

畅享知识竞答，拥抱健康生活

山东省全民健康素养知识竞答启动

□记者 李丽 黄鑫 报道
本报济南讯 畅享知识竞答，拥抱健康生活。2025年6月是第2个全民健康素养宣传月，6月10日，山东省全民健康素养宣传月有奖知识竞答活动启动。

据悉，此次活动持续时间为6月10日至6月29日，参赛选手可通过扫描海报二维码参与。活动由山东省卫生健康委员会指导，山东省卫生健康宣传教育中心主办，大众新媒体大平台·健康山东云平台承办，通过线上答题形式，营造全民关注健康、学习健康知识的良好氛围，助力健康中国及健康山东建设。

提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。2024年5月，国家卫生健康委修订并发布《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》（简称“健康素养66条”）。

从合理膳食到科学运动，从疾病预防到应急处理……健康素养66条旨在让公众提升健康知识和技能，践行健康生活方式，做自己健康的第一责任人。

近年来，山东省推进“将健康融入所有政策”，通过健康知识普及行动，广泛向群众提供权威准确的健康科普知识。同时，山东着力加大优质健康科普知识供给，拓宽健康科普传播渠道，加强健康教育阵地建设。2024年，全省居民健康素养水平达到36.22%，实现连续13年提升。

据了解，本次知识竞答活动以健康素养66条为核心题库，包括单选题、多选题和判断题等题型。每个账号每天限答题1次，将链接分享至朋友圈可额外获得1次答题机会。最终成绩取最高成绩，成绩相同取时间最短，每次答题完成可参与抽奖。

知识竞答活动的奖品为血压仪和创伤应急包，每日奖品设置20份，包括10个血压计和10个创伤应急包。值得注意的是，从6月11日起，抽奖规则略有调整，每日的5个血压计和5个创伤应急包将通过答题抽奖送出，而当日个人成绩排行榜前5名将分别获得5个血压计，6-10名将分别获得5个创伤应急包。每人在活动中只能获得一件奖品，若个人排行榜前10名中存在获过奖的选手，则获奖机会依次向后顺延。奖品将根据参赛选手在个人信息页中所填地址，通过邮寄形式发放至获奖者手中。

每日答题结束后，系统将自动统计中奖用户信息，在大众新媒体大平台·健康山东云平台等平台公示中奖名单，接受公众监督，确保活动公平、公正、公开开展。活动结束后，根据总分数，将公布各市排名。



山东省健康科普专栏

主办：大众报业集团 山东省疾控中心
承办：大众新媒体大平台·健康山东云平台

樱桃：红宝石般的美味背后，藏着怎样的健康密码

□李慧

甜味独特、口感饱满的樱桃，是初夏时节备受喜爱的时令水果。樱桃在我国辽宁省、陕西省和山东省都有种植，其中山东省烟台市凭借独特的地理优势，成为国内最大樱桃产区之一，其生产的樱桃也成为优质甜樱桃的代表。

樱桃作为消费者喜闻乐见的水果富含多种维生素和矿物质，对人体健康有诸多益处，比如美容养颜，樱桃富含维生素C、花青素等抗氧化物质，可以有效清除体内的自由基，阻止皮肤过度氧化，减少色素沉着、减缓皱纹的产生，使肌肤红润有光泽，有美颜作用；预防贫血，樱桃富含铁元素，铁是合成人体血红蛋白的重要原料，可以有效促进血红蛋白的再生，提高造血功能，对缺铁性贫血有良好的预防和作用。

同时，樱桃富含膳食纤维，可以增加食物在肠道内的体积，刺激肠道蠕动，有助于排便，对预防便秘非常有效。樱桃还可以帮助调节和改善睡眠，樱桃中富含褪黑素、色氨酸等成分，可帮助缩短入睡时间，改善睡眠质量。此外，樱桃还含有维生素A、维生素B和钾、磷、镁、钙等多种营养物质，有助于维持身体多种正常的生理功能。

