

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

秋冬季话流感:

核心知识要点要谨记

□ 曹希茜

流感高发季易“中招”，但它与普通感冒差异显著——普通感冒以鼻塞、流涕等局部症状为主，而流感发热、肌肉酸痛等全身中毒症状更突出，需精准识别。

流感由流感病毒引起，分甲、乙、丙、丁四型。其中甲、乙型是季节性流行的主要凶凶，且病毒易发生抗原漂移，这也是流感疫苗需每年更新的原因。

流感病毒传播主要靠两种途径：一是飞沫传播，患者咳嗽、打喷嚏产生的病毒飞沫被吸入即可致病；二是气溶胶传播，在人群密集的密闭空间，病毒可附着于微小颗粒扩散。

流感病毒感染后起病急，高热常达39℃以上，以头痛、肌肉酸痛、乏力为主要特征的全身症状较为明显，而鼻塞、流涕这类呼吸道症状则相对不突出，儿童可能出现呕吐、腹泻等消化道症状。老年人、儿童、孕妇及患有慢性基础病者为高危人群，感染后易继发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症，甚至危及生命，需格外警惕。若感染流感，24-48小时内使用抗病毒药物治疗效果最好，同时需休息补水、清淡饮食，助力身体恢复。

接种流感疫苗是预防的关键，6月龄以上无禁忌者均建议接种，流行季前接种效果最佳，三价、四价疫苗可自愿选择。日常防护需勤洗手，避免用手触口鼻，高发期少去密闭场所，必要时佩戴口罩，每日开窗通风2-3次，每次不少于30分钟。

(作者单位:济宁市疾病预防控制中心)

警惕家中的“烟雾三兄弟”

全方位守护家人健康

□ 许文青 张凯

一提到烟草，大家都知道“吸烟伤肺”，但烟草对健康的危害可能比我们想象的更广泛。它不仅影响吸烟者本人，还会以不同的形式波及家人，特别是孩子。这些危害可以概括为“烟雾三兄弟”——一手烟、二手烟和二手烟。

一手烟是吸烟者直接吸入的烟雾，含有尼古丁、焦油等数千种有害物质。尼古丁会使血管收缩，增加心脏负担。长期吸烟会大幅提升心脑血管风险，并导致肺癌发病率升至非吸烟者的10-20倍，这无疑是对生命的透支。

二手烟由吸烟者呼出的烟雾和烟草燃烧产生，由于未经滤嘴过滤，有害物质浓度更高。儿童吸入易引发哮喘和支气管炎；影响孕妇及胎儿发育；也增加老人中风风险。即使在阳台或单独房间吸烟，烟雾也会在半小时扩散至全屋，无法隔绝。二手烟是烟草残留物，可吸附在衣物、家具、玩具等表面，存留数周甚至数月。婴幼儿爬行、啃咬玩具时极易通过呼吸和接触摄入，增加过敏、哮喘等风险，是最易被忽视的威胁。

要减少“三兄弟”的危害，需要针对性地采取措施：应对一手烟最有效的方法是彻底戒烟。如果暂时无法戒烟，请务必到室外远离人群的地方吸烟，吸烟后洗手、漱口，并更换居家衣物再接触家人。

同时，要阻断二手烟，坚决实行“室内无烟”政策。家中应设置为完全无烟区，如有客人到访，应礼貌地请他们到室外吸烟。清除二手烟，应当经常进行彻底清洁。用湿布擦拭家具、地板等硬质表面；定期清洗窗帘、沙发套等布艺用品，并经常晾晒；勤洗勤换家人的衣物，尤其是吸烟者的外套；保证室内经常通风。

(作者单位:济宁市疾病预防控制中心)

我献血 我健康 我快乐

主办:山东省血液中心 大众新媒体大平台 承办:健康山东云平台

大学生姜子暄发起“小板连星”公益项目

热血积分变“星”光点点

10月7日，济南星神特殊儿童关爱中心的教室里，哈尔滨工业大学(威海)大三学生姜子暄蹲下身，为一个专注摆弄积木的女孩子系鞋带。“我们叫她小宇，她很少看别人的眼睛，但如果你给她拍照，她会特别开心。”姜子暄与小宇的缘分，始于一份用献血积分兑换的大米。

