

山东省卫健委召开“鲁医健康说”首场健康知识发布会

我省居民健康素养水平十三连升

□ 本报记者 黄鑫 周欣怡
本报通讯员 苏建光

2月21日上午，山东省卫生健康委员会召开“鲁医健康说”首场健康知识发布会，介绍2024年山东省居民健康素养水平及相关工作情况和春季多发疾病防治知识。会上介绍，2024年山东省居民健康素养水平达到36.22%，比2023年提高3.09个百分点，实现连续13年提升。

宣传健康素养66条等 健康科普知识

山东省疾病预防控制中心副主任、主任医师张天亮在回答记者提问时表示，动员全系统医务人员开展健康科普，通过“选、练、赛、奖、用”培育健康科普人才，我省连续多年组织举办新时代健康科普作品征集大赛、全省健康教育岗位技能竞赛、全省健康科普作品创新创意大赛等活动。同时，结合全民健康素养宣传月等卫生健康重要时间节点，组织开展“健康科普专家走基层”活动进社区、进企业、进校园，广泛宣传推广健康素养66条等健康科普知识，引导树立“每个人都是自己健康第一责任人”的理念。

开设“山东省健康科普专栏”

记者从发布会获悉，我省开发启用山东省健康科普资源库以来，872名省级健康科普专家进驻，上传科普材料1.14万件；在“健康

山东”“山东疾控”微信公众号嵌入健康科普资源库相关链接，公众可以登录网站和扫描二维码访问系统，免费浏览下载科普作品、学习科普知识、开展健康知识自测。

资源库中嵌入全民答题模块，2024年以来，组织开展了结核病防治、世界无烟日、健康素养宣传月等主题的全民答题活动8次，每次答题人数均超过20万；与大众日报合作，开设“山东省健康科普专栏”，针对我省重点健康问题和各

类重点人群特点，开发针对性健康科普材料，营造了全民学习健康知识的浓厚氛围。

建成国家级健康县区11个

近年来，我省出台一系列文件，进一步规范全省各类健康支持性环境建设。截至目前，累计建成国家级健康县区11个，6个案例入选国家级健康县区优秀案例，省级健康县区135

个（含1个开发区）；征集省级健康促进医院优秀案例93个，9个案例入选国家级健康促进医院优秀案例，建成国家级健康教育基地9家，省级健康教育基地147家。有力营造了全民主动学习健康知识、践行文明健康生活方式、维护促进自身健康的良好氛围，在丰富居民健康知识、养成健康行为、掌握健康技能等方面发挥了积极作用。

当健康科普走进发布会

□ 黄鑫

“春季哮喘、鼻炎等呼吸道疾病发病因素增加，中医有哪些防护措施？”

“天气持续回暖，人们户外活动开始增加，有哪些适合春季的户外运动推荐？”

2月21日上午，山东省卫生健康委员会召开首场“鲁医健康说”系列健康知识新闻发布会，来自山东省卫生健康委员会、山东省疾病预防控制中心、山东中医药大学附属医院的多位专家学者齐聚一堂，将权威专业的健康科普直接带到了大众面前。

从身着白大褂推销药品、保健品的“全能大夫”，到不谈健康谈人生的“养生专家”……近年来，随着信息的爆炸式增长，“伪科普”暗流涌动，公众的健康认知遭受威胁。而“科普+发布会”的新形式，为上述难

题开辟了解决之道。近年来，国家卫生健康委员会多次召开时令节气与健康发布会，以24节气为节点，特色养生、中医疗法轮番上演，在最权威的新闻发布现场，健康科普也发出其独有的权威之声。

健康科普走进发布会，是公众对健康管理迫切需求的体现。“做自己健康的第一责任人”，随着生活水平的提高和健康观念的转变，健康科普信息的普及与传播，成为连接专业医疗知识与大众认知的重要桥梁。“容易困乏，失眠焦虑”“呼吸道疾病防护”“户外运动推荐”等，早已成了公众茶余饭后的必备话题。

健康科普走进发布会，是社会现实对主流声音的呼唤。“一提到养生，网上科普一抓一大把，内容漏洞百出得简直让人没眼看！”“老听说小病吃个药就好了，吃什么？吃多少？怎么吃？”七嘴八舌之下，健康科普也难逃“公说公有

