

健康焦点

深化医疗、医保、医药联动改革——

因地制宜学习推广三明医改经验

本报记者 申少铁

习近平总书记指出：“三明医改体现了人民至上、敢为人先，其经验值得各地因地制宜借鉴。”

党的二十届三中全会提出，“深化医药卫生体制改革”。

2012年以来，福建省三明市发扬改革精神，不回避矛盾，持之以恒深化医疗、医保、医药“三医协同”改革，在紧密型县域医共体建设、医疗信息化普及、加强健康管理等领域积累了有益经验，取得了明显成效。

2021年10月，国务院医改领导小组印发《关于深入推进福建省三明市经验 深化医药卫生体制改革的实施意见》，提出进一步加大力度推广三明医改经验，深化医疗、医保、医药联动改革，促进优质医疗资源均衡布局等举措。今年6月，国务院办公厅印发《深化医药卫生体制改革2024年重点工作任务》，提出因地制宜学习推广三明医改经验。

近年来，随着三明医改经验从地方走向全国，优质医疗资源布局更加均衡，人民群众看病就医更加便捷。

建设紧密型县域医共体

“没有想到，在乡镇卫生院就能做透析。”干完农活，吃完早饭，家住贵州省毕节市金沙县坪花村的何刚骑摩托车到9公里外的沙土镇卫生院做透析，路上只用了半小时左右。

2017年，何刚被诊断为尿毒症，开始了每周3次的透析治疗。那时，他天不亮就要出发，到沙土镇后再转乘客车到百里外的金沙县人民医院做透析。由于主要走山路，一趟来回坐车就要花费6个小时，何刚吃了不少苦头，更别提往返县城的车费和生活开销了。

去年，金沙县大力推动紧密型县域医共体建设，促进优质医疗资源下沉。沙土镇卫生院新增设了肾内科等专科，购置了血液透析机，解决了附近村民的透析需求。从这时起，何刚结束了多年长途奔波看病的生活。

“紧密型县域医共体是将县域内的县级医院、乡镇卫生院，通过建立一定的管理和运行机制，形成责任、管理、服务、利益等方面的共同体，以县带乡、以乡带村，形成梯次帮扶的带动。”国家卫生健康委基层司司长傅卫说，通过做强紧密型县域医共体的牵头医院，补足和提升县级医院专科能力，实现一般的病可以在县里治，有效减少了群众跨区就医的现象。此外，牵头医院通过对乡村两级医疗卫生机构进行人财物帮扶、完善管理制度，有效提升县域整体医疗服务能力，让群众就近享受更高层次的医疗服务。

在湖北省宜昌市，9个县市全部建有紧密型县域医共体，实行城市三级医院组团帮扶机制，建成县级三级医院6家。患者可以通过县域医共体APP、小程序等，享受跨机构预约诊疗、费用结算、结果互认、双向转诊等便捷服务。

在江苏省盐城市东台市，紧密型县域医共体成立影像云诊中心、区域审方中心、药物配供中心等10个中心，涵盖医共体范围内的检查检验、救治诊疗、院外服务等环节，打通了县域范围内数据壁垒，将县镇村联合起来，集中统一管理，实现优质医疗资源共享。

在山东省德州市庆云县，由县人民医院、县中医院牵头成立的紧密型县域医共体，对口支援11家基层医疗机构和179个村卫生室。目前，5家乡镇卫生院实现了CT等检查设备应配尽配，36家薄弱村卫生室完成改造提升，28处中心村卫生室改建成功，基层服务能力明显增强。

2019年以来，国家卫生健康委启动了紧密型县域医疗卫生共同体建设试点工作，确定828个试点县。2023年12月，国家卫生健康委、中央编办等10部门联合印发《关于全面推进紧密型县域医疗卫生共同体建设的指导意见》提出，到2027年底，紧密型县域医共体基本实现全覆盖。目前，紧密型县域医共体建设已转向全面推进阶段，取得了良好效果。数据显示，建成紧密型县域医共体的县，居民在县域平均就诊率超过90%，乡村两级诊疗量县域内占比保持在2/3以上。



