

# 更加有针对性地 开展爱国卫生运动

本报记者 强郁文 李蕊 常碧罗

## 湖北武汉市—— 院士做科普 用知识造福大众

本是一场普通的医学科普讲座，但几个月过去了，华中科技大学同济医学院教授、武汉医学会会长陈孝平院士仍忘不了讲台上发生的一幕。那天，在武汉市新洲区第一中学的讲座结束时，一位特殊的嘉宾走上台，向他深深鞠躬。

多年前，新洲一中物理教师陈元生身患肿瘤，四处寻医未果，最终得到陈孝平院士团队的救治。“以前总认为自己还年轻，饮食作息不规律。手术后，我长期保持健康的生活方式，身体才逐渐恢复。”陈元生说。

近50年的医学实践中，陈孝平发现，像曾经的陈元生这样缺乏健康常识的患者不在少数。“实际上，个人生活习惯是影响寿命的重要因素之一。”陈孝平认为，如果医生多普及些卫生健康知识，帮助人们做到早发现、早防治，能有效提高许多疾病的治愈率。

健康科普是爱国卫生运动的关键环节。受恩师裘法祖影响，陈孝平很早就开始关注健康科普。“1948年，裘先生创办了中国第一本医学科普期刊《大众医学》。他一直教导我们，要用医学知识造福大众。”陈孝平说。

2020年8月，由武汉医学会牵头，全国首个以院士领衔命名的科普工作室——陈孝平院士健康科普工作室成立。在陈孝平的带动下，工作室专家团队已发展到167人，其中不少是陈孝平的老朋友，如“人民英雄”张定宇、中国工程院院士马丁等，专家们的专长领域涵盖医学、药学、护理、中医药等多个学科。

陈孝平说，工作室成立的初衷，是从百姓最关心的健康问题入手答疑解惑。两年来，专家们围绕新冠疫情防控、心脑血管疾病筛查、肿瘤早期预防等健康话题，累计在武汉及周边14个县市开展现场科普宣教和义诊活动109场。活动中，许多年长的观众一边提问，一边拿着小本子记笔记。这些场景，更让陈孝平深切地感受到健康科普的必要性。

要让科普深入人心，必须把晦涩难懂的医学知识“演绎”得简单通俗，让群众听得懂、记得住。脱下白大褂、换上演出服，医护人员“变身”人体器官，演绎滚烫食材入口后的“旅程”，展示吃火锅不烫伤消化系统的正确方式……工作室还联合主办了武汉市首届健康科普大赛，全市49家医疗机构的医务工作者创新科普形式，创作出小

品、歌舞、沙画等群众喜闻乐见的健康科普作品。

为拓宽医学科普覆盖面，专家们还把科普做到了线上。2022年的全国科普日，《院士开讲：全民健康课》系列节目正式上线，通过15个平台进行同步直播。目前，视频累计观看量超过1.8亿次，并出版了同名健康科普图书。工作室将其中的核心要点制作成科普音频和图文，在社交媒体广泛传播。

爱国卫生运动70年来，开展了卓有成效的群众性卫生活动，为保障人民健康发挥了重要作用，是一项重大惠民工程。当前，我国新冠疫情防控面临新形势新任务，更加有针对性地开展爱国卫生运动，充分发挥爱国卫生运动的组织优势和群众动员优势，倡导文明健康生活方式，具有更为重要的意义。

院士做科普，从百姓最关心的健康问题入手答疑解惑；创建卫生城市，多措并举改善人居环境；发挥社区基层力量，和群众一起把慢病“管起来”……本版聚焦各地爱国卫生运动的积极探索与实践，期待更多地方行动起来，为促进人民群众健康持续奋斗。

## 山东威海市—— 建卫生城市 城乡环境更整洁

“注意偏僻巷道的卫生死角，还有道路两旁的小广告，都要清理干净。”1月7日一大早，在山东威海乳山华冠社区，志愿者们身穿马甲，手持铁锹、扫帚、铲子等工具，开始了一天的“大扫除”。经过几个小时的努力，社区环境大处小处都透着干净。

