

健康焦点

建设现代化人民城市，要提高公共服务水平、牢牢兜住民生底线，持续提升城市居民的健康水平是题中之义。爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的成功实践，是一项重大惠民工程。近年来，各地坚持以人民为中心的发展思想，开展多种形式的爱国卫生运动，将健康融入城市基层治理。

近期，记者赴江苏苏州市、山东滨州市、海南海口市等地采访，看这些城市如何通过开展爱国卫生运动打造健康宜居城市，增进群众身心健康。

细节一： 打造健康特色社区， 倡导健康生活方式

“每天晚饭后，我都会和家人来散步。”走进苏州市相城区太平街道洞子社区，映入眼帘的是一条清澈的小河，花草绿树分布两岸，全长400米的健康步道环绕，居民林先生父子在散步。

“生活好了，吃得多，不运动就要超重。好在社区给大家建了不少健身设施，方便！”林先生指着居民楼间的健身场说，“我和孩子每天有空就来健身场运动，体重得到了控制，精神也好了不少，比坐在沙发上玩手机要健康多了！”

在社区中间的健康广场，慢病防控、近视预防、心理调节、戒烟限酒等健康生活方式的宣传画和标语生动形象。太平街道洞子社区党委书记沈丽华介绍，在健康广场，社区平时会邀请社区卫生服务中心的医护人员过来举办中医养生、体重管理、健康生活方式等主题的健康促进活动，向居民全面普及健康知识。

洞子社区是相城区建设健康城镇的一个缩影。近年来，相城区大力推进健康城镇、健康“细胞”建设，积极探索将健康理念融入城市建设，建设健康社区（村）、家庭、企业、步道等健康小“细胞”，打造了一批具有健康特色的社区，并广泛开展群众性健康科普活动，倡导文明健康生活方式。

入夜后，天气逐渐变凉，在滨州市滨城区市西街道利民社区健康驿站小广场，随着一首动感音乐响起，在教练的带领下，早就准备好的人们跳起了节奏明快的健身操。不少路过的人也停住脚步加入其中，从起初的稍显拘谨到逐渐舒展身姿，汗水与笑声交织，气氛热烈。

这是滨城区市西街道团工委在利民社区健康驿站结合“体重管理年活动”举办的“青年夜校”活力健身主题日活动，吸引辖区众多青年走出家门，在夜色中点燃运动热情，在挥洒汗水的过程中，燃烧自己的“卡路里”。

健康驿站是滨州市打造的为居民提供健康知识和健康管理服务的平台。在这里，定期举办健康讲座、营养知识分享等，还开办多种健身课程，包括瑜伽、太极、健美操等，满足不同人群的需求。此外，健康驿站也积极组织社区趣味运动，比如健康跑、骑行等，吸引更多居民参与。

近年来，滨州市加强社区健康驿站和公共体育设施建设，打造全民健身公共服务体系，满足群众多元化健身需求。2024年，滨州市优化提升公共体育设施1280处，新建口袋体育公园54处，举办“体育赛事进景区、进街区、进商

健康理念融入基层治理，满足群众多元需求

健康城镇，藏在这些细节里

本报记者 申少铁 王沛 曹文轩

“圈”活动68项次。

细节二： 清理城镇卫生边角， 营造美丽舒心环境

翻盆倒罐，填平洼地，疏通水沟，清除积水，清理卫生边角，有效清除了病媒滋生地，积极疏通下水道，整理房前屋后及庭院杂草杂物，清理乱张贴广告，沿街店铺落实“门前三包”责任制，最大限度降低蚊虫密度……



郝 强

良好生活方式可预防前列腺增生

前列腺增生是男性常见的疾病之一，主要表现为尿频、尿急、尿不尽及进行性排尿困难等症状。前列腺增生主要

发生在50岁以上的中老年男性，其发病率随着年龄的增长而增加。据统计，男性到60岁时前列腺增生发病率超过50%，到80岁时高达83%，而且随着年龄的增长，临床症状不断加重。前列腺增生不仅影响患者的生活质量，增加睡眠障碍及跌倒风险，严重时还可能导致反复尿路感染、出血、膀胱结石、尿潴留，甚至因双肾积水导致肾功能不全等并发症。

前列腺增生的发生与多种因素有关，包括年龄、遗传、激素、生活方式等。随着年龄的增长，男性体内的激素水平发生变化，前列腺间质和腺体成分会逐渐增生。此外，遗传因素也可能影响前列腺增生的发生，家族中有前列腺增生患者的人患病风险相对较高。