值得注意的是，樱桃虽然营养丰富，贪多却可能“翻车”，导致上火、消化不良、血糖升高、中毒等。樱桃性温，过量食用易导致上火，表现为口舌生疮、咽喉肿痛、大便干燥等症。同时，樱桃果糖、山梨糖醇和膳食纤维含量丰富，这些成分会刺激胃肠蠕动，增加肠道渗透压。过量食用会加大胃部的消化负荷，引起消化不良，出现胃痛、腹胀、腹泻等症。

樱桃中糖分含量较高，过量食用可能导致血糖升高，不适于糖尿病患者大量食用。樱桃导致中毒较为罕见，正常食用果肉无需担心，但樱桃核中含有微量的氰甙，在体内酶的作用下可水解为有毒的氢氰酸，如果误嚼碎大量果核（尤其儿童）可能会引起中毒，轻则头晕恶心，重则危及生命。

专家建议，樱桃虽然营养丰富，但也要避免过量摄入影响身体健康。普通成年人：每日建议≤200-300g（约20-30颗），分次食用，避免空腹大量食用。特殊人群：糖尿病患者，每日建议≤10-15颗，监测血糖反应；肠胃敏感者：建议少量尝试樱桃（5颗/次），并结合自身症状调整。

（作者单位：山东省疾病预防控制中心；通讯员刘梓钰、记者黄鑫整理）

山东省危重孕产妇、新生儿救治中心电子地图上线

□记者 周欣怡 报道
本报济南讯 为切实保障母婴安全，为群众提供更精准的服务信息，近日，山东省卫生健康委在“爱山东”App正式上线“山东省危重孕产妇、新生儿救治中心电子地图”服务功能。

该地图直观展示了全省覆盖、一目了然、精准定位的救治中心，并清晰标识了省级、市级、县级中心级别。群众只需在“爱山东”App首页搜索栏输入“危重孕产妇救治中心电子地图”或“危重新生儿救治中心电子地图”，进入地图页面后点击标识获取救治中心地址、联系方式等信息，并可一键导航快速规划最优路线，为生命争分夺秒。

青大附院心血管内科团队在全国心脏病学术会议作手术演示

□记者 李丽 报道
本报上海电 近日，第十九届东方心脏病学会（OCC2025）在上海成功举办。会议由中国科学院院士、复旦大学附属中山医院内科主任、青大附院首席科学家葛均波教授担任大会主席，共设36个会场，开展1248场专题报告，内容涵盖心力衰竭、冠心病介入、结构性心脏病、高血压等多方面内容。来自全球21个国家和地区的心血管领域专家参加会议。

在结构性心脏病论坛手术直播交流会上，青大附院心血管内科主任廉晋助教授团队成功完成一站式Shockwave冲击波球囊钙化斑块碎裂术+经导管主动脉瓣植入术（TAVI）直播演示。



曲阜市口腔医院开展无偿献血活动

□记者 黄鑫 通讯员 孔丽娜 报道
本报曲阜讯 近日，曲阜市口腔医院组织了一场以“热血汇聚爱心，奉献守护生命”为主题的无偿献血活动（上图），用实际行动诠释医者仁心，为保障临床用血贡献力量。

活动现场，医务人员早早来到献血车前排队登记，在血站工作人员的引导下完成健康征询、初筛检测等流程。他们中有临床一线的医生护士，也有行政后勤工作人员；有多次献血的“老将”，也有首次参与的“新兵”。“能用自己的血液挽救生命，是医者的责任，也是我们的荣幸。”现场医务人员表示。

青大附院完成国内首例“妙手”四臂手术机器人前列腺癌根治术

□记者 李丽 报道
本报青岛讯 6月7日，在青大附院市南院区手术室，一台具有里程碑意义的手术正在紧张进行。青岛大学党委常委、副校长牛海涛，青大附院泌尿外科病区主任杨学成，成功为71岁的张先生（化名）实施了国内首例“妙手”四臂手术机器人辅助下的前列腺癌根治术。

