

专家介绍伏天如何调节饮食作息、科学养生

不要贪吃寒凉食物 避免进行剧烈活动

本报记者 白剑峰

服务窗

7月6日是二十四节气中的小暑。小暑之后不久进入伏天。三伏天是一年中最热且又潮湿、闷热的时段，所谓“热在三伏”，民间也有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。伏天如何调节饮食作息、科学养生？日前，国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

北京中医药大学教授鲁艺说，夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状，这与暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪，容易耗气伤津，造成疲惫。第二个特点是湿邪，容易困脾，造成脾胃运化方面的问题。同时，容易因表，造成头疼、头重、身体酸重等症状。所以，在饮食上，主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。对于暑热之邪，可以增加一些性味偏寒凉的食物，如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等，性味甘淡，清热化湿。针对湿邪的特点，可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物，如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困表，可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物，燥湿解表，醒脾开胃。夏季高温，人体阳气更多浮于表，内里阳气往往偏虚，因此要特别注意养阳，不能贪食寒凉的食物，以免造成寒湿困脾。

高温天气，如何保持情绪稳定？鲁艺说，夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和，精神要饱满、向上，这样才能使气机更加宣畅。静以养心，尽量减少过度消耗体力，避免进行剧烈活动，因为大汗伤阳，容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。早晨或者傍晚，可以选择一些体力消耗不大的行动，如散步、打八段锦等。小睡安神，在夏季的中午进行短时间的午睡，有助于收敛心神。如果没有条件午睡，可以静坐或者闭目养神，可以揉按两个穴位，一个是劳宫穴，一个是内关穴。这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。食养调摄，泡饮药茶或者食用药膳。可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮，如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛，伴有口舌生疮、口舌干燥等现象，可以泡一些清心火的药茶，如竹叶、莲子心等。如果身体疲惫、睡眠不好，可用小麦、龙眼肉煮粥，有益气健脾之功效。

小暑期间如何预防中暑？中国疾病预防控制中心研究员潘力军说，气温升高，湿度变大，在户外容易出现中暑，在室内容易患空调病。中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外工作人员，特别是高温环境下人员。因此，尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出。白天外出时，采取防晒、降温措施，比如戴遮阳帽、喷雾降温等。如果运动量较大时，少量多次喝淡盐水或运动饮料，补充体内流失的电解质。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状，应及时到阴凉处休息，补水降温。如症状无缓解或加重，应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空调环境下，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头痛、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状，多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病，一是做好空调清洁；二是设定好空调的温度，不宜低于26摄氏度，而且每隔2到3小时，开窗通风20到30分钟；三是从户外刚回到空调房间的时候，要防止室内外温差过大，因为温度骤变易引起空调病的症状。

北京儿童医院主任医师王荃说，夏日光暴露的机会明显增多，适当防晒非常重要。如果在室内没有紫外光源的情况下，是无需防晒的。但是，如果在室内可能被紫外线照射，比如靠窗、室内有紫外光源或者强荧光灯，在阴天或者树荫下的室外活动，可以选择防晒。此时，防晒用品的防晒系数不需要过高。直接在阳光下活动，或者会被高强度的紫外线照射，如在雪山、海滩或者高原活动，需要使用防晒系数比较高的产品。当然，防晒产品的防晒指数适宜即可，如果过高会增加皮肤的负担。另外，即使涂抹了防晒产品，也不宜在强烈的阳光下过长时间活动。

王荃介绍，夏季是儿童腹泻的高发季节，在孩子的生活护理方面需要做好以下几点：注意食品卫生安全，保持食材新鲜，食物存放和加工时应该生熟分开，尤其是动物食品要煮熟煮透，蔬菜水果要洗净削皮，不喝生水，不吃腐败变质和不洁净的食物。饮食节制，不要暴饮暴食，不要贪凉，少吃生冷的食物和刺激性的食物。注意个人卫生和环境卫生。饭前便后要洗手，做好餐具消毒，剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后才能食用。尽量实行分餐制，减少消化道传染病发生的风险。注意室内通风，空调温度不要过低，也不要让风扇直吹，以免受凉。暑假期间，保持良好的生活作息制度，合理饮食，坚持锻炼身体，适量户外运动，增强对疾病的抵抗力。