通常来说，中老年男性出现尿频、尿急、排尿困难的症状，很可能患上了前列腺增生。当

然，引起上述下尿路症状的病因其实有很多，包括慢性前列腺炎、尿路感染、前列腺癌等。因此，如果中老年男性出现以上症状，应及时前往正规医院就诊，配合医生进行相关检查，明确病因，再对症治疗，千万不要自行用药，以免耽误病情或引起药物不良反应。

前列腺增生是可以治疗的。症状较轻，等待观察即可。如果患者前列腺增生仅有轻微的排尿困难及尿频症状，只需注意生活习惯即可，如禁食辛辣食物，忌饮酒、咖啡等刺激性饮料，睡前排尿、减少饮水，优化排尿习惯，如听流水声排尿等。此外，注意服用其他药物对排尿的影响，如缓解胃肠痉挛的药物可能会影响排尿，最好停用或换药；因患心衰、水肿而长期服用利尿剂，服药时间可以安排在早上及中午，减少夜间起夜次数。

前列腺增生首选药物治疗。前列腺增生同高血压、糖尿病类似，往往需要长期药物治疗。当前列腺增生引起的排尿困难影响患者生活质量，或者药物治疗效果欠佳，甚至出现无法自主排尿需要进行导尿，建议手术治疗。近年来，前列腺增生的手术治疗日臻成熟，绝大部分是微创手术，如经尿道前列腺电切或激光治疗等。接受这类手术的患者身体上没有切口，出血少，恢复快，术后第二天即可下地活动。

前列腺增生患者在治疗期间，应定期复查，以便医生了解病情变化，及时调整治疗方案。有条件的患者可以使用国际前列腺症状评分（IPSS评分）表对自己的症状严重程度进行评估。该评分表主要包括7个方面的问题评分，通过总分判断前列腺增生症状的严重程度。评分越高，说明症状越严重。泌尿外科医生通常也使用该量表对患者前列腺症状进行

评估，评分较低的患者以药物治疗为主，评分较高的患者以手术治疗为主。

前列腺增生患者在接受治疗的同时应保持健康生活习惯。作息规律，早睡早起，不要熬夜；饮食以清淡为主；注意排尿，尽量不要长时间憋尿；注意性生活的节制，不要太过于频繁；不要久坐，尤其是软质沙发，长时间久坐会影响局部血液循环，导致前列腺增生加重，建议1至2小时起来活动5至10分钟；保持良好心态，积极面对疾病；前列腺增生症状往往在冬季表现更为明显，因此在寒冷的冬季，老年患者更要注意保暖。

为预防前列腺增生，年轻男性应该养成良好的生活方式，如避免久坐、多饮水、避免食用辛辣食物及长期大量饮酒等。此外，保持健康的体重、均衡的饮食、适量的运动等，也有助于预防前列腺增生。如果家族中有前列腺增生患者，年轻男性应更加关注自己的前列腺健康，定期进行前列腺检查。

（作者为首都医科大学附属北京天坛医院泌尿外科主任医师）

无影灯

不久前，国家医保局公布了应用药品追溯码打击药品领域欺诈骗保和违法违规问题专项行动典型案例。值得关注的是，除了涉事的多家药店被依法查处，相关人员也被追究责任。比如，江西抚州市为民大药房串换并倒卖医保药品骗取医保基金案中，法人代表林某被累计记12分处理；药师邵某负重要责任，医保支付资格记5分；村医程某因涉嫌虚假诊疗、虚假处方等违规行为，医保支付资格记5分。

与此同时，在一些地方披露的案例中，也有医保定点医疗机构及定点药店相关人员被记分追责的信息。对事又对人，已成为医保基金处置违法违规事件的新常态。

近年来，医保基金监管力度不断加大，但定点医药机构违法违规使用医保基金行为仍有发生。究其原因，传统监管模式只能处罚医药机构、无法“监管到人”“处罚到人”，导致个人违法违规成本较低。医保部门在对一些欺诈骗保案件办理中发现，仅惩处机构，相关责任人却没有被打痛，一些人稍微改头换面就又“重操旧业”。这既让少数违法违规人员有恃无恐，也对遵规守法者不公平。

国家医保局、国家卫生健康委、国家药监局去年8月联合印发《关于建立定点医药机构相关人员医保支付资格管理制度的指导意见》，就是要通过建立医保支付资格管理制度，将监管触角延伸至具体责任人，对违规责任人进行记分管理。这种参考交通管理“驾照式记分”的管理模式，实现从机构到个人的全链条管控，大大提升了医保基金监管工作的精准性和震慑力。

管好用好 处方“一支笔”