三年前，刚满18岁的姜子暄走进献血站，用血小板捐献完成了成人礼，这个决定像一扇缓缓打开的门，门后是她从未想象过的世界。随父亲参观星神学校后，她看到了另一个世界——孩子们活在自己的节奏里，有人痴迷旋转的物品，有人反复画着同样的图案。更让她触动的是，这所机构运营艰难，“当时去学校食堂，发现有些孩子在饮食上需要特别照顾，大米既易消化，做起来也方便。”

“献血积分可以兑换大米，咱们能不能……”晚饭时，她突然对父亲说。那一刻，“小板连星”计划悄然萌芽。“小板连星”，取“血小板”和“星星的孩子”之意。在姜子暄看来，这不仅是物质的传递，更是一种双向的治愈：“爱心不需要惊天动地，它可能藏在一袋大米里，也可能隐于一份热汤中。”

项目运作远比想象繁琐。维护微信群、提醒转赠积分、计算兑换时机……一次献血淡季，积分增长缓慢，姜子暄不禁担忧：孩子们下一周的米饭会不会没了着落？当她吐露这份心事，沉寂的群瞬间被唤醒，更多人在感召下加入爱心接力。

如今，“小板连星”已坚持一年。这个109人的爱心群，成为连接两个世界的桥梁。一位捐赠者留言：“以前觉得得积分只是数字，现在突然感觉我们和屏幕那头的孩子，被一碗饭连接起来了。”

菏泽市中医医院治病更治“心”

为儿童开出“中西医结合方”

健康观察

□ 本报记者 李丽 黄鑫 本报通讯员 王文爽

在菏泽市中医医院儿二科的诊室里，一位来自曹县的高一学生正在复诊。数月前，他还被严重的失眠和学习焦虑困扰，如今已能安然入睡，脸上重现了少年应有的朝气。“这里每月接诊的青少年睡眠障碍患者已突破600人次，其中九成以上与学业压力、情绪困扰直接相关。”儿二科主任任光明说。

2025年，国家启动“儿科和精神卫生服务年”行动，《“儿科和精神卫生服务年”行动方案(2025-2027年)》，提出中医医疗

机构要充分发挥中医药在儿科疾病防治中的特色优势，优化儿科中药剂型，推广小儿推拿、中药药浴、穴位敷贴等中医适宜技术。

如何将传统医学智慧融入现代儿童青少年卫生服务体系，成为一道现实考题。菏泽市中医医院的中西医结合实践，提供了一个独特的基层样本。

“孩子的失眠、焦虑，在中医看来常是‘肝郁气滞、心神失养’的外在表现，看似是心理问题，实则是身心共病。”任光明介绍，“就像一棵树，枝叶枯黄可能是根系出了问题。”通过“三焦祛法”精准辨证，再辅以中药调理，配合穴位敷贴和耳穴压豆等外治法，他们尝试从根源上重建平衡。

同日下午，东院二号楼一科诊室里，7岁的航航正在和治疗师“斗嘴”。“是‘哥——哥’，不是‘的——的’。”治疗师拿着压舌板，耐心地引导。航航因为严重

的构音障碍，把“小狗”说成“小斗”，在幼儿园被嘲笑后变得沉默寡言。在这里，除了健脾祛湿的小儿推拿，他还要接受构音训练、行为认知疗法和“情绪训练课”。

“我们治疗的不仅是疾病，更是疾病带来的社会隔阂。”儿一科主任医师孙秀芹说。

走进儿一科，不只有中医适宜技术，在这里，儿童纤维支气管镜监护团队可以独立开展纤维支气管镜检查及灌洗术。科室下设儿童肺功能检查室，开展肺功能检查及激发、舒张试验，一氧化氮检测项目，致力于儿童哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病的中西医结合优势病种研究，成效显著。