重庆启动扫码消费领域个人信息保护专项治理行动

本报重庆7月7日电（记者常碧罗）针对消费领域个人信息过度采集、强制收集、诱导索取、违规使用等问题，重庆市网信办会同行业主管部门开展为期3个月的个人信息保护专项治理行动。聚焦停车、餐饮、商超购物3类社会关注度、个人信息保护问题突出的扫码消费场景，采取举报监督、执法检查、公益诉讼、媒体曝光等多种措施，打击消费场景个人信息过度采集和肆意滥用乱象，整治侵害个人信息权益的违法违规行径。

根据工作掌握的问题线索，重点整治4类问题，包括：违反“公开”原则，未公开个人信息收集使用规则，未明示收集使用的目的、方式、范围；违反“同意”原则，未经用户同意收集使用个人信息，非法向他人提供个人信息；违反“必要”原则，收集与提供的服务无关的个人信息；违反“安全”原则，未履行保护责任，未对用户个人信息采取必要保护措施，发生个人信息安全事件。

分娩镇痛，给予产妇科学规范的镇痛非常重要。

目前，分娩镇痛在技术上已经比较成熟，推广的难点主要在于非技术因素上，如患者观念、人力成本、收费问题等。徐铭军说，近年来，大众对分娩镇痛的认知程度越来越高，越来越多的孕妇主动了解这项技术，但也有人担心打麻药对孩子有不良影响。

徐铭军认为，医生要帮助孕产妇和家属了解分娩过程，建立正确的分娩镇痛认知。一方面，要继续提高分娩镇痛的覆盖率，加强科普宣教，破除“无痛分娩对孩子有伤害”等观念误区；另一方面，要加强分娩镇痛技术推广和质量提升，完善舒适化医疗服务，开展24小时分娩镇痛服务，强化全过程管理，满足生育服务多元化需求。

分娩镇痛项目区域发展不均衡，专业人才队伍建设亟待加强

由于各地经济状况和消费水平不同，分娩镇痛率也呈现出一定差异。比如，经济发达地区的大型妇产医院、妇幼保健院平均分娩镇痛率较高，西部地区和县级以下医疗机构平均分娩镇痛率较低。此外，妇幼专科医院分娩镇痛率显著高于综合医院。

以广西为例，广西麻醉质量控制中心统计数据显示，就目前主流分娩镇痛方式“椎管内分娩镇痛”来说，广西区直单位普及率达64.85%，各地市普及率从27.06%到64.03%不等，其中专科医院普及率显著高于综合医院，二级医院和三级医院普及率近两年来逐年上升。

由于分娩过程和时间有不确定性，产程可能持续几个小时甚至十几个小时。分娩镇痛除了需要麻醉医师之外，还需要产科医生、护士等全程参与。目前，人力不足是分娩镇痛面临的重大问题。

“按照分娩镇痛操作规范，麻醉医师基本需要24小时待命进驻产房，但由于麻醉医师数量不够，目前仅能部分时间前往产房。”广西岑溪市妇幼保健院麻醉科主任胡全金说，尽管医院非常重视分娩镇痛，但技术的推广也受到麻醉医师短缺的制约。

据了解，开展1例分娩镇痛至少需要1名麻醉医师、1名助产士和1名产科医生全程监护，人力成本较大。尤其是县域基层医疗机构，普遍面临着麻醉医师短缺的问题，无法满足临床需求。

黄宇光告诉记者，从全国范围来看，分娩镇痛服务区域发展仍存在不均衡的问题。由于基层麻醉医护人员短缺，分娩镇痛难以常规开展，广大孕产妇舒适分娩的需求难以满足，甚至影响了年轻夫妇生育的愿望。

“大力培养麻醉专科护士，促进麻醉专科护理队伍的建设和完善，让更多麻醉专科护士从事分娩镇痛工作，有利于在现有条件下弥补麻醉人才紧缺的问题，更重要的是保障分娩镇痛过程中的母婴安全。”黄宇光说。

专家建议，在医学院校开设麻醉镇痛专业课程，增加分娩镇痛等麻醉学时，增加麻醉、产科等临床相关科室的实习轮转时间。加强麻醉住院医师规范化培训规划和基层医疗机构麻醉专科护理队伍建设，增设麻醉专科护理编制，提高基层麻醉专科护士待遇和吸引力，为分娩镇痛和临床舒适化医疗创造更好的医疗环境。