孙秀艳

有人认为，监管到人，“刀刃”指向的不只是定点药店的法人，还有医疗机构的医护人员以及药师，这可能挫伤“白衣天使”的自尊心和工作积极性。其实不然。违法必究，违规必罚，医保基金关乎13亿多参保人，广大医务人员手握处方“一支笔”，处于医保基金使用链条的关键环节，管好这支笔，是监管方的必选项。“驾照式记分”的监管手段，就是要警示教育医务人员自觉遵守诊疗规范，主动约束手中的“一支笔”，促进合理用药、合理检查、合理治疗和合理收费。这不仅能够有效防止违法违规问题的发生，实际上也是对医务人员的一种保护。

制度讲究科学性，我们看到，重视宽严相济的原则，体现教育为主、惩戒为辅的导向，监管到人也有不少人性化设计。比如，限定范围，避免处理面过大；梯度式记分，区分性质，分类处置；畅通异议申诉渠道，健全争议处理机制等等，以此有效保障医务人员的合法权益。在实际操作中，各地也坚持这一原则，如湖南就建立了动态责任认定机制，确保“谁的责任谁承担”，避免简单连带和形式化处理，真正实现精准问责。广西、山西、吉林、河北、江西等省份都明确，可通过线上线下学习培训和现场参与医保政策宣传活动进行记分修复，切实提升相关人员的医保政策水平。

医保基金是人民群众的看病钱、救命钱。确保基金合理合规使用，是医疗、医保、医药三方的共同责任，也是每个医疗机构、每位医务人员义不容辞的担当。医务人员既是人民生命健康的守护者，也应成为医保制度的积极维护者。期待广大医务人员自觉管好用好手中的处方“一支笔”，让医保基金更好惠及参保人，进一步提升人民群众的健康水平。

中医养生

贴敷三伏贴有讲究

吴 节

贴敷三伏贴是夏季养生的重要手段。今年三伏贴时间是7月20日到8月18日，其中初伏从7月20日到29日，中伏为7月30日到8月8日，末伏是8月9日到18日。

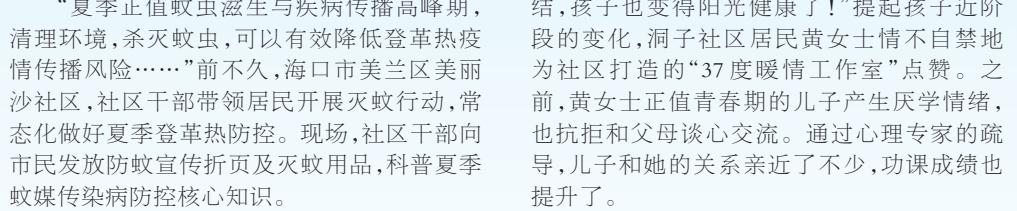
贴敷三伏贴最佳时间窗口为每伏的前3天内任选一天，由于时间弹性较大，最好每一个伏贴时间间隔10天。一般成人贴敷6—8小时，儿童2小时左右，以皮肤感觉耐受度为宜。

贴敷前，一定要因人辨证开穴，再制贴贴敷。适合三伏贴的病种包括呼吸系统疾病、消化系统疾病、妇科疾病、寒湿性关节肌肉疾病、慢性疲劳综合征等。贴敷期间避免直吹空调、剧烈运动，贴敷后出现微红或者是轻度瘙痒属正常，如果起泡就要及时就医。

提示：患有恶性肿瘤、感冒发烧、感染性疾病、传染性疾病、皮肤病的人群以及强过敏体质者禁用三伏贴，2岁以下的幼儿需要谨慎贴敷。

（作者为成都中医药大学附属医院治未病中心主任）

本版责编：申少铁 版式设计：沈亦伶



①

“夏季正值蚊虫滋生与疾病传播高峰期，清理环境，杀灭蚊虫，可以有效降低登革热疫情传播风险……”前不久，海口市美兰区美丽沙社区，社区干部带领居民开展灭蚊行动，常态化做好夏季登革热防控。现场，社区干部向市民发放防蚊宣传折页及灭蚊用品，科普夏季蚊媒传染病防控核心知识。

“这次行动不仅消灭了大部分蚊虫，降低登革热等蚊媒传染病传播风险，还改善了社区居住环境。”美兰区卫生健康委相关负责人表示，灭蚊行动是百日专项行动的序幕，接下来将持续深化“清洁家园，灭蚊防蚊”工作，重点推进蚊虫滋生地分级分类管理，建立长效巡查清理机制，确保将蚊虫密度持续控制在安全水平。

入夏以来，美兰区开展2025年“清洁家园，防蚊灭蚊”夏秋季爱国卫生百日专项行动，广泛动员各镇街挂点干部、社区党员干部、网格员、志愿者、小区物业人员、居民组长及群众参与，共同开展环境整治。行动开展以来，共清理卫生死角750处，整理盆罐1345处，清理小型积水200处，清运垃圾35吨。