专业实力离不开人才建设。儿科近年先后派出多名骨干医护人员前往上海交通大学附属儿童医院、山东第一医科大学第一附属医院(千佛山医院)、山东大学附属儿童医

院、山东省妇幼保健院等专业儿科康复机构学习深造。目前已覆盖系统查体、儿童营养、心理行为、生长发育、早期发展、中医儿童保健等专业方向。

菏泽市中医医院儿科集医疗、教学、科研于一体，先后获得国家中医优势专科、国家中医药管理局“十二五”重点专科、“十二五”国家临床重点专科等多项国家级荣誉。2022年3月获批齐鲁中医药优势专科儿科集群牵头单位。

作为山东省“西医学习中医”培训菏泽基地、中医类别国家医师资格实践技能考试基地和首批省级区域中医医疗中心建设单位，菏泽市中医医院着力发挥中医药特色优势，加强信息化建设，坚持医院公益性，着重肿瘤科、儿科建设，在未来3-5年内打造集肿瘤、康复、儿童和健康管理等为一体的中西医结合专科医院。

让基层医疗卫生机构和养老机构“结对子”

我省深入推进“两院一体”医养结合发展

□ 记者 李丽 报道

本报济南讯 记者从山东省卫生健康委员会获悉，我省深入推进“两院一体”医养结合发展，到2026年，在全省范围内全面推广“两院一体”融合发展模式，持续扩大医养服务供给。

随着全省老龄化程度不断加深，一方面，老年人对健康养老特别是对医养结合服务的需求越来越大、要求越来越高；另一方面，一些基层医疗机构资源还没有有效利用起来，服务能力也没有充分发挥出来。为进一步提升全国医养结合示范省建设水平，优

化基层医疗与养老资源配置，满足老年人多层次健康养老需求，按照省委、省政府的部署，省卫健委会同省民政厅等5个部门，共同制发了《关于深入推进“两院一体”医养结合发展的指导意见》。即：推动乡镇卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗卫生机构和敬老院等养老机构“结对子”、“成一家”，通过签约合作、一体化建设等多种形式，把医疗资源和养老资源衔接起来、整合起来，让老年人既能方便看病，又能安心养老。

根据计划，到2030年，“两院一体”医养

结合服务模式更加成熟，推进机制更加完善。到时候，老年人在这些机构里就能实现“小病不离院、康复在床边”。为此，山东重点实施四方面工作：一是整合资源。把现有的医疗和养老设施充分利用起来，按照就近就便、一院一策原则，进行统筹规划和资源整合；把各级优抚医院、光荣院也一并纳入规划与资源整合范围。二是融合服务。推动居家、社区、机构各层次服务全面发展、全面提升，力争对失能、失智老年人通过多种方式实现医养服务全覆盖；三是丰富内容。针对老年人的不同需求，提供个性化服

务套餐，还要组建上门服务团队，把医养服务送到老年人家里；支持村卫生室、社区卫生服务站与农村幸福院、社区日间照料中心等协同合作，提供更加丰富的医养服务。四是建强队伍。在人员招聘、使用和培养上给予倾斜，到2026年底前，力争把所有从业人员都培训一遍，提升专业水平。

按照实施路线图，今年年底前，每个市选1-2个县进行试点，摸索经验、形成模式；到2026年，在全省范围内全面推进；到2030年，让医养结合服务模式更加成熟定型，并在全省推广一批成功案例。

情暖金秋，健康重阳 齐鲁医院携手文东中心 开展大型重阳义诊

□ 记者 李丽 通讯员 孟艳 报道 10月29日，济南市历下区文化东路街道社区卫生服务中心(文东中心)联合山东大学齐鲁医院、文化东路居委会，共同举办“情暖金秋，健康重阳”三方联合大型义诊活动。此次活动是推动优质医疗资源下沉、强化基层健康服务网底的关键一环，旨在将实实在在的健康福祉送至社区老年人身边。



第三届中韩(济南)大健康产业新技术企业交流活动举办

□ 记者 李丽 报道 本报济南讯 10月23日，第三届中韩(济南)大健康产业新技术企业交流活动在济南国际医学中心举行。此次活动由济南国际医学中心管委会、山东第一医科大学、韩国中小企业振兴公团等机构联合举办，旨在进一步深化中韩大健康领域产业合作，推动企业务实对接与创新领域。