国家医保局将分娩镇痛等单独立项，鼓励医疗机构开展服务——

为产妇提供舒适化医疗

本报记者 杨彦帆 祝佳祺

建设生育友好型社会

二十届中央财经委员会第一次会议强调，要建立健全生育支持政策体系，大力发展普惠托育服务体系，显著减轻家庭生育养育教育负担，推动建设生育友好型社会，促进人口长期均衡发展。

建设生育友好型社会，关键要顺应群众期待、聚焦实际问题，着力提高优生优育服务水平，发展普惠托育服务体系，降低生育、养育、教育成本，切实减轻群众的后顾之忧，从而更有效地释放生育潜能，推动提升生育水平。

建设生育友好型社会，体现在为老百姓办好一件件实事中。比如推广分娩镇痛等舒适化产科项目，落实好生育休假与生育保险制度，建好家门口的普惠托育场所，推动公共空间配备母婴室等基础设施……本版今起推出“建设生育友好型社会”栏目，聚焦各部门、各地区为民服务的实事、小事，完善政策支持，优化环境建设，推进社会整体朝着生育友好的方向不断前进。

编者

生孩子有多痛？一些适龄女性因害怕分娩疼痛而不愿怀孕、生育。近年来，不少医疗机构推出分娩镇痛、导乐分娩等更加人性化的产科医疗服务，消除了孕产妇的担忧。目前，分娩镇痛技术受到越来越多孕产妇的欢迎。

近日，国家医保局印发《产科类医疗服务价格项目立项指南（试行）》，将“分娩镇痛”“导乐分娩”“亲情陪产”等项目单独立项，鼓励医疗机构积极开展分娩镇痛等服务，促进生育服务提升优化，满足生育服务多元化需求，为广大孕产妇带来了福利。

分娩镇痛推广现状如何？纳入医保有何好处？记者进行了采访。

将分娩镇痛纳入医保支付，更好满足多元化生育服务需求

在广西壮族自治区南宁市第二人民医院，已经出院的居民医保参保人员廖女士，第一胎顺产就用上了分娩镇痛，大大减轻了生孩子的痛苦。“我这次分娩住院3天，用了无痛分娩技术后，住院总费用5000多元，医保给我报销了很大一部分。”翻看着住院账单，廖女士说。

分娩镇痛，即老百姓常说的无痛分娩，是指椎管内分娩镇痛技术，麻醉医生在产妇产后腰硬膜外腔位置穿刺并置管，注入镇痛的麻醉药物，通常可以让产妇产时的剧烈疼痛降至可以耐受的程度（疼痛评分从9至10分降到3至4分）。

2023年，广西将“无痛分娩”涉及的“椎管内麻醉”“腰硬膜外联合阻滞麻醉”“术后镇痛”“麻醉中监测”等医疗服务项目纳入医保支付范围，按甲类报销。同时，适当调整分娩镇痛病例绩效考核权重，鼓励产科开展分娩镇痛技术服务，进一步推动该项技术的推广。

据了解，已有20余个省份先后设立了分娩镇痛项目的医疗收费标准，但仍有不少地区对分娩镇痛技术没有明确的相关收费标

什么样的人适合分娩镇痛

大多数产妇都适合。实施前由产科医生和麻醉医生进行综合评估。能够正常顺产，且无麻醉禁忌证（如凝血功能障碍、穿刺部位感染或损伤、颅内压增高、严重脊柱畸形等），条件合适即可实施镇痛。

分娩镇痛会不会痛

并不是整个产程都完全无痛，而是大大减少宫缩的痛感，降至可以耐受的程度（疼痛评分从9至10分降到3至4分）。

分娩镇痛会影响到宝宝吗？

分娩镇痛麻醉药浓度低、剂量小，药物通过导管注入产妇腰椎管内，进入血液循环或由胎盘吸收的药物量微乎其微，对胎儿无不良影响。

准，且存在同一地区不同医院收费不一致的现象，未能真正体现分娩镇痛的技术价值。

近年来，各地相继出台配套政策推进分娩镇痛，在专项收费、绩效分配等方面加强保障。上海、浙江、贵州等地将分娩镇痛专项收费纳入医保支付。

“应将分娩镇痛单独立项纳入医保支付，鼓励医疗机构积极开展分娩镇痛，真正做到普惠于民。”北京协和医院麻醉科主任医师黄宇光认为，客观上看，一些地方将分娩镇痛与自然生产、剖宫产归为同一医保目录，造成了医院分娩镇痛做得越多，医院费用补贴越多，影响了医院开展分娩镇痛的积极性。