目前

我国互联网医疗用户规模达3.64亿人

全国实现了地市级、县级远程医疗服务全覆盖

互联网医院超3000家

开展互联网诊疗服务超2590万人次

我国居民健康素养水平



推进“互联网+医疗”

“在手机上就能看医生，真方便！”家住浙江省杭州市的林女士在手机APP上帮助父亲完成了一次复诊。

林女士的父亲多年患有糖尿病、高血压，每月需要到浙江省人民医院检查和复诊。挂号、候诊、开单、等候检查结果、沟通病情、配药……以前，繁琐的线下复诊流程没少折腾陪诊的林女士。听说浙江省人民医院的互联网医院推出了“一站式智能复诊”，林女士第一时间尝试，“在手机上还可以在线问诊，并开具检查项目，结果出来后还可以直接咨询医生。”

据介绍，浙江省人民医院推出的“一站

到2027年底，紧密型县域医共体基本实现全覆盖

目前

已建成紧密型县域医共体的县居民在县域平均就诊率超过90%

乡村两级诊疗量县域内占比保持在2/3以上



目前

式智能复诊”模式，将复诊搬到了线上，患者不需要为了开检查单、预约检查、做检查多次往返医院。检查结果出来后，系统会将报告推送给患者。选择线上就诊的患者只需点开推送报告，即可在线咨询医生，获取诊疗建议，如果开具处方，药品会通过快递寄送到家。

宁夏回族自治区石嘴山市平罗县居民王大爷确诊患有盆腔软组织肉瘤。最近，他尝试在银川市第一人民医院治疗，主治医生邀请远在千里之外的复旦大学附属中山医院和解放军总医院专家团队为他远程会诊，顺利完成了手术。

近年来，宁夏推进“互联网+医疗”建设，打破地区之间、医院之间的壁垒，群众通过网络就能享受到北京、上海、广州等地高水平专家团队会诊。如今，宁夏在二级以上医疗机构建立了心电、影像、超声、病理、检验等远程诊断中心，远程诊断平台对接756家医疗机构，汇聚医师4600余人，让基层群众也能享受到优质医疗服务。

“互联网的优势在于信息获取不受地域和时间限制的特点。”中国社科院健康产业发展研究中心副主任陈秋霖说，互联网与医疗

服务结合，可以简化就医流程，提高服务效率，降低就医综合成本，改善就医体验，还能让医疗服务跨越地域，促进优质医疗资源下沉。

2018年7月，国家卫生健康委、国家中医药管理局组织制定了《互联网诊疗管理办法（试行）》，标志着互联网医疗走上了规范化发展道路。此后，我国互联网医疗发展迅速。目前，我国互联网医疗用户规模达3.64亿人，实现了地市级、县级远程医疗服务全覆盖，互联网医院超3000家，开展互联网诊疗服务超2590万人次。

更加重视健康管理

“您有点超重，平时要注意控制饮食，适当参加运动……”在上海市静安区大宁路街道社区卫生服务中心，医生翻阅着手机上的慢性病健康评估报告，对李大爷提出建议。

李大爷做完检查后几分钟，手机上就生成一份慢性病健康评估报告，罗列了身高、体重、慢性病控制等健康状况，以及饮食搭配、适量运动等健康建议。

前不久，大宁路街道社区卫生服务中心创建了慢性病健康管理支持中心。中心配备标准化电子血压计、血糖仪、身高体重测量仪、腰围测量仪、肺功能筛查仪等健康信息采集设施设备，主要针对高血压、糖尿病、慢阻肺等慢性病患者，提供慢性病风险评估、疾病筛查、监测随访、综合干预和健康教育等健康管理服务。社区居民在“家门口”就能享受到慢性病健康管理服务。

预防是最经济最有效的健康策略。如今，三明医改已经进入以健康为中心阶段。各地通过学习三明医改经验，在健康管理等方面做出了有益探索，努力让群众少得病、晚得病、不得病。