近年来，济南国际医学中心与韩国在大健康领域的合作不断加深，已落地韩方独资企业3家、合资企业1家，设立联合基金1只，共同建设的韩国大健康新技术体验馆已开馆运营，双方合作取得丰硕成果。希望以此项交流活动为契机，进一步深化双方在技术研发、市场拓展以及人才培养等领域的务实合作。济南国际医学中心将继续秉持开放共赢的理念，为韩国等各国企业提供更加优质的服务，为产业发展创造更加良好的环境。

山东第一医科大学党委书记刘思金表示，近年来山东与韩国在医疗健康领域的合作日益密切，学校与韩国的多家企业、高校和医院建立了稳固合作关系，推动了国际化人才培养、高水平临床科研与产业协同发展。他希望以本次活动为起点，与韩方伙伴在高端医疗器械、创新药物研发、精准诊断治疗等领域深化合作，共同构建完整生态，推动大健康产业发展。

山东省商务厅副厅长崔洪光表示，医养健康产业是山东省确定的“十强”产业和五大新兴产业之一，潜力巨大、前景广阔。韩国在医养健康领域拥有先进产业技术、成熟管理经验和优秀创新理念，双方在生物医药、健康养老、医疗美容等领域合作空间广阔。中韩(济南)大健康产业新技术企业交流活动已成功举办两届，发挥了积极作用。希望以此项交流会为契机，实现优势互补、强强联合，助力山东省大健康产业高质量发展。

打造医疗新地标 托起民生幸福梦

聊城：家门口就能看上北京专家

□ 本报通讯员 金增秀

“过去这样的手术必须去北京，如今在家门口就能完成，还是北京专家亲自主刀。”在北京积水潭医院聊城医院病房里，刚做完膝关节置换的张先生由衷赞叹。

这座落户水城的国家级区域医疗中心，已成为鲁西地区的医疗新高地。通过“全要素、全流程、全链条”深度合作，平移北京积水潭医院24项前沿技术，细分8个骨科亚专业。运营以来，市域外患者占比提升至13.38%，辐射范围扩展到全国29个省市。

医院实行双向人才流动机制，通过128名总院专家派驻与33名本地骨干赴京进修的双向赋能，实现高难度手术能力大幅提升，四级手术占比达51.05%，同比提高13.76个百分点，标志着顶尖医疗资源在聊城落地

生根。就医体验也在细节中充分体现。刷脸支付让结算时间缩短90%，智能预约使候诊时间缩短40%，“七日复诊免挂号费”、“免陪护”等创新服务，让医疗更有温度。

依托与北京积水潭医院共建聊城医院的优势，聊城市人民医院作为省级区域医疗中心，展现了同样卓越的实力。拥有山东省临床重点专科26个、临床精品特色专科5个、医药卫生重点学科3个，学科核心竞争力持续增强，构建起“临床—科研—转化”的良性循环。近五年承担国家级、省部级科研项目413项，在最新全国三级公立医院绩效考核中跻身“A”档。

医疗筑高峰，社区兜起幸福梦。夕阳映照下，莘县张寨镇卫生院康复区内，76岁的王大爷正在医护人员的指导下进行训练。“这里既能看病又能养老，孩子们都很放

心。”王大爷满意地表示。面对人口发展新形势，聊城市将“一老一小”服务作为民生基石，用心托起每个家庭的“幸福梦”。

全市构建起机构、社区、居家“三位一体”老年健康服务网络。医养结合机构从2020年的21家增至目前的43家，实现量质齐升。安宁疗护服务覆盖所有县域，累计为居家老人提供医养服务69万余人次。老年友善医疗机构全覆盖，家庭医生重点人群签约率达86.91%，老年人健康福祉得到有力保障。

作为全国首批婴幼儿照护服务示范城市，聊城创新推出“聊惠托”普惠托育品牌，构建多层次服务体系。目前，全市幼儿园共开设托班420个，占托育机构总数的85.7%。交运集团、高唐县妇幼保健院等用人单位积极兴办托育机构，有效缓解职工育儿难题。