近日，患者张先生因排尿困难，来到青大附院泌尿外科就诊，经前列腺特异性抗原（PSA）检测及穿刺活检确诊恶性肿瘤。“传统腹腔镜术后，约20%患者面临尿失禁风险，患者的生活质量将大幅下降。”牛海涛带领团队进行了充分的讨论与评估，为保障患者的术后生活质量，决定为患者实施“妙手”四臂手术机器人辅助下的前列腺癌根治性切除术。

本次手术中使用的“妙手”四臂是最新迭代的一款产品，较早期版本实现了重大突破。手术机器人的机身由四机械臂架构，主刀医生可借助操作台同步操控四个手术器械，相当于多了四个“助手”，3D高清影像系统使操作界面更清晰友好，神经血管束辨识度大幅提升40%，机械腕关节更是达到540°旋转能力，超越人手极限。

术中，牛海涛、杨学成密切配合，四只仿生机械臂上演了“毫米级”的精准操作。在4倍放大视野里，机械臂精准分离神经血管束，在切除病灶的同时完美重建尿道膀胱吻合结构，最大限度保留患者排尿功能。整个手术过程持续了2个半小时。术后，患者身体恢复良好，预计两周后可拔出导尿管，并很快恢复尿控。



□记者 李丽 通讯员 杜厚平 报道

我献血 我健康 我快乐

在世界献血者日即将到来之际，山东中医药大学联合省中心血站开展无偿献血志愿服务活动，号召广大师生以实际行动传递爱心，为社会奉献一份温暖的力量。

齐鲁医院发布国内首个心肌病专科AI大模型

□记者 周欣怡 通讯员 曹沛 李小诗 报道
本报济南讯 近日，山东大学齐鲁医院心血管内科智慧医疗大模型发布会，国内首个心肌病专科AI大模型——“齐鲁·心智”心肌病诊疗大模型正式发布。

据悉，心肌病作为心血管领域常见病之一，近年来呈现逐年增长趋势。同时，由于各医院对心肌病的管理能力因医院诊疗能

力和所在地区经济水平的不同存在显著差异，迫切需要优化医疗资源配置。

“齐鲁·心智”大模型由齐鲁医院心血管内科团队联合华为技术有限公司、润达医疗共同研发，基于模型底座、数据底座、算力底座，打造多模态五智能体（专病分析智能体、病历生成智能体、动态风险智能体、精准治疗智能体、主动健康智能体），旨在提升心肌病早诊率与治疗效果，为心肌病患者提供全生命周期健康守护。

该模型具备三大核心功能，智能诊断：可自动识别20余种心肌病亚型，大幅提升诊断准确率；预后预测：基于患者个体特征，预测疾病进展风险和诊疗反应；治疗方案推荐：提供个性化治疗建议，支持多学科协作诊疗。该模型融合了齐鲁医院40余年心肌病诊疗经验和最新AI技术，将实现从经验医学向精准医学的跨越式发展。该模型将整合

超过10万例心肌病患者的多模态数据，涵盖超声心动图、心脏磁共振、基因检测等全方位诊疗信息，构建心肌病精准诊疗技术，提升早诊率和诊疗效率。

会议同期举行了“山东省心肌病联盟”成立仪式。该联盟由齐鲁医院牵头，首批成员包括近30家省内医疗机构，将依托“齐鲁·心智”大模型，构建全省心肌病分级诊疗体系。

我省将以提升眼健康服务质量为核心——

构建“省市县乡”四级眼科医疗服务体系

□记者 黄鑫 报道
本报济南讯 6月6日是第30个“全国爱眼日”，主题为“关注全生命周期眼健康”。6月4日，山东省卫生健康委员会召开第14场“鲁医健康说”健康知识发布会，介绍眼健康知识，倡导科学用眼，减少眼损伤，形成良好的生活行为习惯和方式。会上，山东省卫生健康委员会医政处处长杨晓帆介绍，山东以提升眼健康服务质量为核心，全力构建“省市县乡”四级眼科医疗服务体系，持续增强服务可及性。截至目前，全省共有481家二级以上综合医院和眼科专科医院、270家社