抓好全体居民健康管理。东台市由人民医院、中医院分别牵头两个健康管理片区，依托健康随访中心、村级公共卫生委员会，建立网格健康联盟，落实镇村341个基层网格跟踪随访，给所有居民建立电子健康档案，抓实筛查、定诊、随访、管理“一人一档案”跟踪服务，重点人群健康管理率达80%以上。

创新医防融合支付方式。广西壮族自治区防城港市上思县在医保“县域总额打包付费，结余留用，合理超支分担”的框架下，建立“地方高发病风险消除付费”“重病发病早期健康管理付费”“按病种打包付费”3种付费模式，利用医保结余资金预付经费给紧密型县域医共体，推动医保付费关口前移，实现医保对健康管理费用部分覆盖，引导医疗机构从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。

将健康促进纳入考核。为鼓励医务人员参与健康促进，广东省将健康促进纳入三级公立医院考核，将科普作品纳入医务人员职称评审指标。目前，全省建成了健康科普专家库，其中共有81名国家级健康科普专家、600名省级健康科普专家，累计创建64个健康县区。未来，广东将完善健康科普专家库和资源库，加大优质健康科普产品供给，持续提升全省居民健康素养水平。

近年来，我国居民健康素养水平由2012年的8.8%上升到2023年的29.7%。今年6月，国家卫生健康委、国家中医药管理局、国家疾控局在全国开展“全民健康素养提升三年行动”，引导群众更好地重视健康、维护健康，进一步提升全民健康水平。

图①：湖南省衡阳市雁峰区环城南路小学，南华大学衡阳医学院路阳光口腔健康科普协会的志愿者在给小学生讲解牙科健康知识。

图②：浙江省金华市经开区苏孟乡和悦社区卫生服务智慧健康驿站，患者在接受远程诊疗。

图③：江苏省盐城市中医院医保服务站，患者正在办理医保结算。

本报记者 申少铁摄

无影灯

近日，北京协和医院妇产科主任医师谭先杰团队创作的《话说生命之宫》(上下卷)，荣获2023年度国家科学技术进步奖二等奖，是该奖项中唯一的医学科普著作。

一粒药、一根针，可以治病；一本书、一堂课，亦可救人。《话说生命之宫》(上下卷)围绕子宫这一孕育生命的重要器官，深入浅出地介绍了相关健康知识，包括孕期保健、分娩指导、产后康复、宫颈病变、科学避孕、妇科肿瘤防治等。在谭先杰的门诊，常常有患者拿着这本书来表示感谢，因为看了这本书，才在早期发现了疾病。谭先杰说：“一个医生医术再高明，一天至多做四五台手术，或者看100个患者，而一本好的科普书籍、一档好的科普节目，可以让成千上万的人受益，甚至可以救命。”

近年来，我国大力实施健康中国战略，开展健康知识普及行动，居民健康素养水平持续增长。国家卫生健康委决定，从今年6月起开展全民健康素养提升三年行动。其中，加强健康教育人才队伍建设是重中之重。例如，用好用足现有的健康教育和健康科普工作激励政策，让更多医疗卫生人员享受到绩效考核、课题申报、职称晋升、评优评先等制度保障，更愿意投身健康教育和健康科普。

医学具有较强的专业性，医患之间往往存在“信息鸿沟”。很多医学常识，对于医生是“老生常谈”，对于患者却是“闻所未闻”。事实上，任何疾病都是预防大于治疗，健康科普可以让疾病防治的阵地前移下沉。从这个角度看，医生做科普和做手术同等重要，都是治病救人。因此，医务工作者要树立大卫生大健康观念，把做科普列为“必选项”，从“以治病为中心”转向“以健康为中心”。各级医疗机构要充分利用人才优势、专业优势、资源优势，引导医务人员在日常诊疗和平时工作中向患者、向公众宣讲疾病预防保健知识。例如，广东省中医院组建了一支由国医大师、全国名中医、岐黄学者等组成的健康科普传播队伍，构建自媒体科普平台，把深奥的医学道理讲得通俗易懂，让老百姓“一听就懂、一学就会、一用就灵”，提升了健康科普的传播力和影响力。

