

由山东省卫生健康委员会、省民政厅、大众报业集团（大众日报社）联合主办

第二届山东医养健康典型案例征集活动启动

□记者 李丽 黄鑫 周欣怡 报道

本报济南讯 为推动医养结合高质量发展，持续提高广大老年人健康养老水平，6月27日，山东省医养结合高质量发展联盟成立大会暨首届“走在前，挑大梁”医养结合典型案例发布仪式举行。现场，由山东省卫生健康委员会、省民政厅、大众报业集团（大众日报社）联合开展的第二届“走在前，挑大梁”——山东医养健康典型案例征集活动启动。

2024年，山东获批全国首个医养结合示范省。近年来，山东加快推进全国医养结合示范省建设，持续加大医养结合服务供给，提高医养结合和老年健康服务水平，医养结合示范省内涵建设更加丰富，山东医养结合

品牌效应进一步释放，医养结合供给数量和质量实现了前所未有的快速增长，老有所医、老有所养实现良性融合发展。目前，山东省两证齐全的医养结合机构达到1045家，医疗养老总床位数超过30万张，1.5万多家医疗卫生机构开展居家社区延伸服务。

2024年9月19日至12月31日，山东省卫生健康委员会与大众报业集团（大众日报社）联合推出“走在前，挑大梁”——山东医养结合典型案例征集活动，共收到来自机构、县域、单位等各方投稿500余篇，221篇稿件亮相大众新媒体大平台·健康山东云平台，形成了一批亮点突出、可复制可推广的典型案例。

为进一步扩大参与范围，提升社会影响力，第二届升级为“走在前，挑大梁”——山东医养健康典型案例征集活动。活动由山东省卫生健康委员会、省民政厅、大众报业集团（大众日报社）联合主办，即日起至2025年12月30日，活动面向山东省医养健康领域相关单位、机构、企业等，征集医养健康事业发展的创新举措、工作经验、人物故事、突破性成果等，线索、图文、视频均可（视频推荐分辨率：≥1080P 视频格式：mp4格式 码率：≥3M）。征集到的典型案例将以图文、海报、视频、图示、H5等多种形式，在健康山东云平台推出。

据悉，此次稿件征集作品统一使用大众

健康号“第二届‘走在前、挑大梁’——山东医养健康典型案例征集”形式报送，以大众新闻App大众健康号“第二届‘走在前、挑大梁’——山东医养健康典型案例征集”模块作为作品唯一报送渠道。

具体大众健康号入驻申请、操作指南可扫描二维码查询。



山东省全民健康素养宣传月 有奖知识竞答收官

□记者 黄鑫 通讯员 刘红娟 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，山东省全民健康素养宣传月有奖知识竞答活动于6月10日启动，6月29日落下帷幕。

根据城市竞答情况统计，6月10日至29日，活动答题总分近1116万分。其中滨州市参与最积极，共26449人，答题总分超242万分。活动中，共有5个市参与人数破万，分别是滨州市、日照市、聊城市、临沂市和菏泽市。

据了解，此次山东省全民健康素养宣传月有奖知识竞答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。活动旨在通过线上答题形式，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。

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个血压仪和10个创伤应急包。每日的5个血压仪和5个创伤应急包通过答题抽奖送出，而当日个人成绩排行榜前5名分别获得5个血压仪，6-10名分别获得5个创伤应急包。每人在活动中只能获得一件奖品。每日答题结束后，系统自动统计中奖用户信息，并于次日在大众新媒体大平台·健康山东云平台公示。



为强化党员干部理想信念与责任担当，提升内生动力，凝聚守护人民健康的磅礴力量，6月27日，滨州市卫生健康委员会举办“医路先锋 健康同行”庆祝中国共产党成立104周年专题党课。

