

健康焦点

“十四五”期间在部分省份实施专项计划

走近大学生乡村医生

本报记者 申少铁 程焕 吴君

无影灯

在成都大运会期间,不少外国运动员纷纷体验中医推拿、针灸和拔罐等疗法,感受中国传统医学的魅力。从2016年里约奥运会上多名外国运动员秀出身上的火罐印,到2022年北京冬奥会外国运动员在中医药体验馆学习五禽戏……在人类文明交流互鉴的舞台上,频繁出现中医药“身影”。

中医药是中华优秀传统文化的重要载体,推动中医药走向世界,对于弘扬中华优秀传统文化、增强文化自信和促进文明互鉴和民心相通、推动构建人类命运共同体具有重要意义。近年来,我国积极鼓励中医药走向海外,中医药已传播到190多个国家和地区,中医针灸被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,中医典籍《黄帝内经》和《本草纲目》被列入“世界记忆名录”,中医药的国际认可度和影响力持续提升。

让中医药文化走向世界,需要充分发挥中医药特色诊疗优势,满足海外民众多元化健康需求。中医药理论体系渗透着中国古代哲学的思想,要努力让不会汉语的人看得懂、信得过、用得好。中医药源于丰富的临床和生活实践,通过临床疗效实践和体验中医药文化,往往效果更佳。在北京冬奥村综合诊所,针灸、推拿成为“明星项目”;在一些海外的中医院,义诊等各类活动让当地民众切身体会到中医药疗效……中医的天人合一、顺应自然等理念符合当代健康生活理念,通过中医药健康咨询、展览展示、体验品鉴等交流活动,能够更好地助力中医药文化融入当地民众生活,持续提升海外民众对包括中医药在内的中华优秀传统文化的认同。

让中医药文化走向世界,需要探索新路径、新形式,以多种形式传播中医药文化。比如,沉浸式体验、人工智能等高新技术在中医药文化传播中起到助推作用;刮痧板、经络袜等文创产品受到追捧;短视频、动漫等多种方式,激发人们对中医药的探索兴趣。进一步推动中医药文化走向世界,一方面要遵循中医药自身发展规律,突出原创性、保持民族性、延续传统性,另一方面也要将中医药的文化和历史与当代人的生活、审美、需求对接起来,体现时代性,让人们在时代潮流中感受中医药的文化魅力。

当前,由于文化背景和理论体系的差异,中医药在一些国家还面临角色定位、市场准入、法律保护等方面的制约。要让更多人深入接触中医药,进一步提升中医药的国际影响力和认可度。推动中医药高质量发展、持续提升中医药影响力,需要积极推进中医药科研和创新,注重用现代科学解读中医药学原理,推动传统中医药和现代科学相结合、相促进。

中医药是传统的,也是现代的;中医药是中华民族瑰宝,也是世界人民的财富。让我们共同擦亮中医药这张中华文化的亮丽名片,不断提升中医药文化海外传播力,让中医药在全球健康治理中发挥更大作用。

中医养生

秋日养肺正当时

王迪

中医认为,“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”。肺是人体最“娇嫩”的器官之一,秋天天气干燥,很容易伤肺,特别是老年人,如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病。因此,秋季一定要注意对肺脏的保护。

中医认为,一天中养肺的最佳时间是清晨,这时肺脏功能最强,进行慢跑等有氧运动能增强肺功能。肺脏功能最弱的时间是夜晚。晚饭后口中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,可以滋润肺脏。

养肺并不难,可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。例如,将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各一次。

另外,还可以通过按揉穴位的方式来养肺。

迎香穴在鼻翼外缘中点旁。可将两手拇指外侧相互摩擦有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1至2组。

肺俞穴在背后第三胸椎棘突下,左右旁开两指宽处。每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。这种方法可以舒胸中之气,有养肺之功效。

本版责编:杨彦帆

不断提升中医药文化海外传播力

杨彦帆

乡村医生是亿万农民群众的健康守护者,是全面推进健康中国建设的重要力量。今年4月,国家卫生健康委等5部门联合印发《关于实施大学生乡村医生专项计划的通知》提出,“十四五”期间在部分省份实施大学生乡村医生专项计划,由各省专项招聘医学专业高校毕业生免试注册为乡村医生到村卫生室服务,并加大激励和保障力度。