理，婆说婆有理”的怪圈。充分发挥主流声音的引导作用，伪科普来了，官方辟谣也同步来了；虚假信息一发出，官方声音也同步发出。“官方严选”下，虚假科普哪里还有可乘之机？

老年群体缺乏在鱼龙混杂信息之中的辨别能力，也缺少权威科学的老年健康知识的获取能力。在此情况下，发布会等官方渠道提供了稳定、专业的信息渠道，老人健康管理也有了可靠信息源。

在借助权威力量做好对居民健康管理的积极引导作用下，健康科普还应加强监管，落实健康科普知识发布和传播主体责任，培养一批科普专家力量。发布会只是健康传播的承载形式之一，只有以多种形式普及科学健康知识，引导群众主动践行健康生活方式，不断完善健康科普传播机制，才能构筑起一道维护全民健康的坚固防线。

山东省康复医学会

召开总结表彰大会

推动康复医学事业高质量发展

□ 记者 周欣怡 报道

本报济南讯 2月21日，山东省康复医学会第四届理事会第三次（扩大）会议暨2024年工作总结大会在山东济南召开。会议审议通过了《山东省康复医学会2024年度工作报告暨2025年工作安排》。秘书长王绪华作2024年度工作报告并安排2025年工作。

会议对16个优秀分支机构、16名分支机构优秀主任委员、10名分支机构优秀秘书进行了表彰。整合康复分会主任委员王强、心脏康复分会主任委员苑海涛、脑血管病康复分会主任委员王永慧、妇科肿瘤康复分会主任委员张师前、康复管理分会秘书张洪蕊作为优秀分支机构典型代表分别就学术交流、社会服务、科普活动等方面进行了经验分享。

山东省康复医学会会长侯俊平介绍，2024年学会在山东省科协、省民政府、省卫生健康委的领导和指导下，围绕第四届理事会确定的康复医学事业高质量发展规划，以创建一流学会为目标，全力推动各项工作落地落实。2024年学会重点工作目标全面完成，多项指标超额完成。2025年，是为“十五五”规划良好开局打牢基础的关键时期。该学会将加强分支机构与会员队伍建设，积极开展学术交流，拓展社会服务工作，开展康复科普服务，强化学会规范化建设。各理事、各市康复医学会、各分支机构、办事机构职工，要进一步解放思想，开拓创新，不断提高思想政治站位，立足大局做工作，以坚定的信念、昂扬的斗志和扎实的工作，挑大梁、勇担当，共同谱写康复医学事业高质量发展的新篇章。

山东中医药学会

年度总结大会召开

□ 记者 黄鑫 报道

本报济南讯 2月22日下午，山东中医药学会第六届理事会第六次扩大会议暨2024年工作总结表彰大会在济南市召开。

会议传达了山东省科协所属学会2025年工作指导意见精神，听取了学会2024年度工作总结、2025年主要工作计划和2024年财务工作报告。进行了“扬子江杯”2024年山东中医药科学技术奖颁奖及2024年度优秀党建小组、优秀分支机构、优秀主委、优秀典型工作案例、优秀秘书、优秀市级学会颁奖仪式。

会上，山东中医药学会会长孙春玲以《传承精华 守正创新 聚力推动山东中医药学会高质量发展》为主题作总结讲话，她说，2024年山东中医药学会在山东省科协、省民政府、省卫生健康委（省中医药管理局）和中华中医药学会的领导和指导下，团结引领广大会员，围绕理事会确定的总体规划，深化党建业务融合，强化学术引领、深化内部治理，着力健全机制、细化措施，全力推动各项任务落实落地，顺利完成年度重点工作目标。

山东省科协、省卫生健康委、省科协学会相关负责人，山东中医药学会第六届理事会理事、第一届监事会监事、各分支机构负责人、各市中医药学会代表，“扬子江杯”2024年山东中医药科学技术奖、2024年度分支机构和市级学会先进集体和个人获奖代表等近300人参会。