国家医保局有关负责人介绍，调研中发现，一些地方按照原来的椎管麻醉项目收费，医疗机构因无独立的价格项目，降低了提供分娩镇痛服务的积极性。一些地方则是因麻醉医生数量有限，无法提供服务，不能很好地满足产妇对此类生育医疗服务的需求。医疗机构希望明确有关价格政策方向，充分发挥价格调节资源配置的功能，引导医疗机构提供相关服务。

此次国家医保局印发的《产科类医疗服务价格项目立项指南（试行）》，产科类立项指南单独立项“分娩镇痛”“导乐分娩”“亲情陪产”项目，支持医疗机构提供以产妇为中心的人性化分娩服务，鼓励积极开展镇痛分娩服务，支持有条件的医疗机构向孕产妇提供专业化的陪伴分娩和导乐分娩服务，有利于更好满足无痛分娩等多元化生育服务需求。

帮助孕产妇和家属了解分娩过程，正确认识分娩镇痛

“能否使用分娩镇痛，是我当时选择产科医院的重要考虑指标。”来自江苏扬州的朱女士5月在南京市妇幼保健院生产时，用上了分娩镇痛，“在打完麻醉药半小时后，我感觉宫缩的痛感减弱很多。当时麻醉医生特意来待

产室查看我的情况，还询问宫缩的感觉不明显，很大程度缓解了我紧张焦虑的心情。”

“分娩镇痛和麻醉大不相同。分娩镇痛的麻醉药浓度低、剂量小，药物通过导管注入产妇腰椎的椎管内，进入血液循环或经胎盘吸收的药物量微乎其微，对胎儿无不良影响。”首都医科大学附属北京妇产医院麻醉科主任徐铭军说，产妇产程往往较长，其间需要产科医生、麻醉医生、助产士的多学科通力合作。

什么样的产妇适合分娩镇痛？专家表示，大多数产妇都适合。在实施分娩镇痛前需由产科医生和麻醉医生进行综合评估。一般来说，有镇痛需求的产妇从出现规律宫缩进入第一产程后，经评估能够正常顺产，且无麻醉禁忌证（如凝血功能障碍、穿刺部位感染或损伤、未纠正的产妇低血容量或低血压、颅内压增高、严重脊柱畸形等），条件合适即可实施镇痛。

“打了‘无痛’也并非完全不痛，它并不是使整个产程都处于完全无痛的状态，而是大大减少宫缩的痛感，让产妇在第一产程得到充分休息，可以保持体力顺利完成自然分娩。”徐铭军说，分娩镇痛还可以很大程度上抑制应激反应，改善体内环境和胎盘血供，减少胎儿缺氧的发生概率。

近年来，不少医院开展了分娩镇痛服务。比如，北京协和医院麻醉评估门诊还下设了妇产科麻醉/分娩镇痛评估门诊，可以为孕产妇提供一对一评估及咨询；北京大学第一医院麻醉医生24小时值守，麻醉医生为产妇施行分娩镇痛后，除了在产房监护记录30分钟，还可以通过远程监控系统接收镇痛泵的运行记录，实时了解孕产妇的用药信息。

2018年，国家卫生健康委下发了《关于开展分娩镇痛试点工作的通知》，并将912家医院纳入首批分娩镇痛试点基地名单，有力推动了全国范围分娩镇痛工作。“当时分娩镇痛率还不足10%，912家医院开展试点工作后，分娩镇痛试点工作成效显著。2022年试点医院分娩镇痛率已经达到53.2%，但与发达国家相比仍有一定差距。”黄宇光说，进一步普及



近年来，湖北省通城县不断推进特色种植产业发展，带动当地群众增收致富，助力乡村全面振兴。图为7月6日，通城县四庄乡庙下村的一排排西瓜大棚。

刘建平摄（影像中国）