

国庆中秋假期，多地医生坚守岗位服务患者

“大家健健康康，我就更有干劲！”

本报记者 杨迅 王者 苏滨

民生一线

国庆、中秋假期，许多医生坚守岗位、奋战一线，守护人民健康。他们中有“战斗不停”的急诊科大夫，有入户服务的社区医生，也有扎根偏远地区的乡村医生。

急诊科一天接待挂号患者近400人

作为假期值班天数最多的副主任医师，张方杰见证了中南大学湘雅医院急诊科不曾停歇的“战斗”。

“假期床位周转特别快，基本没有空床。其中有一天，急诊科接待的挂号患者接近400人。”张方杰指着满负荷运转的抢救区说。他负责的抢救一区实行三班倒，仅他一个班次就收治了6名危重患者。

假期期间，一名确诊系统性红斑狼疮的患者被紧急转送至湘雅医院。患者抵达后，急诊科团队立即启动应急流程，联系风湿免疫科、消化科、血液科等多个科室会诊。“来我们这里的基本是从下级医院转诊上来的危重患者，或者是涉及多学科的复杂疑难病例。”张方杰说。

除了负责抢救一区的患者救治，张方杰还承担着急诊分诊台病患预检分诊工作，他需要在最短时间评估患者的生命体征和病情危急程度，将有限的急诊资源优先分配给最危重的患者。每个判断都关系着后续抢救的效率和成败。

这个假期，张方杰和同事们用专业与坚守，构筑起一条守护生命健康的防线。

服务窗

长假后，如何调整饮食

本报记者 王欣悦

国庆、中秋假期，不少人品尝各种美食，肠胃“超载”。节后如何调整饮食，给胃肠“减负”？记者采访了陆军军医大学第一附属医院（西南医院）消化科副主任医师陈静。

规律进食，三餐定时定量。调整生物钟，坚持吃早餐，尽量不吃宵夜，每餐八分饱。改变餐后立即吃水果、零食的习惯，可以在10时、15时吃少许坚果、低糖分的水果、酸奶，这样既能减少每顿进食的负荷，又能满足人体的多样化需求。

均衡搭配，保证膳食平衡。膳食种类要包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。主食中可增加适量粗粮，增加膳食纤维的摄入。还可用豆制品替代部分动物类蛋白，以禽鱼虾等白肉替代猪牛羊等红肉。

科学减肥，避免误区。长假后，有些人抗拒进食并大量运动，但往往很难达到效果，还可能变成“易胖体质”。以水果代替正餐也不可取，有些水果热量较高，如榴莲、菠萝蜜、香蕉等；橘子、山楂等水果不宜空腹食用，会引起胃胀胃痛等不良反应。

如何科学减肥？专家给出以下小技巧：

餐前适度“打底”。饭前可以吃半根黄瓜或者喝一碗清汤垫垫肚子，先占去一部分胃容量，这样既能减少在饭桌上摄入的热量，也能平稳血糖。

改变进食顺序。先吃蔬菜，再吃荤菜。在荤菜选择上，吃瘦肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉；多吃蔬菜，尤其以深色绿叶蔬菜为主；少吃精细米面，优选粗杂粮。

放慢进食速度。细嚼慢咽，可避免摄入过多食物。

总的来说，健康饮食有助于减轻体重、调节血糖、促进脂质代谢。建议坚持少油、少盐、少糖，清淡饮食、多食蔬菜、吃到八分饱的基本原则，避免吃过冷、过硬、过甜、过辛辣的食物。

中国钓友王勇亮勇救俄罗斯籍落水者

“看到别人有危险，肯定会赶紧伸一把手”

