

医改释放积极信号

“健康红包”如何“兑现”

本报记者 刘 峣

在不久前闭幕的全国两会上，健康领域的民生“红包”备受关注。针对“病有所医”的需求，今年的政府工作报告提出了深化公立医院改革、推进分级诊疗、提高基本医保和大病保险保障水平、支持社会力量增加医疗供给、扩大医疗领域开放、支持中医药事业传承发展等诸多举措。

面对医改难点，“健康红包”如何送到每个百姓手中？这成为未来医疗领域深化改革的关键所在。



上图：在陕西省榆林市榆阳区老年护理院，副护士长白渤（右）在护理一名特困人员。

新华社记者 陶 明摄

左图：在西藏自治区山南市浪卡子县普玛江塘乡卫生院，全科医生旺扎在为农牧民查体。

新华社记者 张汝锋摄



公立医院要啃“硬骨头”

公立医院改革是医改的“硬骨头”。今年的政府工作报告提出，深化公立医院综合改革，协调推进医疗价格、人事薪酬、药品流通、医保支付改革，提高医疗卫生质量，下大力气解决群众看病就医难题。

近年来，中国实施医疗、医保、医药“三医联动”改革，全面推开公立医院综合改革，取消长期实行的药品加成政策，药品医疗器械审批制度改革取得突破。但看病贵、看病难的痼疾依然存在，仍需继续深化体制机制改革。

改革举措迅速铺开。日前，已有30个省份的68个城市全面启动公立医院薪酬制度改革试点。国家卫生健康委员会副主任王贺胜说，将逐步健全绩效考核制度，做到多劳多得、优绩优酬，严禁将医务人员的收入与药品、耗材、检查等业务收入挂钩，科学控制医疗费用不合理增长。

北京大学党委副书记、医学部党委书记刘玉村表示，应提高医务人员待遇，让人事薪酬制度改革来得更快、更彻底一些。他指出，中国医疗卫生体制改革仍面临一些难题，包括有限的财力投入和日益增长的多元化需求之间的矛盾；社会评价和个体感受有差异；不同社会群体之间的利益平衡问题等。

对于公立医院改革，中华医学会副会长兼秘书长饶克勤认为，改革的目的是建立现代医院管理制度，这一制度的核心是政府宏观治理、医院法人治理和医院内部管理三方面机制。必须多部门联动，改革才能实现突破。

基层医疗要过“人才关”

实现全民健康覆盖，就要求基层医疗服务可及性更加均衡。对此，今年的政府工作报告提出，加强全科医生队伍建设，推进分级诊疗。

有专家指出，缓解大医院的“堵点”，家庭医生签约和医联体建设是深化改革的“一体两翼”。数据显示，为让老百姓能够在家门口看上病，疏通优质医疗资源的“神经末梢”，中国所有三级公立医院和1000余家社会办医疗机构已参与医疗联合体建设，2017年下转患者483万例次，同比增长91.2%。

与此同时，通过开展家庭医生团队签约服务、增加基层药品种类、推行处方外和延伸处方等措施，“小病基层首诊、康复回社区”的合理就医秩序正在逐渐形成。基层医疗卫生机构诊疗量和县域内就诊率进一步提升。

刘玉村表示，推行分级诊疗制度，加强基层卫生服务体系建设，争取让老百姓

在家门口就有签约医生、家庭医生，享受最便捷、最直接的服务。今后要继续完善与医联体相适应的动态化绩效考核机制，形成主动控费的内在动力，真正做到急慢分诊，让患者在基层享受到系统化、连续化的健康服务。

壮大全科医生队伍、推进分级诊疗，人才问题是一大掣肘。如何让更高素质的医疗人才下沉基层、扎根基层，是改革的关键。

吉林大学白求恩第一医院院长华树成认为，基层全科医生人员少、工作强度大、待遇较低。有效的激励约束机制和科学的绩效考评机制有利于全科医生队伍的壮大。对此，相关部分负责人此前表示，要进一步改革基层人才职称的评定办法，逐步提高基层医务人员的收入待遇，实施一些像“县管乡用”这样的人才政策，促使人才在贫困地方、在基层能够留下来，能够安心工作。