健康科普越来越受到百姓的关注，但网络上的健康科普内容鱼龙混杂、真伪难辨，极易误导公众。面对人民群众日益增长的健康需求，健康科普工作仍有差距，如学术主导不够、规范管理不足、知识零散破碎等，其关键原因是专业权威医生参与度不高。因此，要发挥好国家和省级健康科普专家库的作用，规范健康科普信息发布与传播，尤其是加大对不良健康科普信息的监测力度，及时澄清虚假信息，坚决阻击谣言传播，提高健康科普的科学化、专业化和精准化水平。同时，强化多部门联动，广泛传播优质权威健康科普作品。对于影响力大、传播范围广的不良信息，及时处置辟谣，净化健康科普网络环境。

如何才能调动广大医生做科普的积极性？卫生健康部门要加强顶层设计，强化激励机制，营造良好氛围，厚植健康科普创新土壤，鼓励医务人员在健康科普工作中积极作为，进一步增强医疗卫生机构和医务人员投身健康教育的专业性、主动性、创造性。例如，上海市将医务人员健康科普代表作品列入高级职称的晋升标准，并通过健全组织体系、建立激励机制等多项举措，充分发挥医疗卫生机构“健康科普主阵地”和医务人员“健康科普主力军”的作用。

健康中国，医者先行。既能做手术，也能做演讲；既能做科研，也能写科普。这是新时代对医务工作者提出的新要求。建设健康中国，需要更多医务工作者加入健康科普队伍，倡导健康新理念、培育健康新文化、引领健康新生活，让人民群众重视健康、维护健康、享受健康，真正成为自己健康的第一责任人，筑牢中国式现代化的健康根基。

中医养生

夏天养生饮品多

李惟

夏日炎炎，适当进食一些养生饮品，对于消暑和补充人体津液很有好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤基本是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成，酸甘化阴。乌梅是酸性的，有止泻收敛之功效；山楂能养心阴、开胃化食，可以起到生津止渴的作用；甘草味甘，可以养脾胃、护津液；桂花具有芳香化湿的作用，能够开胃解暑；陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的药物。

阴虚体质人群，可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根，是一种清热凉血、利尿通淋的药物，口味比较甘甜，可以养阴清热、利尿消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群，可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴，同时能够利尿消肿化湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物。炒薏米健脾的作用更强，把薏米炒到微黄再去煮水喝，健脾补虚的作用更好。

睡眠不好、有痰热的人群，可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解暑，是常用来消暑的药食同源的药物。百合能够清热化痰、安神定志。

本版责编：申少铁 版式设计：张芳曼

发挥医务人员健康科普主力军作用

白剑峰

名医讲堂

生活中，一些老年人在看电视、用手机时，喜欢把音量调得很大；与人聊天时，嗓门也越来越大，而且常常需要对方重复好几遍，才能明白什么意思……如果出现了这些情况，老年人很可能发生了听力损失。

老年听力损失是指老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降。

很多人认为，人老耳背很正常。实际上，听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方多次重复，

老年听力损失要关注

刘博

担心误解别人的意思，逐渐拒绝与他人交流。久而久之，老年人可能产生孤独感，引发焦虑、抑郁等精神心理问题。

听力损失还会增加安全风险，比如在马路上没有听见汽车鸣笛，可能会因为躲闪不及引发意外。除了年龄增长以外，高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人

的听力损失，这些患者要格外注意。

人耳能够感受到的频率范围在20—20000赫兹，日常言语交流的频率范围一般在500—3000赫兹。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音，冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。老年听力损失往往先出现在高频区，并逐渐向中低

频范围扩展。

如何了解自己的听力好不好呢？以下是几种常用的简单自测方法：将拇指和食指放在耳边搓一搓，仔细辨别能否听见捻指音；将手表（石英表或机械表）放在耳边，能否听到秒针走动时发出的“嗒嗒”声；揉搓塑料袋、敲桌子等，能否听见这些声音。如果在嘈杂的环境中与人交流时，听不见或听不清别人讲话，看电视、用手机时需要将音量调得很大，使用上述自测方法后有些声音听不清，很可能已经出现了听力损失，建议尽快就医。

（作者为首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师）