本报记者 刘子赫

援手

9月17日上午，库页岛（俄称“萨哈林岛”）附近水域，呼喊声打破了周围的宁静。风浪太大，一艘载有两名俄罗斯渔民的渔船倾覆。两名渔民紧紧抱住船舷，在水中艰难挣扎。

由于落水者穿的衣物较厚且不具备防水功能，海水不断灌进他们的衣服，加之海水的温度较低，他们有进一步下沉和失温的风险。

“我来了！别着急！”危急时刻，来自黑龙江鹤岗的中国钓友王勇亮急忙掉转船只，快速驶向数百米外的两名落水者。

王勇亮一只手扶着船保持平衡，一只手拼命拉起落水者。“他们的手都是冰凉的，体能已经接近极限。如果没有发现他们，后果不堪设想。”王勇亮说。

在王勇亮帮助下，两名俄罗斯渔民先后爬

社区医生入户诊治

假期第二天，早晨8点刚过，山东省淄博市淄川区般阳社区卫生服务站，已经有不少社区居民在候诊。

“宋大夫，昨天家庭聚餐，俺吃了不少生鲜，闹了一宿肚子。”居民王羽祥说。社区医生宋守标赶忙为他倒一杯热水，戴好听诊器开始问诊。53岁的宋守标是般阳社区卫生服务站的医生，今年是他在这里工作的第二十二个年头。

经过仔细听诊与腹部检查，宋守标诊断，王羽祥得了急性肠胃炎，便为他开了治疗肠胃的药物。

一上午工夫，宋守标接诊了27名社区居民。12点15分，他刚要吃午饭，手机就振动起来。

“宋大夫，我母亲老喊头晕，您能过来瞧一瞧吗？”电话那头传来社区居民王桂芬女儿的求助声。80多岁的王桂芬是失能老人，常年卧床。

“这就去！”挂断电话，背起出诊箱，宋守标匆匆来到王桂芬家中。通过检查评估，结合老人之前的病历，宋守标判断她是前庭功能紊乱引发的眩晕。经过对症治疗，老人头晕的状况得到有效缓解。

近年来，在淄川区卫生健康局指导下，般阳社区卫生服务站为辖区内4300多名居民全部建立电子健康档案。

“现在，社区还为65岁以上的老年人提供一年一度的免费体检。”提到这里，宋守标难掩兴奋：“大家健健康康，我就更有干劲！”

乡村医生送医上门

“梁奶奶，又来给你量血压了，感觉咋样？药还吃着的吧？”假期里，村医柏华丽坚守岗位。早晨6点，她提着药箱，背上一天的干粮，开始入户巡诊。

柏华丽是贵州省黔南布依族苗族自治州长顺县敦操乡打召村人，22年前毕业返乡，成为村里唯一的村医。

“一到假期，孩子们都回来了，得抓住机会通知他们做体检、打疫苗。”柏华丽在村里有一间诊室。然而，由于村里多是留守老人和儿童，她坚持定期送医上门。

10月1日下午，上高一的梁永强帮着父母修猪圈，不小心摔伤脚踝，还划出一道伤口。正好赶上柏华丽前来巡诊。

编辑手记

致敬付出 关爱医者

白真智

急诊室里“生死一线”的救治、床前贴心细致的叮嘱、山间暖心主动的扶助……国庆、中秋假期，很多医务工作者一如既往地坚守岗位、服务患者。

目前，我国已建成世界上规模最大的医疗服务体系和疾病预防控制体系，居民健康水平持续提升。这与广大医务工作者用心用情、甘于奉献的职业精神密不可分。我们致敬付出，也应该体恤他们的不易，并呼吁全社会关心和爱护他们。合理调整工作安排，保障休息时间；创造更多交流平台和培训机会，促进职业发展；进一步营造尊医重卫的良好氛围，提升职业荣誉感和归属感……这些扎扎实实的举措，是对他们辛勤工作的最好回馈。

医务工作者是人民生命健康的守护者，是推动卫生健康事业发展的重要力量，让我们共同致敬付出、关爱医者。

用双氧水消毒，拿出纱布包扎，柏华丽叮嘱梁永强：“别沾水、别乱动，先观察一下。要是不舒服，就去镇卫生院拍个片，但别吃止痛药，会影响医生诊断。”

结合多年经验，柏华丽随行备有治疗高血压、高血糖、发烧感冒、跌打损伤的15种药品。靠着一双脚板在大山穿梭，一天下来至少行走18公里，回到诊室已是晚上六七点钟，她还得继续加班，将当天的人口情况录入系统，完善村民个人健康档案。

