

健康焦点

开展健康科普 传递健康理念

本报记者 杨彦帆 李蕊

在首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师吴川杰的诊室，患者看完门诊后，都会继续咨询日常生活和饮食方面的注意事项。

“这类问题几乎每一位患者都会问，门诊时间短暂，很难向患者解释清楚。但治疗疾病，健康理念和行为习惯也至关重要。”吴川杰注意到这一情况，开始收集患者所提的普遍性问题，并在网络平台撰写健康科普知识，做好分类，以便人们查看。

健康科普是健康促进的重要内容。越来越多像吴川杰这样的医生积极参与健康科普。各地医疗机构也从建设健康环境、优化健康服务、强化健康教育、倡导健康文化，以及完善激励机制等方面探索创新，将健康促进理念融入医院建设管理和服务全过程，形成了一些具有地方特色的健康促进医院建设经验。

如何让健康科普更生动、有趣？如何将专业权威的健康知识传播得更广？如何调动起医务人员开展科普的积极性？记者进行了采访。

以需求为导向，健康科普从临床中来，到临床中去

“尽管做足了准备，可真要手术，心里还是有点紧张。护士通过VR视频让我看到手术室环境，还科普了一些医学知识，我的心情也就放松下来了。”近日，患有腮腺疾病的陈先生在青岛大学附属医院口腔颌面外科接受了手术治疗。他告诉记者，出院后，手机上收到了科室发送的用药、营养、康复等注意事项，很有帮助。

从挂号前推送、入院、术前宣教，到术后指导康复锻炼，青岛大学附属医院利用小程序系统设定，在患者各个就医环节主动进行精准化健康教育，力求将知识、理念贯穿和服务落实到细微处。“做好健康科普，要找准切入点，和患者需求。”青岛大学附属医院院长助理魏丽丽说，各个环节中的科普信息都由医务人员撰写，经过科室审核，专业且具趣味性。

《健康中国行动（2019—2030年）》提出，普及健康知识，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。近年来，为更好推动从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，各级卫生健康管理部门积极探索实践，鼓励医疗机构和医务人员开展健康科普工作。

“健康科普近几年呈蓬勃发展趋势，各社交媒体平台上，健康科普内容数量增长明显。”复旦大学新闻学院教授孙少晶说，医生在临床上具有专业性和权威性，医务人员已成为健康科普的主力军。

湖南省儿童医院眼科主治医师邓姿峰坚持撰写健康科普文章，并将科普内容归纳总结，打印成海报或三折页，让门诊患者能够方便直观阅读。“科普问题从哪里来？其实就是每天近百名门诊患者的问题精选。健康科普要从临床中来，到临床中去。”邓姿峰说，一名山东的家长看了他的科普文章，专程带孩子来问诊，通过治疗，现在孩子近视控制良好。

“一本优秀的科普图书、一场精彩的科

普讲座、一段实用的视频，可以让健康知识触及更广泛的人群。”北京协和医院妇产科科学系副主任、主任医师谭先杰表示，对某一疾病而言，科普做得越好，就越多的人知晓相关防治知识，疾病就越可能被早期发现和治愈，获得治愈的可能性就越大。

丰富形式，增强健康科普内容的触及面和接受度

如何爱护牙齿，保护视力？如何吃得健康？……1月26日，湖南省长沙市砂子塘小学的孩子前往湖南省儿童医院儿童健康管理中心，参加了一场主题科普实践活



院辟谣小分队”科普品牌，同时开展线下科普活动，进一步扩大了科普工作传播实效。”四川大学华西医院宣传部部长郑源介绍，华西医院建立了网文在线首发、小视频跟进、实体书籍集出版、线下活动同步展开的健康科普推广体系。据了解，2015年起至今，华西医院共发布科普文章、话题、科普视频等6000余篇，总阅读量超9.8亿，出版《华西医院辟谣小分队医学科普读本》7册及健康日历，总销量超过26万册。

调动医务人员积极性，健康科普需多方共同参与

医疗卫生机构是健康科普的主要阵地，广大医务人员是健康科普的主力军。但医务人员临床诊疗工作繁忙，如何激励医务人员开展健康科普，发挥他们的积极性和主动性？

“医院要主动开展系列培训、出台激励措施，帮助医务人员解决‘动笔难、开口难’的问题。”宣武医院宣教中心主任王蕾告诉记者，医院连续多年举办“智慧大脑杯”健康科普技能大赛，在大赛期间开展技能培训，以赛促学，激发医生参与的动力，从文章到