专题党课以“信仰的力量”为主线，精心设计了“青春之我”、“理想如炬”、“人民至上”、“脚踏实地”、“强国复兴”等篇章。由全市卫生健康系统内党员干部参与演出，通过视频、朗诵、歌曲、情景剧、多视角讲述、基层一线代表现场讲述等多种艺术表现形式，将党的理论、红色历史、卫生健康系统先锋模范人物与卫生健康工作实际深度融合。



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

健康“撸串”，这几点要做到

□ 姚文环

烧烤配啤酒，是夏季常见美食，但“烧烤致癌”、“吃了痛风”等传言，却总是让人心里发慌，学会这几招，既能过嘴瘾，又能少伤身。

烧烤的“坑”在哪儿？首先，烧烤产生的烟雾和焦糊都可能致癌。烧烤时，油滴到炭火冒出的烟里有致癌物“苯并芘”，附到肉上，吃多可能会致癌；肉烤得太焦也会产生“杂环胺”，长期吃可能增加癌症风险。其次，要注意不要烤得半生不熟，小心寄生虫和细菌感染，比如沙门氏菌，吃了可能拉肚子甚至中毒。烧烤时，对于嘌呤含量高的牛羊肉、海鲜、内脏等，不要同步饮用啤酒，小心尿酸过高引发痛风。此外，烧烤不能长期吃，烧烤偏向重口味，高油高盐的肉串配上高糖饮料，长期吃可能会导致高血压、肥胖、肠胃病等找上门。

烧烤有讲究，健康撸串有妙招。第一，烤法要聪明，采用少烟烤法，减少致癌物。少用炭火，可改用烤箱、电烤炉，或者用锡纸把肉包起来烤。同时，烤肉时别贴火太近，温度别太高，勤翻面，别烤成“黑炭”。第二，烧烤食材要选对，选择肉类时，可以选择更健康的鸡胸肉、瘦牛肉、鱼虾，少吃肥肉和内脏；青菜可以选择玉米、青椒、洋葱、蘑菇等，膳食纤维能“刮油”，还能补充维生素；比起选择含盐量超标的酱料，烧烤调料也可以自己调配，自己调配更放心。

“少烟少焦少重口，多菜多果多喝水”，烧烤搭配很重要。吃完烧烤，可以吃点维生素C含量较高的猕猴桃、橙子、西红柿，能帮身体“解毒”。烧烤最好别配啤酒，改喝柠檬水或绿茶，解腻又健康。烧烤店的选择也大有门道，肉串如果露天放置半天，细菌会滋生过多，要尽量选择冷藏食材的烧烤店。自己在家烤，肉也要提前腌好放冰箱，烤之前再拿出来。

烧烤可以吃，但是得“会吃”。有痛风、三高等特殊问题的人群，应浅尝辄止。痛风人群不要食用海鲜、内脏、啤酒等，可多吃烤蔬菜，肉选鸡胸肉。肠胃差的人群要少放辣，一口冰啤一口热串，小心会拉肚子。减肥人群要少吃五花肉、烤馒头片等，可以适当多吃玉米和青椒。

（作者来自山东省疾病预防控制中心）

齐鲁医院完成国际首例应用脉冲场能量消融房颤

□记者 周欣怡 报道

本报济南讯 近日，山东大学齐鲁医院心血管内科利用最新脉冲场能量消融方式，为一例右位心阵发性房颤患者实施导管消融手术，经过8个月随访，患者维持正常窦性心律。据检索，该例手术是国际上首例公开报道的右位心阵发性房颤脉冲场消融病例。

患者为70岁女性，因阵发性房颤前来就诊。详细检查后发现，患者合并镜面右位心、内脏反位这一罕见解剖变异。经过科室讨论，在心血管内科教授钟敬泉、张凯的指导下和导管室护士长吴家红的协调下，心血管内科医师陈桐帅、老年医学科医师荣冰决定使用脉冲场能量方式对患者进行房颤消融。

保持良好用眼习惯！

多户外运动

少接触电子产品

呵护好孩子的眼睛

让他们拥有一个光明的未来

设计：孔令怡

 大众日报
DAZHONG