大学生乡村医生的工作生活情况如何?近日,记者在贵州、湖北等地进行了采访。

扎根农村,积极服务村民健康

贵州省铜仁市思南县亭子坝镇幸福村是一个偏远山村,年轻的大学生乡村医生张柔刚守护着全村1621人的健康。

张柔刚出生在思南县凉水井镇,2019年毕业于湖南省永州职业技术学院临床医学专业,之后在铜仁市一家医疗机构工作。2020年4月,张柔刚看到亭子坝镇卫生院招聘大学生乡村医生的公告,报名后被顺利录取。经过培训,2021年11月,张柔刚申请注册成为幸福村的乡村医生。“回到农村,为乡亲们治病是我的梦想。”张柔刚说。

“小青年怎么可能治得好病?”张柔刚初到幸福村卫生室时,村民们并不信任他。有一次,一名血压突然升高的村民来村卫生室就诊,张柔刚给他开了降压药,很快稳住了血压。在诊疗的过程中,张柔刚发现这位村民有感冒症状,也针对性地配了药。平时,除了看病,张柔刚还会主动为村民提供健康服务,按时给重点人群做健康监测,向村民宣讲健康知识,指导正确用药。

张柔刚的辛勤付出,村民们看在眼里,记在心里,很快就接纳了这位年轻村医。72岁的村民何君礼患有高血压和糖尿病,在张柔刚的“管理”下,健康状况一直很稳定。“自从张医生来了,我们看病方便多了,大家都很相信他。”何君礼说。

“贵州省是实施医学专业大学生免试申请乡村医生执业注册改革的省份之一,全省有588名大学生乡村医生在村卫生室服务。”贵州省卫生健康委基层卫生健康处处长王蕾介绍,今年贵州向社会公开发布了1009个村卫生室岗位。

半山腰上,一栋三室一厅的房子,便是湖北省通山县黄沙铺镇西庄村的卫生室,张小毛是这里的乡村医生。

去年4月,西庄村卫生室的老村医退休后,张小毛正式到岗。“我到岗后,第一件事就是随访村民,他们的健康状况,我都记了下来。”张小毛说,去随访时,他会把自己的电话号码留给每一个村民,村民有需要时可以随时联系他。

每天早上8点,张小毛准时把村卫生室的门打开,等候村民就医。“我没有具体下班时间,只要打电话过来,哪怕是深夜,也要上门。”张小毛说。

张小毛从小立志当医生。他出生于西庄村隔壁的一个小山村,高中毕业后,顺利进入湖北科技学院临床医学专业的大学生乡村医生定向培养计划。2021年7月毕业后,张小毛免试获取了乡村医生资格证,成为一名乡村医生。

2021年,湖北省实施“万名大学生乡村医生配备”项目,目前已培养大学生乡村医



上图:张柔刚(右)上门为村民检查身体。左图:张小毛去村民家巡诊。

本报记者 程焕 摄
本报记者 吴君 摄

生9128人,其中订单定向免费培养3196人,共有1996人免试注册乡村医生并上岗。“我们计划到2025年前免费定向培养4490名大学生乡村医生,实现‘一村一名大学生乡村医生’。”湖北省卫生健康委相关负责人介绍。

据介绍,从2020年起,国家卫生健康委在部分省份实施医学专业高校毕业生免试申请乡村医生执业注册政策,至今已累计超过4000名大学生乡村医生进入村卫生室服务。

保障待遇,持续提升业务能力

“目前,我的年收入在6万元左右,自己还挺满意。”张柔刚对记者说,他在村里工作,吃住在镇卫生院。每月只需缴纳一些伙食费,就可以在卫生院吃午餐和晚餐。这样的收入在当地算是不错的,加上自己花销很小,工资基本能存下来。

“我们镇目前招了两名大学生乡村医生,张柔刚是其中之一,表现非常优秀。”亭子坝镇卫生院院长张毅介绍,大学生村医的编制问题还没有解决,但卫生院尽量从生活保障、福利待遇等方面给予倾斜,实际待遇与卫生院正式工作人员没有太大差别。“同工同酬能让大学生乡村医生感到被尊重、被重视,更加安心地扎根农村工作。”

贵州省制定了《贵州省大学生乡村医生专项计划实施方案》,对大学生乡村医生待遇及社会保障进一步完善。例如,将大学生乡村医生作为招聘引进的医疗卫生人才,由乡镇卫生院与大学生乡村医生签订服务协议,明确服务期限,按规定落实相应社会保障待遇,按规定享受基层就业学费补偿国家助学贷款代偿的政策;以县为单位每5年动态调整乡镇卫生院人员

编制总量,乡镇卫生院应当拿出一定数量的岗位公开招聘符合条件的优秀大学生乡村医生等。

收入有了保障,业务能力提升也很重要。张小毛到西庄村卫生室工作后,又在黄沙铺镇卫生院接受了8个月的培训。“有专门的老师传帮带,手把手教我问诊、开处方、拿药、查房等。”张小毛说,村医每天面对村民各类健康问题,需要了解各种常见病、多发病,镇卫生院各个科室的医生都会传授相关临床知识。如今,工作一年多的张小毛已经能在村里独当一面,对各类慢病管理也非常熟悉。