无影灯

不久前，国家中医药管理局发布《关于进一步加强中医医院老年病科建设的通知》（以下简称《通知》），要求各中医医院根据当地老年人口规模及中医药服务需求，设置老年病科并作为独立科室进行建设和管理。这无疑为满足老年患者不断增长的健康需求、提高中医药服务老年健康的质量和水平再添动力。

老年患者是一个特殊的、复杂的社会群体，老年病的临床表现及诊断、治疗、预后均与年轻人有所不同。比如，多病共存，临床表现错综复杂；起病缓慢，容易与一般生理性老年变化相混淆；等等。同时，由于多慢性疾病和健康问题，“上午看心内、下午看关节”“一会儿做彩超、一会儿查CT”的老年患者也不鲜见。加上老年人寻医问诊较年轻人不便，因此开设老年医学科室，让老年人一站式看病很有必要。

2022年2月，国家卫生健康委、教育部、国家中医药管理局等15个部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》，提出9项主要任务，发展中医药老年健康服务被列为其中之一。此次发布的《通知》，又提出进一步加强中医医院老年病科建设，将进一步方便老年患者就诊，提升他们的获得感、幸福感、安全感。

中医药服务老年患者有着自身的优势。老年医学的核心，在于根据老年人的生理病理特点探讨老年疾病的诊治，需要整体观念、综合思维、多学科整合医疗，这方面中医药服务可发挥积极作用。首先，针对老年人常见病、多发病和慢性病，遵循中医思维辨治，个体化、阶段性用药，有助于解决老年综合病症的疑难问题。其次，中医药系统治疗的理念和技术经济有效、副作用小、简便易行，对促进疾病治疗和康复，提高老年人生活和生活质量有很大帮助。此外，中医未病先防和既病防变的思想对老年人尤为重要，太极拳、八段锦、五禽戏等中国传统运动项目，对于体质调节能够起到积极作用，既强身健体，又陶冶情操，对提高老年人健康水平和生活质量大有裨益。

我国中医老年病学科建设管理历史并不长，在中医医院设置老年病科，不仅要明确其诊疗服务功能定位，注重发挥中医药特色优势，提升综合诊治能力，还需加强人才梯队建设，积极开展中医药防治老年病科科研工作。为此，此次发布的《通知》，明确了二级中医医院老年病科主要提供区域内老年人常见病、多发病诊疗；三级中医医院老年病科应充分利用中医药技术方法和现代科学技术，重点提供老年病科急危重症和疑难复杂疾病的诊疗服务和中医优势病种的门诊诊疗服务；国家中医老年病科优势专科应牵头组建专科联盟，通过专科帮扶、技术推广、学术交流、科研协作等形式，推进优质中医老年病科资源下沉，规范诊疗行为，提高服务能力。差异化的功能定位，既能满足不同的就诊需求，同时也将对中医老年病学科的人才培养起到积极促进作用。

中医学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中华文明的瑰宝，凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。充分发挥中医药在预防保健、慢病管理、康复等方面的独特作用，积极探索对老年患者健康的全周期管理，中医药将在服务老年人健康方面大有作为，为健康中国建设贡献更大力量。

中医养生

养护颈椎，常做护颈操

刘杨

长时间低头看手机屏幕容易引起颈椎不适，最常见的现象是颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕头痛、恶心呕吐。

中医认为，头为诸阳之会，身体内属阳的经络，必须通过颈椎才能到达头部。颈椎后侧正中是督脉的循行部位，两侧从内向外依次是足太阳膀胱经、足少阳胆经和手少阳三焦经。经络运行受阻，阳气不能上行到头部，人的精神状态就会受到影响，出现头晕眼花、目眩耳鸣的症状。

那日常该怎样去预防颈椎病？做颈部灵活动操，可以让颈椎更灵活，让气血流通更顺畅。

扩胸转肩。手臂向上弯曲成弧形，手指接触双肩。沿顺时针和逆时针方向分别转动10—15遍。转肩时，上下左右尽量做到极限。

化颈为笔。头颈部保持正直，想象有一张白纸铺在下颌处，以颈椎为笔杆，以下巴作笔尖，在胸前反复书写“米”字。注意要以颈部的伸缩转动来完成书写，整个过程不能含胸低头。

抱头转颈。双手手指交叉抱于头后，头与手保持静力对抗，在头颈部向左缓慢转动时，对抗中心转为右手，向右缓慢转动时，对抗中心转为左手，反复转动5—10遍。需要注意的是，转动与对抗同步，头与手用力相同；不可猛然用力，需缓慢加力。

