

健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元
国内统一刊号:CN11-0218
邮发代号:1-51
发行中心:010-65369671
意见建议:010-65369665

总第2059期 2024年 第13期
2月23日出版 星期五
周二、五出版
官方网站:www.jksb.com.cn
广告咨询:010-65368968

你的脸型在悄悄改变

文见九版



权威医生在身边

06版

节后给脾胃
祛祛湿

08版

三碗“吉祥水”
护脾胃安心神

12版

大腿有劲
护心脏

13版

眼睛易上火

14版

我的健康心愿②

■健康时报全媒体广告热线
010-65368968

编辑 董颖钰 美编 张霞
E-mail:jksb01@jksb.com.cn



海军军医大学第一附属医院关节骨病外科主任徐卫东教授（右一）从事关节外科及运动医学关节镜外科30余年，擅长运动损伤及骨关节疾病的诊断和治疗，每年实施人工关节及关节镜手术超800台；作为国内关节外科领军专家，修订了全国运动医学学科建设及学位设置和培养大纲。目前，该院关节骨病外科已发展成为国家临床重点专科、全军临床重点专科、首批国家卫健委关节外科加速康复中心、中国医师协会内镜学会关节镜培训上海基地（上海唯一）。图为徐卫东教授阅片。

健康时报记者 尹薇文 马天锋图

■健康中国

龙年春节，健康时报记者探访基层，步履不停歇，走深，走实，聚集首批全国99个医养结合示范机构，发布了“沾泥土、带露珠、冒热气”的20余篇文图、视频报道，呈现基层医疗卫生快速发展、百姓就医就诊体验不断提升，特别是老有所养的健康中国建设成就，现场触摸健康中国跳动的强劲脉搏。

“新春走基层”已经成为新闻宣传战线的优良传统。俯下身、沉下心，

新春走基层，触摸健康中国强劲的脉搏

健康时报评论员 张赫

察实情、说实话、动真情，记者走进田间地头，在村医收到的锦旗里触摸乡土中国的温度；在国际化生物医药生产流水线旁，感叹创新型企业发展蓬勃发展的温度；在边疆乡镇卫生院的援助救护车里传递民族团结的温度；也在新年钟声敲响的那一刻，在龙年宝宝脆亮的啼哭里记录生命传承的温度。

走基层，要走出“民

生温度”。在安徽省黄山市圣天地颐养公馆，春联是老人亲手所写，墙上挂满了老人的字画，充满了“家文化”。养老院里的温度是25℃，这是健康中国背景下，老年人老有所养、老有所医的温度。

走基层，要走出“情怀温度”。记者在跟诊新疆喀什人民医院急诊科时，急诊抢救室是恒温设定为23℃，那是最适合做手术的温度。一群群带着

火热救人之心的医护人员，让冰冷的手术刀有了生命的温度。

走基层，要走出“时代温度”。过年期间，健康时报记者来到我国最南端的渔村——山海村，挖掘到了从一家个体经营的诊所到现今有近300种药品、覆盖3000多位村民的标准卫生室蜕变的故事。记者走基层，用有温度的视角采访有温度的故事，传递着时代的温度。

新春走基层，练的是“兵”，沉的是心，探的是事，传的是情。且将新火试新茶，诗酒趁年华！正如一位老报人对年轻记者的谆谆教诲：“记者一定要走出去，哪怕摔倒了，也要抓一把地上的泥土。”这些努力，终会有开花结果。2024年，健康时报将继续致力于媒体深度融合发展，展现更多生长的力量，记录健康中国的年轮变化。