区医院提供眼科诊疗服务。

据了解，眼健康作为国民健康的重要组成部分，贯穿全生命周期。近年来，山东加速推动眼科优质医疗资源扩容与区域均衡布局，现有4个国家临床重点专科（建设项目）和12个省级临床重点专科，通过专科引领和辐射带动，有效提升了区域眼科整体服务能力。

“我省不断创新形式，多维度开展眼健康科普宣传工作。”杨晓帆介绍，在校园层面，开展“护眼课堂”活动，通过动画短片、互动实验等形式普及护眼法则，指导学

生规范做眼保健操。在社区，邀请专家开展义诊与科普讲座，重点宣传白内障、青光眼等致盲性眼病早筛早治知识，充分利用“全国爱眼日”等重要时间节点，扩大科普宣传覆盖面。

聚焦重点人群需求，精准施策守护光明，山东一直在路上。杨晓帆介绍，山东全面加强0-6岁儿童眼保健和视力不良筛查，视力检查覆盖率达98.42%。同时大力加强青少年近视防治网络建设，已建成70家儿童青少年视力低下防治中心，累计完成740.58万人次中小学生视力筛查。“我省规范开展中

小学生健康体检视力检测，并建立电子健康档案，实现视力健康动态跟踪与个性化干预指导。同时，持续推动白内障复明手术技术下沉，全省78个县（市）全部具备白内障手术能力。”杨晓帆说。

此外，山东还依托“复明四号”流动手术车，“十四五”以来在省内革命老区、边远山区等地区开展白内障筛查10万余人次，实施免费复明手术1.1万余人次，切实为老年群体带来光明希望。通过开展边疆“光明行”活动，2019年以来累计为新疆、西藏等地区群众实施免费手术4600余台。

150元/日！免陪照护服务政府指导价出台

□记者 李丽 报道
本报济南讯 日前，山东省卫生健康委员会联合山东省教育厅、山东省财政厅等6部门出台《山东省医疗机构免陪照护服务工作方案》，规范医疗机构免陪照护服务发展，进一步改善患者就医体验。2025年底前，全省所有公立三级医疗机构均能为有需求的住院患者提供免陪照护服务，鼓励具备条件的公立二级医疗机构积极探索推进。记者从山东省医疗保障局获悉，自2025年7月

1日起，执行免陪照护服务价格150元/日的政府指导价。

根据《山东省医疗保障局关于规范整合器官移植等5类医疗服务价格项目的通知》，要求按照国家医疗服务价格项目立项指南，规范整合我省器官移植、临床量表评估、护理、综合查、放射检查等97项医疗服务价格项目，其中含免陪照护服务。

免陪照护服务指公立医疗机构提供的服务事项，指在没有家属和护工参与的情况

下，完全由护士、护理员承担患者全部生活护理。所定价格涵盖生活照顾等所需的人力资源和基本物质资源消耗，定价为150元/日。

据悉，该价格是驻济省（部）属公立、军队医疗机构执行的最高价格。通知要求各市医保局要加快落实执行新的立项指南价格项目，对照省级基准价，结合当地原有项目价格水平，对比周边地区价格水平，综合历史调价情况、地区人力成本、医疗服务能力、

基金使用情况等因素合理确定实际执行的价格水平，与周边地区也要保持相对协同。

通知还指出，该定价指同时照护两名及以上患者的价格，照护一名患者价格自主定价。在特级护理、I级护理服务的基础上同时开展免陪照护服务的，可在特级护理、I级护理收费的同时，加收该项目费用；免陪照护患者家庭根据自身需要自行雇用护理员，通过市场化解决，不属于医疗服务价格项目管理范畴。