齐鲁医院完成全省首例 经导管三尖瓣钳夹手术

□ 记者 黄鑫

通讯员 董梅 尹璐 报道

本报济南讯 近日，在山东大学齐鲁医院心血管内科张运院士及主任张澄指导下，心血管内科主任师安贵鹏、副主任刘艳团队联合麻醉科，成功完成山东省首例经导管三尖瓣钳夹手术。

据悉，患者为老年男性，因“阵发性胸闷、憋喘伴心悸4年余，加重2年”入院。既往房间隔缺损修补术后16年余，合并高血压和心房颤动病史。2024年5月，安贵鹏带领的结构心脏病团队为患者成功实施了经导管三尖瓣钳夹手术，植入2枚三尖瓣夹，术后三尖瓣反流显著改善。本次心脏超声检查显示：重度三尖瓣反流（4+），三尖瓣为Type I型，前隔叶与后隔叶之间均有反流，前隔间隙约为0.1cm，后隔间隙约为0.2cm，有效反流口面积为0.7cm²，反流容积为63ml，TAPSE为1.9mm，双房增大，左心室舒张功能减退。术前，心血管内科团队组织了多学科讨论和评估，结合患者的具体情况符合经导管三尖瓣钳夹手术指征，团队决定为其行经导管三尖瓣钳夹手术。

手术在全麻状态下进行，股静脉入路，在经食道超声和DSA引导下，在前叶和后叶植入2枚三尖瓣夹，随后在后叶和隔叶之间植入第三枚夹子。术中器械操作时间约120分钟，患者即刻三尖瓣反流等级下降到1+，三尖瓣平均跨瓣压差为2mmHg。术后患者的三尖瓣反流明显改善，极大地缓解了患者的病痛。目前，患者已出院。

据了解，三尖瓣重度反流（TR）是常见的心脏瓣膜疾病，是引起患者死亡的独立危险因素。长期以来，它的治疗和其所引起的危害没有得到应有的重视，因此三尖瓣也曾被称为“被遗忘的瓣膜”。通常，临床上对TR的管理和治疗仅限于使用利尿剂优化容量，很多患者治疗效果不佳，症状无法有效改善，而孤立三尖瓣的外科手术并非发生率及死亡率均较高。目前，经导管三尖瓣钳夹手术已成为国际上最为先进的三尖瓣反流介入治疗方式。它能够先缓解患者的症状，为三尖瓣反流的治疗提供了新的选择，尤其是对于高危手术患者，能够大幅降低手术风险，避免传统开胸手术带来的创伤和长期恢复期。

（作者单位为潍坊市卫生健康委员会）

院士下基层， 为诊疗与科研 “把脉开方”

□ 记者 周欣怡

通讯员 杨秋宜 李学庆 报道

本报聊城讯 近日，中国工程院院士、著名心血管病专家张运在聊城市人民医院心内科病房进行查房，并对医院泰山学者及国家自然科学基金申报工作给予指导。

在心内科病房，张运详细听取了疑难病例的汇报，在了解住院患者的诊断和治疗情况后，针对两名特殊病例，使用心脏超声机对其心脏进行了全面检查，为在场的医生们答疑解惑（右图）。之后结合患者具体情况，张运院士对后续诊疗方向给出指导性建议。

查房结束后，张运到该院聊医书吧，指导医院泰山学者、国家自然科学基金申报工作。在与科研人员的交流中，他凭借其深厚的学术造诣和敏锐的科研洞察力，一针见血地指出了申报项目中存在的问题，并提出极具建设性的意见。科研人员纷纷表示，张运的指导让他们豁然开朗，提高了申报质量。

此次院士下基层，不仅为患者带来了福音，更为医院的科研发展注入了新的动力。



春季饮食秘籍：顺应时节，调养生气

气开始升发，万物复苏，因此春季饮食应掌握春令之气开发舒畅的特点，顺应季节，调养生气，合理饮食。那么，日常饮食中又该注意些什么？

由冬季的高粱厚味转变为春季的清温平淡，春季的饮食就要清淡一些，让胃肠“放个假”。春季饮食总的原则是宜温热，忌生冷，保持寒热均衡的平性，宜多吃富含蛋白质、维生素的食物，如肥肉、豆制品、蔬菜等，少食脂肪含量高的食品。

