬季进补最忌讳急功近利。不少人认为冬季就该"大补", 短时间内大量食用滋补品,反而给身体增加了负担。陈繁提醒, 进补是循序渐进的过程,应遵循"少量多次、温和持久"的原则。

陈繁解释,人体消化吸收能力有限,若突然摄入大量高蛋 白、高脂肪食物,会加重脾胃负担,导致消化不良、积食腹胀,甚 至引发"虚不受补"的现象——即身体本身虚弱时,难以吸收滋 补品的营养,反而出现上火、腹泻等不适。

"人参、鹿茸、虫草才是真补品,萝卜、白菜不值一提。"这是 不少人对进补的固有认知,他们甚至不惜高价购买名贵滋补品, 觉得补品越贵越好。事实上,进补的关键在于"对症",很多平价 食材的养生效果并不逊色于名贵药材。而人参、鹿茸等名贵药 材虽滋补力强,但药性偏烈,并非人人适用。

临床中,陈繁发现部分市民看到别人吃鹿茸、 喝参汤便跟风效仿,却忽略了"体质不 同,进补有别"的核心原则。 需要提醒的是,进 补前应咨询专 业中医师,通 过舌苔、脉象等 综合辨证,制定 个性化进补方

各色各样的滋补品



案;盲目跟风不仅

难以达到养生效

果,还可能打破身

险。

## 山药玉竹鸽肉汤 滋补又养生

秋冬季节寒气渐重,人体阳气易弱,正是需要温和进 补的好时候。临床营养师陈繁给大家推荐了食疗方—— 山药玉竹鸽肉汤。食材常见、做法简单,却能兼顾营养与 养生,特别适合这个季节食用。

这道汤的主角之一乳鸽,是高蛋白、低脂肪的滋补好 食材,不仅钙、铁、锌等矿物质含量比普通肉类更高,还含 有泛酸,对预防脱发、延缓衰老有一定帮助。从中医角度 看,鸽肉能补肝壮骨、益气补血;现代医学也认为它有壮 体补肾、健脑补神、调节血糖的保健作用,不管是日常滋 补还是特殊需求,都是优质选择

搭配的山药和玉竹更是"黄金搭档":山药能健脾养 胃、益肺止咳,还能辅助调节血糖;玉竹则甘寒质润,擅长 滋阴润燥、养胃生津,而且补而不腻,不会给身体造成负 担。两者与鸽肉一同慢炖,能让营养充分融合,最终形成 一道兼具滋补肝肾、养阴益气功效的汤膳。

做法上无需复杂步骤:乳鸽洗净切块焯水去腥味,炖 盅内加清水,放入鸽子、山药、玉竹和适量姜、葱、料酒,用 文火慢炖至食材熟烂,最后加盐调味即可。

陈繁介绍说,这道汤尤其适合肾虚体弱、心神不宁、 体力透支的人群,病后体虚者或有糖尿病肝肾阴虚问题 (黄靓 唐雯晖 整理) 的人也能食用。

南平市妇幼保健院待产室焕新,病房费减负-

# 让生命起步之旅满是暖意

□张俣辰

"鞋套给您,请进。"南平市妇幼保健院妇产科 护士长游旺妹轻声提醒着,她脚尖刚触到感应区 域,焕新升级后的待产室大门便自动开启。走进室 内,空间宽敞、光线明亮。游旺妹一边巡查,一边向 笔者讲述此次升级改造背后的故事。

"旧待产室用了16年,这些年接生了多少孩子, 我们都数不清了。"她笑着说道,"但布局一直没太 大变化。如今孕产妇对就医体验和诊疗环境的期 待越来越高,这次改造不仅优化了空间布局,还更 新了相关设备,就是为了让她们待产更舒心、更安

据值班护士介绍,此次改造最直观的变化,是 孕产妇人均使用面积的显著提升。原先的待产室 里摆放着6张待产床,采用对向双排布局,显得十分 拥挤;如今床位缩减为4张,改为并排摆放,同时重 新规划了每张床之间的间距,空间豁然开朗。弧形 轨道悬挂的床帘轻柔垂落,既充分保障了孕产妇的 隐私,又避免了空间局促带来的压抑感。床单、被 褥、枕套全部更换为与护士服同色系的暖粉色,窗 帘则选用清新的嫩绿色,柔和的色彩搭配让整个待 产室多了一份温馨松弛感。

待产室是孕产妇进入产房前的最后一站,在 这里的几个小时, 堪称她们分娩前最紧张的阶段。" 游旺妹补充道,"如果舒适的环境能帮她们减轻一 点压力,我们的改造就很有意义。"值得一提的是, 待产室外新设的"待客厅"颇具巧思。两张新购置 的软包长椅,让等候的家属有了安心落座的地方, 不必再在走廊里来回徘徊。

在优化待产体验的同时,南平市妇幼保健院 一项实在的惠民举措也悄然落地。对于产后急需 安静休养的孕产妇而言,单人病房不仅私密性更 强,面对宝宝降生后前来探望的亲友,也不会显得 拥挤。如今,价格不再成为制约大家选择单人病 房的因素。

笔者来到住院部7楼的单人病房时,前一天刚 诞下女婴的谢女士正与陪护家人亲切交谈。房间 里,除了她的父母、堂姐,还有大姑子,一家人或坐 在陪护床上,或坐在藤椅上,空间并不显得拥挤, 其乐融融。谢女士回忆道:"入住时护士告诉我, 单人间按照普通床位标准收费,住单人间既能好 好休息,家里人照顾我也方便多了。

价格下降并未导致服务打折,反而让更多孕 产妇有机会享受到更适宜的休养环境。自单人病 房降价政策实施以来,已有多位患者切实享受到 了这项惠民福利。

无论是焕新升级的待产室,还是更加亲民的 单人病房价格,这些细微的变化都让孕产妇深切 感受到,南平市妇幼保健院不仅提供专业可靠的 医疗服务,更将"温暖"融入诊疗护理的每一个细 节之中。