1月7日是乳山市新时代文明实践日活动日，当日，乳山市百余名志愿者行走在城市社区，协同社区、环卫，开展环境卫生整治等志愿服务活动。

环境卫生是卫生城市建设和群众健康生活的重要基础，也是爱国卫生运动的重要内容。从1990年成功创建全国第一个国家卫生城市，到2016年被确定为全国首批“健康城市建设试点市”，威海市坚持在环境卫生精细管理的广度和深度上下功夫。

在城市环卫管理方面，威海市采取“网格保洁—巡回管护—应急处置”三级管理方式，确保路面可见垃圾滞留时间不超过5分钟、突

发污染30分钟处置到位，全市375条主次干道全部达到道路深度保洁标准。“全市加快爱国卫生与基层治理工作融合，将环境卫生整治纳入‘新时代文明实践’志愿服务行动，常态化组织干部、职工、居民清理社区卫生死角，志愿服务情况纳入海贝分个人信用管理，调动群众参与积极性。”威海市卫生健康委员会爱国卫生运动推进办公室负责人介绍。

城市更整洁，乡村更美丽。威海市统筹城乡、全民参与，合力推进全域卫生创建，如今，越来越多乡村也“靓”起来了。

走进乳山南黄镇院后村，街边的垃圾桶不见了踪影，但环境依旧干净整洁。“原先，村里大街小巷都有垃圾桶，可一到夏天，苍蝇蚊子嗡嗡飞，居民捏着鼻子绕路走。”院后村党支部书记杨秀丽说。

分阶段有序推动城乡卫生创建，实施村民委员会公共卫生委员会全覆盖，设立征信基金、制定村规民约……院后村公共卫生委员会多管齐下，组织群众开展垃圾分类、病媒生物防治、公共区域清洁消毒等爱国卫生运动。

“拿垃圾分类来说，我们先从妇女群体做工作，通过开会动员、走人家宣传、培训等方式，潜移默化地培养大家的分类习惯。”杨秀丽说，如今，村里已建立起“户分、村收、镇集”垃圾收运体系，“臭味消失了，街道漂亮了，老百姓都说，走在街上，心情都好哩！”

## 重庆渝中区—— 社区居民联手 把慢病管起来

“你有家族病史，需要提前介

入预防。”上门走访时，重庆市渝中区大坪街道社区卫生服务中心的医生给居民张超英提了个醒。

“我身体好得很，不用吃药控制。”原来听医生说她高血压，张超英总是满不在乎。后来，她的身体状态每况愈下。直到一次去医院体检，看着自己血压、血糖的指标数字，张超英吓了一跳。

体检后，张超英匆匆赶到社区卫生服务中心，立刻签约了家庭医生。按时服药、定期体检、更新药物配比……在医生的帮助下，张超英的各项慢病得到了有效控制。

“张嬢嬢，你的血压控制得还可以，注意饮食要清淡些，少油少盐。”社区医生曾玲莉总是给张超英打电话，叮嘱几句。

张超英告诉记者，经过社区医生的治疗，她的身体现在比以前好了很多，“现在，我也非常注重锻炼身体，还是社区舞蹈队长呢！”

近年来，重庆市渝中区在慢病管理上下功夫，充分地发挥社区基层的力量，和群众一起把慢病“管起来”。

“周围很多邻居和朋友，身体也不好，他们自己不重视，我要多给他们讲讲。”这不，社区卫生服务中心组织病友交流会，张超英已经成为一名“健康推广员”。尝到了管好慢病的甜头，张超英发动亲属“把健康管起来”。“虽然你只有38岁，但是咱们有家族病史，必须要引起注意。”在张超英的引导下，她儿子早早签约了家庭医生。