（作者单位：北京中医药大学东方医院）

名医讲堂

现代人工作繁忙，容易导致饮食不规律，不少人患有不同程度的慢性胃炎。慢性胃炎是指胃黏膜上皮反复遭受损害使黏膜发生改变，最终导致不可逆的胃固有腺体的萎缩甚至消失。

慢性胃炎一般可分为浅表性、萎缩性、肥厚性三类，症状表现各不相同。浅表性胃炎一般无症状或有不规律的上腹隐痛，尤以进食油腻食物后较为明显，可伴有反酸、嗝气、腹胀等消化不良症状。萎缩性胃炎可出现上腹不适、疼痛、食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等症状，有时症状类似消化不良性溃疡，甚至有些患者出现体重下降、贫血，伴有舌炎、舌乳头萎缩等。肥厚性胃炎大多出现上腹不适或疼痛、食欲不振、恶心、呕吐大量黏液或反酸、烧心，伴有乏力、腹泻、水肿等症状。

慢性胃炎是多种因素相互作用的结果，外源性因素如幽门螺杆菌感染、饮食（营养不均衡、喜食辛辣、不规律进食等）、吸烟、饮酒、药物（服用非甾体抗炎药、激素等）、睡眠（晚睡晚起、昼夜颠倒）、压力等；内源性因素如年龄、遗传易感性、胆汁反流、糖尿病、自身免疫问题等。

吃对食物，保护胃健康

刘玲英

俗话说，胃病是“三分治，七分养”。在日常生活中，应注意养成定时饮食、营养搭配、合理运动、充足睡眠的良好生活习惯，共同维护胃部的健康。

胃酸分泌不稳定时，要注意酸碱平衡。胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆，吃碱面馒头或面包以中和胃酸；胃酸分泌过少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁刺激胃液分泌，帮助消化。同时也可多吃些健胃的食品，譬如红枣、山药、木瓜等。

口里发苦、有异味、口干为肝胃郁热型，每天应进食适量蔬菜水果，如苦瓜、黄瓜、丝瓜等清热泻火通便食物。口里泛酸水，不想吃东西时，要注意适当运动增强胃肠动力，少食多餐，多食用面食、肉泥、瓜果蔬菜等软烂易消化的食物。

萎缩性胃炎的患者可以试饮酸奶，因酸奶中的磷脂类物质会紧紧吸附在胃壁上，对

胃黏膜起保护作用，且益生菌有助于肠道健康。对口干咽燥需要长期调理的患者，建议煮粥时加些沙参、玉竹、山药等生津健脾的食材。

年老体弱或慢性胃病患者，饭菜要做得软烂、易消化且注意膳食搭配、营养均衡，防止贫血和营养不良。

推荐6种防治慢性胃炎的食物：一是红薯，红薯能够补脾益气，化食去积，具有养胃、暖胃的功效。二是山药，山药富含的黏液物质，可以在人体的胃表层形成一层黏黏的保护膜，减少胃酸对胃壁发炎创伤面的腐蚀，对于胃炎、胃溃疡患者，有物理保护作用。山药中的淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有助于消化吸收，对胃炎、胃溃疡等有一定的辅助治疗作用。三是包菜，包菜含有维生素C、钾、硒等多种人体所需的微量元素，对胃火以及胃溃疡具有很好的预防与治疗效

果。四是木瓜，木瓜含有一种能消化蛋白质的酵素，有利于人体对食物的消化和吸收，有健脾胃消食之效。五是胡萝卜，胡萝卜含有丰富的维生素B1、B2、胡萝卜素等营养成分，与肉一起炖，具有护肝养胃的疗效。六是南瓜，南瓜含有大量的果胶，具有保护胃黏膜的作用，能够预防溃疡的发生，经常用南瓜熬粥还能

够养胃。

从饮食入手防治胃炎还要做到“三忌”。一忌过冷、过硬的食物。过冷的食物和饮料，食用后可能导致胃痉挛、胃内黏膜血管收缩，不利于炎症消退；过于坚硬粗糙的食品、粗纤维的蔬菜等，食用后可加重胃的消化负担，使胃黏膜因受到摩擦而损伤，加重黏膜的炎性病变。二忌油炸食物。油炸食物含热量过高且营养物质多被高温破坏掉了。这类食物大多比较坚硬，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高，不利于健康。三忌烟酒。酒精对胃黏膜有较大的损害，吸烟时烟雾中的有害物质，溶解并附着在口腔、咽喉部，随吞咽进入胃内，对胃黏膜有很大损害。因此，急、慢性肠胃炎患者，一定要戒烟酒，以免加重病情。

（作者为解放军总医院第四医学中心营养科主任、副主任医师）