城市环境治理的触角也在向乡镇延伸。作为海口市区的后花园，龙华区新坡镇文山村大力开展环境整治，建设和美乡村，吸引了大批来自市区的游客。

“进村荷塘入眼帘，民居错落水绕前。村落整洁人安乐，文明乡风润心田。”在文山村，有村民用这首打油诗来称赞村容村貌。

文山村距离海口市主城区不到30公里，由于其历史悠久，曾入选第一批中国传统村落。但发展过程中，污水排放成了村里的一大困扰。“当时养殖废水直流入湖，路上臭气熏天，在村里住着真不舒服。”村民张娜回忆。

文山村党支部书记周道人介绍，在上级政府的支持下，村里修建了2座污水处理站、2座旅游公厕和5个生活垃圾分类屋，还硬化和修补村道近3000米，兴建水利沟渠6000米，更换自来水管2万米，铺设地面2000多平方米，带动300多户村民完成旱厕改造。

如今，在文山村中行走，道路不见垃圾，湖水碧波荡漾，湖里清丽的荷花静静绽放，泛舟人悠然自得地穿梭其中，与依水而建的民居共同构成了一幅美丽的水乡风光画卷。

细节三： 开展社区心理健康服务， 满足精神卫生需求

“多亏李老师，解开了我们家多年来的心

王 将 摄（人民视觉）

图②：环境优美的苏州市相城区太平街道洞子社区。

本报记者 申少铁 摄

名医讲堂

良好生活方式可预防前列腺增生

郝 强

前列腺增生是男性常见的疾病之一，主要表现为尿频、尿急、尿不尽及进行性排尿困难等症状。前列腺增生主要

发生在50岁以上的中老年男性，其发病率随着年龄的增长而增加。据统计，男性到60岁时前列腺增生发病率超过50%，到80岁时高达83%，而且随着年龄的增长，临床症状不断加重。前列腺增生不仅影响患者的生活质量，增加睡眠障碍及跌倒风险，严重时还可能导致反复尿路感染、出血、膀胱结石、尿潴留，甚至因双肾积水导致肾功能不全等并发症。

前列腺增生的发生与多种因素有关，包括年龄、遗传、激素、生活方式等。随着年龄的增长，男性体内的激素水平发生变化，前列腺间质和腺体成分会逐渐增生。此外，遗传因素也可能影响前列腺增生的发生，家族中有前列腺增生患者的人患病风险相对较高。

通常来说，中老年男性出现尿频、尿急、排尿困难的症状，很可能患上了前列腺增生。当

然，引起上述下尿路症状的病因其实有很多，包括慢性前列腺炎、尿路感染、前列腺癌等。因此，如果中老年男性出现以上症状，应及时前往正规医院就诊，配合医生进行相关检查，明确病因，再对症治疗，千万不要自行用药，以免耽误病情或引起药物不良反应。

前列腺增生是可以治疗的。症状较轻，等待观察即可。如果患者前列腺增生仅有轻微的排尿困难及尿频症状，只需注意生活习惯即可，如禁食辛辣食物，忌饮酒、咖啡等刺激性饮料，睡前排尿、减少饮水，优化排尿习惯，如听流水声排尿等。此外，注意服用其他药物对排尿的影响，如缓解胃肠痉挛的药物可能会影响排尿，最好停用或换药；因患心衰、水肿而长期服用利尿剂，服药时间可以安排在早上及中午，减少夜间起夜次数。

评估，评分较低的患者以药物治疗为主，评分较高的患者以手术治疗为主。

前列腺增生患者在接受治疗的同时应保持健康生活习惯。作息规律，早睡早起，不要熬夜；饮食以清淡为主；注意排尿，尽量不要长时间憋尿；注意性生活的节制，不要太过于频繁；不要久坐，尤其是软质沙发，长时间久坐会影响局部血液循环，导致前列腺增生加重，建议1至2小时起来活动5至10分钟；保持良好心态，积极面对疾病；前列腺增生症状往往在冬季表现更为明显，因此在寒冷的冬季，老年患者更要注意保暖。

为预防前列腺增生，年轻男性应该养成良好的生活方式，如避免久坐、多饮水、避免食用辛辣食物及长期大量饮酒等。此外，保持健康的体重、均衡的饮食、适量的运动等，也有助于预防前列腺增生。如果家族中有前列腺增生患者，年轻男性应更加关注自己的前列腺健康，定期进行前列腺检查。

（作者为首都医科大学附属北京天坛医院泌尿外科主任医师）