春季风大气候干燥，且阴晴不定，变化频繁，易使人口干舌燥，出现咳嗽、皮肤干燥等症

状。可以食用甘润的梨，能助脾益气，但要注意不可多吃生品，易伤脾胃。中医认为，五味入五脏，春季应肝，酸味入肝，具有收敛的作用，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此立春后要少吃酸味，增加甘味的摄入，如蜂蜜、枣等。

春天的气温变化较大，细菌、病毒容易侵犯人体而致病，所以在饮食上应多摄取富含维生素的绿色蔬菜。春季的时令蔬菜主要有香椿芽、韭菜、油菜、菠菜、豆芽、竹笋等。其中韭菜、大葱有利于开发阳气，是食用的最佳时机。

中医认为春天是肝旺之时，多喝水可增加

循环血容量，有利于养肝和提高新陈代谢。情绪调理在春季同样非常重要，气候不稳定，人的情绪也容易变得急躁，可以多吃降肝火的食物，如苦瓜、黄瓜、番茄、新鲜绿叶蔬菜、柚子、杏仁、苹果、草莓等。

（作者为山东省疾病预防控制中心卫生检验检测所副研究员、通讯员刘祥征记者周欣怡整理）



让健康福祉扎根百姓心田

□ 胡彭

齐鲁春早，在潍坊的田间地头，健康中国的脉动格外清晰：青州玲珑山下村落的村卫生室，几位老人手持慢性病处方，正在从容取药；寿光蔬菜大棚旁，家庭医生拎着药箱为菜农量血压、调药方；昌乐红河镇镇的CT机前，村民拍片后影像直传到市里的三甲医院……这些温暖的场景，映照出党的二十以来，中央推动医疗卫生事业高质量发展的深远谋划，也见证着基层医疗改革的生动实践。

基层医疗的变迁，折射的是“以人民为中心”的发展理念。针对群众“看病远”“用药难”等痛点，潍坊以深化改革破题，

落实国家药品集采政策，创新“短缺药品”联动机制，让偏远乡村卫生室药架常满；依托紧密型城市医疗集团和县域医共体建设，推动CT机、DR设备等“硬核”医疗资源下沉，村民足不出镇即可完成精准检查；今年将改造提升村卫生室1000多处，让50%以上的基层医疗机构达到国家推荐标准。这些实践，正是党中央“推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局”的基层注解。当“小病不出村”从愿景变为现实，当“家门口的医院”赢得群众信任，改革的温度便融进了百姓的笑脸上。

改革的深度，体现在服务机制的创新突破。潍坊将单病种群体管理指南细化为150种指南，基本覆盖全市基层医疗卫生机构常

见诊疗病种。寿光“一家基层卫生院一个特色专科”，让百万患者享受精准的分级诊疗；高密“智慧云诊室”“高小医”云客服”，让居民实现线上无障碍就医；城乡电子健康档案如一张无形之网，托起“一老一小”等重点人群的健康保障……这些锲而不舍的探索，为全国基层医改提供了鲜活样本。

人才是托举健康乡村的关键力量。在临朐沂山深处，年轻的全科医生驻守村卫生室，“县招乡聘村用”机制破解了“留人难”；在安丘辉寨，“名医基层工作站”让城里的知名专家定期坐诊，带出一支带不走的医疗队；在寒亭固堤，“大学生村医”用智慧医疗设备为村民建立电子健康档案……从

“输血”到“造血”，从“筑巢引凤”到“本土育苗”，潍坊探索的人才振兴路径，让去年毕业的209名公费学生扎根基层、焕发活力，也让“健康守门人”的职责更加坚实。

健康是幸福生活的底色，更是乡村振兴的基石。从潍坊实践看，提升基本公共服务质效、破解基层医疗难题，需要政策导向与群众需求同频共振，需要资源下沉与人才提升双向发力，更需要制度创新与技术赋能深度融合。当更多医疗资源向乡村延伸，当更多健康福祉惠及千家万户，我们便能读懂“人民至上”的深意，看见健康中国建设的坚实步伐。这是一场关乎民心的接力，也是一幅写在山东大地上的民生答卷。