“现在，针对高血压和糖尿病患者，我们有相应的费用减免政策，减轻患者的经济负担。”大坪街道社区卫生服务中心主任王路告诉记者。

不仅如此，渝中区充分利用区域内的三甲医院资源，为慢病患者开通了就医绿色通道。“居民在三甲医院就医的结果，可以与社区卫生服务中心实现数据共享，双向转诊。慢病患者既能享受到三甲医院的优质医疗资源，也能够社区卫生服务中心的随访管理机制中实现常态化管理，真正获得全方位的医疗服务。”渝中区卫健委副主任彭焱说。

在社区健康检测小屋，居民可以进行健康自测，随时关注身体状况；在家门口的健康餐馆，大伙儿能享受少油少盐的健康餐；在滨江的健康步道，居民在健身锻炼的同时，也能学习到健康生活方式的知识……基层各部门联手，打出一套对抗慢病的组合拳。

经过近几年努力，2018年至2021年，渝中区主要慢病早死亡率下降了6个百分点，脑卒中死亡率和恶性肿瘤死亡率也在逐年下降。

## 春节出行，防护有方

本报记者 王美华

春节在即，这是新冠病毒感染实施“乙类乙管”后的第一个春节，很多人计划返乡探亲或旅游度假。据交通运输部初步分析研判，今年春运期间客流量预计约20.95亿人次，比去年同期增长99.5%。

如何健康过大年？出行途中需要注意什么？

“当前，国内新冠病毒感染疫情仍处于不同流行阶段，仍需继续做好个人防护。”中国疾控中心传防处研究员常昭瑞日前在国务院联防联控机制新闻发布会上提醒。

常昭瑞建议，要合理安排出行，避免前往疫情高风险地区探亲旅游，一些高风险地区人员尽量减少出行。出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状的人员，在排除感染风险之前，要避免乘坐公共交通工具，不前往人群聚集场所。自感有较高感染风险的人员，应在排除风险之后再出行。

“出行前一定要科学规划，提前做好攻略，了解目的地的疫情，尽量错峰出行，避免前往人群聚集场所，降低感染风险。”常昭瑞说，要备足口罩、消毒纸巾等防护用品以及体温计、抗原检测试剂盒、解热镇痛等常用药品，同时也要关注气候变化，备足保暖衣物，防止着凉。

安排好行程后，乘坐飞机、火车等公共交通工具时，如何做好防护？

常昭瑞提醒：在环境密闭、

人员密集的场所，如候机候车时，乘坐飞机、火车以及地铁、公交等公共交通工具时，要全程规范佩戴口罩；在公共场所要保持合理的社交距离，减少近距离与他人接触；做好个人卫生，尤其是要随时关注手卫生，避免接触公共物品，咳嗽或打喷嚏时要用纸巾等遮挡，用过的纸巾及时丢往垃圾桶，如果接触到呼吸道分泌物，要及时洗手或进行手消毒，在外或者乘坐公共交通工具时，要尽量减少用餐次数，尽量错峰就餐，尽量不去人群密集、空气不流通的场所。

行程结束后到了家里，可以放松警惕吗？

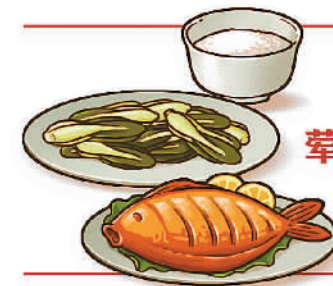
“返乡或者返程后，要密切关注自身及家人的身体健康状况。如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状，要及时进行抗原检测或者视情况进行就医。”常昭瑞表示，返乡初期做好症状监测的同时，尽量减少与家里老人尤其是合并有严重基础性疾病的家人接触，接触时要规范佩戴好口罩。

此外，随着出入境防疫政策的优化，入境返乡过春节的人员也逐渐增多。中国疾控中心病毒病所研究员陈操提醒近期入境的人员，入境时如果出现身体不适要及时申报，配合海关人员积极开展采样。如果入境后出现身体不适，尤其是发热，一定要及时开展核酸检测和抗原检测，及时就诊。