为提高服务能力，柏华丽还主动找中医学推拿，跟着其他医生学技术。前来看病的村民如果确实经济困难，柏华丽就不收诊费，有时还帮忙垫付药费。

“打召村位置偏远，条件确实艰苦。但既然选择了这条路，就要认真干。”柏华丽说。

白内障日间手术“开刀”、核医学检查“上岗”、体重管理“出手”，离岛医疗综合体北京协和医院澳门医学中心（以下简称“协和澳门医学中心”）正式开业一年来，专科门诊扩展至40个，服务人数较开业之初增加4倍，累计服务患者近2万人次。

“医疗卫生是重要的民生事项，协和澳门医学中心为澳门医疗事业带来新的动能。”澳门特区行政长官岑浩辉表示，相信在澳门和北京协和医院的共同努力下，定能打造具有国际影响力的一流医学中心。

从0到1——非同寻常的建设速度

走进协和澳门医学中心就诊者服务中心，挂号、导诊、就医、检查、取药，动线分明；来到诊室，护士提前测量血压、脉搏等指标，医生耐心询问病史，患者对诊疗过程可感可知；进到住院病房，护士台忙碌有序，三人间、双人间、单间按需排布，住院医生、专科主诊医生对症下药……

与此同时，患者看不到的环节，也在有条不紊地运转——检测样本通过遍布全院的气动传输系统，安全精准送到检验科室，实现自动识别、自动检测；先进精密的检测化验仪器第一时间得出检验结果，同步到医生和患者手机端，手术室、住院部等的医生护士同时获知患者下一步的治疗方案。

“一年来有着非同寻常的建设速度。”协和澳门医学中心首任院长、首批来澳专家吴文铭介绍，协和澳门医学中心在短短一年内，实现了“从0到1”的突破。

怎样保证设备、人员、物料按时到位，布局、动线、功能安排合理，筹备、试营业、开业无缝衔接？北京协和医院来澳的50多人医护管理团队给出了答案。

“大楼的每个楼层、每条走廊、每个房间都在我心里。”经历过2003年非典隔离病区建设、2008年北京奥运会特殊病房筹备，副院长级人员沈宁可谓身经百战。“协和澳门医学中心的开业挑战超过之前我经历的所有急难险重项目。”沈宁说，面对当时只有“四面墙”的协和澳门医学中心大楼，心里急、头脑却不能乱，脚步要跟上有所有人的节奏。

一天天讨论、一遍遍调研、一场场对接……协和与澳门两个团队互通信息、交换经验、磨合机制，确定法律先行、制度奠基、人员跟上、设备同步的开业路线，边营业边完善。

“工作中收获了太多温暖和感动，患者对医生无条件的信任，让我对岗位职责理解更深了。”看着内科病房外工作展板上满满的患者感言，协和澳门医学中心内科部主任冷晓梅眼中含着泪花。这些感言流露出澳门居民对协和医生高超医术、丰富经验与细致周到的感激。“双方的互信互动，成就了一个个康复案例，体现了医学理念、生命价值。”冷晓梅说。

从叠加到融合——两种体系拧成一股绳

“如何在一家医院平衡两种体系，找到可行的第三条路径，我们尝试了很多方法。”协和澳门医学中心法律部俞怡婷回忆起一年多前有关工作时间制度的制定过程，依然感慨万千。

超过百次的推翻重来，几乎翻烂的法律文本，打到“发热”的咨询电话……95后俞怡婷也曾打过退堂鼓，但办法总比困难多。先沟通、再调研、后起草、多反馈，俞怡婷探索出一条没人走过的路。

协和澳门医学中心医院事务部杨顺心接触了两种体系之间最多的不同之处。比如，绩效考核制度在内地医院普遍实行，协和澳门医学中心开业之初拟参照其执行时，却遇到本地同事不理解、不放心的现实障碍。