在黄沙铺镇,像张小毛这样的大学生乡村医生有15名,统一由镇卫生院聘用,签订聘任合同,统一管理。

“镇卫生院一方面给他们上了医疗责任和养老保险,另一方面实行每季度一次考核制度,根据卫生室服务质量、群众满意度等情况,结合考核得分发放经费。在待遇方面,确保大学生乡村医生人均收入不低于卫生院临聘人员的收入水平。”黄沙铺镇卫生院院长刘时强说。

“我们正通过成人高等教育、全日制脱产学习等方式,提升在岗大学生乡村医生的学历水平,让大学生乡村医生获得的本专科毕业证书可作为今后晋级、晋职以及医疗卫生单位入编考试或参加医师资格考试的依据。”湖北省卫生健康委相关负责人说。

留住人才,促进乡村医疗卫生体系健康发展

在记者采访中,一些大学生乡村医生表示,一方面希望各方面待遇能够予以保障,从而增加工作信心;另一方面,也希望在职业生涯中,能有更多的学习和培训机会,获得新的医疗知识和技能,提升自身医疗卫生

名医讲堂

从自身做起,积极应对气候变化导致的过敏

李丽莎 关凯

过敏性疾病是全球最常见的慢性非传染性疾病之一,患病率一直呈上升趋势,目前影响世界约30%人口。预计到2050年,全球过敏性疾病患病总人数超过40亿人。

尽管遗传因素是导致疾病易感性的重要影响因素,但这类疾病的增加呈井喷趋势,无法完全用人群中的自然遗传变化来解释。这提示,环境或生活方式的变化,很可能同样是导致过敏性疾病患病率增加的重要原因。

越来越多的证据表明,不良气候变化可能促进过敏性疾病的发生与发展。比如,气候变化改变了一年不同时期的温度模式,因此,植物也随之改变其授粉日历,提前或延长授粉季节。而气传花粉是导致过敏性鼻炎及哮喘的主要户外过敏原。较高的二氧化碳水平会增加植物的光合作用,导致花粉产量

增加。此外,二氧化碳还能增加花粉过敏原蛋白的致敏性。

霉菌是一种引起患者常年过敏症状的重要过敏原,更是儿童哮喘的重要诱因,甚至超过了尘螨。海平面上升,气温升高和降雨量增加促进了霉菌的生长。在潮湿和通风不良的建筑物中,霉菌过敏原浓度会上升。研究表明,链格孢霉、枝孢霉和曲霉过敏原浓度的升高与哮喘入院人数增加有关。

气候变化的后果之一是极端天气事件的发生率增加,包括野火、沙尘暴、雷暴、飓风、洪水等。

野火会产生PM2.5、一氧化碳、多环芳烃等化合物,从而加剧自然空气污染。生命早

期接触这些空气污染物,会增加婴幼儿对空气中过敏原和食物过敏原的敏感性,促进湿疹发生并导致哮喘恶化。沙尘暴会使大气中颗粒物的浓度显著增加,在沙尘暴频发地区进行的研究表明,哮喘患病率增加了15%至25%。

在雷暴天气作用下,花粉颗粒变得破碎化,更易于被人体吸入下气道,花粉过敏人群在雷暴极端天气时可能出现群体“雷暴哮喘”现象。

在飓风过境后,高温和潮湿的碎片为致敏性霉菌提供了理想的滋生地。洪水中受损程度较大的房屋,其霉菌生长水平更高。有研究证实,飓风过后霉菌过敏发病率从16%

增至55%,飓风后人群中会有更多出现咳嗽、哮喘的患者。

面对气候变化对过敏性疾病发生的不良影响,我们该怎么办?

首先,气象部门要

加强对大气中花粉、霉菌过敏原浓度的监测和播报,让过敏人群及时知晓相关信息,以便做好避免花粉、霉菌暴露的防护措施。其次,要做好极端天气事件预警,并在事件发生后注意防范过敏性疾病的大范围暴发,提高医疗系统应对突发群体过敏事件的能力。

当然,应对气候变化导致的过敏,我们更需要从自身做起,践行绿色低碳生产生活方式,积极应对气候变化,共同关注气候变化对过敏人群的影响,采取积极行动,努力控制过敏性疾病的发生和蔓延。

(作者分别为北京协和医院变态反应科副主任医师、主任医师)