吃出健康来▶▶▶

## 感染新冠后，怎么吃？

于淼



老年人饮食要做到  
荤素搭配、丰富多样，  
摄入优质蛋白质

程硕作（新华社发）

新冠病毒对于各类人群普遍易感，合理的营养不仅能够增强抵抗力，同时可以促进感染者的快速康复。在疾病初愈时，饮食上同样也要注意清淡，建议以营养、易消化的食物为主，保证基本的蛋白质和维生素的摄入，可以适当吃一些肉类、鸡汤类、牛奶、蛋类的食物，多吃新鲜的蔬果来帮助身体逐渐恢复。

那么，具体要怎么吃才能做到合理营养呢？北京积水潭医院营养科主任赵霞为您解答。

保持充足的能量和营养供给

由于很多患者最常见的症状是发热、干咳以及气促，并伴随着乏力和食欲下降，因此需要充足的能量来增加身体的抵抗力。为了满足充足的能量需求，可根据《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食的原则，首先，每天摄入谷薯类食物250克—400克，尽量做到粗细搭配，种类在3种以上，如糙米、燕麦、豌豆、绿豆、红薯、马铃薯等。

其次，每天摄入充足蛋白质。主要摄入优质蛋白质，每天1个鸡蛋，2两—3两瘦肉，一瓶（250毫升—300毫升）牛奶，10克大豆。

第三，烹调油首选富含单不饱和脂肪酸的植物油。通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油，如花生油、橄榄油、亚麻籽油等。

第四，每天摄入丰富的蔬菜水果。蔬菜每天500克以上，水果每天200克—350克，注重深色蔬果的摄入，如胡萝卜、菠菜、芹菜、西兰花、番

茄、南瓜等。

第五，少量多次饮水。每天2000毫升以上，可选择白开水、淡茶水、蔬菜汤、水果水等。

第六，选择少量多餐。以尽量达到平时食量。新冠病毒感染后食欲会降低，且消化功能减退，可选择少量多餐，进食易消化的食物，如蛋羹、软面条、蛋花汤、豆腐脑等。待症状好转可以过渡到半流食。这时可以选择加肉末的粥类、卧鸡蛋龙须面、烩豆腐等，让能量和蛋白质摄入量慢慢提升。

康复期的食物也要做到细和软，进餐时要细嚼慢咽。经过一段时间的康复，再慢慢过渡到正常的饮食水平。

老年人饮食尽可能多样化

一些老年人由于生活节俭，食物种类比较单调，吃得素淡，身体营养基础比较弱，感染之前体重偏轻甚至有轻度的营养不良，导致免疫状况不佳，感染后救治难度加大。

轻型和普通型老年患者平时饮食要尽可能做到食物多样化，且选择易消化的食物为佳，着重保证优质蛋白、维生素D、镁、硒、维生素B12的摄入。在正常饮食基础上，可以考

虑补充一些营养补充剂，如乳清蛋白、全营养配方制剂等。

有基础疾病的轻型老年患者，注意选择合适的治疗膳食，评估能量与蛋白质的摄入是否达标，以保证获得合理的营养支持。营养不良老年人应进行口服营养补充，至少达到400千卡/天，其中蛋白质≥30克/天。同时，注意加强营养护理，鼓励进食，特别注意老年人观察进食情况，防止呛咳等反应发生。

## 健康视线

### 筑牢基层疫情防线 守护农村群众健康



近期，各地基层组织医务人员、志愿者等，为群众提供上门送药、健康监测、协助转诊等医疗服务保障，筑牢基层疫情防线。

▲在湖北省十堰市竹山县深河乡双湾村，志愿者给村民发放爱心防疫礼包。

章磊摄（人民视觉）

▲河北省唐山市丰南区岭子上村村医董秀芹（右）和网格员杨顺利在巡诊途中。

新华社记者 牟宇摄