讲解答疑、给出实例，小步试行、倾听反馈……一年来，包括绩效考核制度在内的全新制度体系从无到有，激发了医护人员的积极性，也最大化保障了患者的健康权益。

“协和经验与澳门实际从叠加上走上融合之路，真实反映了两种体系拧成一股绳所迸发出的强大生命力。”杨顺心说。

如今，支撑起医院平稳运行的，是一支多兵种队伍。“北京选派、当地招聘、全球招募、临时定期委任，大家来自不同地区、不同医院，甚至说着不同语言，在一种全新机制下相互配合、共同工作，成为‘一国两制’在医疗卫生领域成功实践的真实有效样本。”吴文铭说。

从医疗服务到产业发展——布局大健康产业

为什么协和澳门叫作医学中心，而不是医院？

“因为它的发展指向医、教、研、康复相结合的综合性区域性国际化医疗综合体。”吴文铭说。建设体量规模、设备人员配备以及诊疗内容规划，都是以高起点、广视野的标准全方位谋划执行的。医学中心的定位，就是除了提供医疗服务，还要发展健康产业、医疗教育事业，推动科研成果转化。

协和澳门医学中心精准定位，以四两拨千斤的配置，弥补高端医疗空白，同时解决基层医疗“塞车”问题，推动澳门医疗卫生体系良性运转。记者在千余平方米的国际医疗部看到，这里有如同宾馆般的空间布局、国际一流的医美设备配置、服务周到的医护和技术人员。澳门居民严女士体验了医美服务和健康体检后，赞不绝口：“以前都是去邻近地区的私营医院，如今在家门口就得到更舒适的服务，真是澳门人的福气！”

“协和澳门医学中心力争成为澳门大健康产业发展的有力支点。”吴文铭说，大健康的大，意味着健康概念的准、全、好，也指向产业发展的高、大、上，医疗体系是它们的连接点，一端满足需求市场，一端提出供给方向。境外转诊、新药新疗法应用等澳门医疗和药品制度与内地的差异，正在赋予协和澳门医学中心更大舞台，以更好地服务患者。

“虽然协和澳门医学中心的建设充满挑战，但是有中央政府的大力支持，有特区政府作为坚强后盾，有北京协和医院的鼎力相助，相信这棵树苗定能长成参天大树。”吴文铭说。

本版责编：吕莉 徐阳 马睿卿



10月8日，辽宁沈阳粮仓文化创意产业园，小朋友在游乐场体验游乐项目。

国庆、中秋假期，由老厂房、老仓库改造的文创园人头攒动。曾经机器轰鸣的厂区、存储粮食的仓库成了颇受欢迎的潮玩地标。

新华社记者 潘昱龙摄

实时识别、秒级响应

手机导航可及时预警17个驾驶场景

本报记者 刘温馨

深夜在高速上行驶，前方道路发生塌方等险情，驾驶员往往较难提前察觉、做出反应。为更好预防此类看不见的道路危险，中国安全生产科学研究院与高德地图近日联合发布“鹰眼守护”预警技术，可对重大异常事件等17个驾驶场景进行及时精准预警。

该系统对海量敏感的行车数据进行实时分析，当同向多车出现速度骤降、急刹等异常行为时，系统将迅速判定前方是否发生重大异常事件，同时迅速向可能受影响的车辆精准推送预警信息，为驾驶员提供宝贵的“黄金反应时间”。

此前，高德地图主要通过云服务平台对异常车辆信息进行监测，预警信息可能会有延迟。2024年接连发生多起公路桥梁重大灾毁事件后，国务院安委会办公室、应急管理部紧急部署开展公路灾害监测预警技术攻关，中国安全生产科学研究院联合有关单位建立了全链条科研攻关机制。“‘鹰眼守护’系统能实时识别驾驶行为异常并及时上报，从异常发现到预警推送可以做到秒级响应。”高德地图副总裁董振宇表示。

今年8月，项目组在山东高速智能网联高速公路测试基地进行了实车测试。测试结果显示：在重大异常事件情形下，后方车辆可在数秒内接收到预警信息，覆盖距离接近1公里，重大异常事件预警准确率达到90%以上。

该系统旨在增强驾驶员实时应急避险能力，提升公路重大突发事件应急效能。中国安全生产科学研究院院长周福宝表示，下一步将加快项目推广和技术升级，进一步提高预警信息的精准度、时效性。