社会办医要用“强心剂”

社会资本办医作为中国医疗服务体系中的重要组成部分，其发展一直颇受关注。今年的政府工作报告提出，支持社会力量增加医疗、养老、教育、文化、体育等服务供给，扩大医疗等领域开放。国务院总理李克强也在记者会上表示，在养

老、医疗、教育、金融等领域，会加大放宽准入力度。

近年来，中国相继出台一系列政策法规，推进社会资本办医发展。从2015年起，民营医院数量已超过公立医院，并连年攀升。但在诊疗量上，却远远不及公立医院。数据显示，民营医院的患者数仅占总数的16%，“多而不强”的现状始终没有得到解决。

专家指出，社会办医目前面临着准入门槛高、经营压力大、监管机制不健全等问题。而从自身而言，社会办医的服务内容和模式有待拓展，社会信誉低、服务能力弱是其难以与公立医院“双足鼎立”的主要原因。

对此，相关部门通过诸多措施，为社会办医“松绑”。今年年初，国务院常务会议决定在上海浦东新区试点取消社会办医乙类大型医用设备配置许可证核发等审批，并对社会办营利性医疗机构床位逐步实行自主决定。

对于中国社会办医的发展，波士顿咨询公司今年年初发布报告称，社会办医在政策、资本、支付、人才和技术影响下呈现出新趋势，未来10年将发生重大改善。其中，社会办医的重点正在向“技术化”和“规模化”发展。例如，综合性医院明确自身的定位与发展特色实现差异化，更多复杂专科医院开始兴起。

俗话说，春困秋乏。可在生活节奏飞快的现代社会，虽是春色惹人醉，但有人难入眠。

中国医师协会睡眠医学专业委员会日前公布的数据显示，全球成年人中有60%以上存在睡眠问题，1/4的成年人失眠，1/5的人打鼾。中国“90后”年轻人是问题突出的睡眠“特困户”，媒体人、程序员、电商从业者等群体睡眠质量尤差。笔者的一位朋友形容自己“早上起不来床，晚上闭不上眼，说好再过10分钟，结果一眨眼就半夜了……”

保持充足睡眠的重要性不言而喻。从生理上讲，睡眠有助于保护脑神经细胞功能，帮助体力、脑力恢复，这对人体至关重要。神经细胞不可再生，没有高质量的睡眠，就没有充足的氧供应神经细胞，甚至会导致神经细胞衰老。

道理人人都懂，但是“睡个好觉”作为人最基本的生理需求，为何成了都市生活的奢侈品？

有人因为精神压力大而睡不着。重要的工作关头、关键的考试在即、亲密的情感需要维系，现代人面临着学习、就业、职场、婚恋的压力，焦虑、紧张的心理让入睡“纠结”。久而久之，习惯成自然，“被晚睡”成了“早了睡不着”，熬夜成了一种“社会病”。



七彩絮语

别让“睡好觉”成了奢侈品

■ 汪灵犀

有人是因为体力透支难入眠。笔者家有小儿，身为父母，现阶段最是费神费力之时。按理说，孩子睡下了，大人也该抓紧时间休息，可孩子一睡下，我就来了精神，怎么也睡不着。干脆自我安慰：“大好时光，难得清静，用来睡觉太可惜，再玩会儿手机、看会儿电视吧！”结果，等孩子醒来，一对精力耗尽的父母面对着一个“充满电”的宝宝，个中的疲倦、焦虑、酸楚可想而知。

还有人“屏幕依赖症”。临睡前刷微博、聊微信、打游戏，被调侃为年轻人的新式“入睡仪式”，结果，对着屏幕越来越兴奋，一宿翻来覆去睡不着。

种种不良习惯，让本就稀缺的优质睡眠打了折扣。休息不好，不仅难以提高工作效率，而且可能会增加紧张、焦虑等负面情绪，给身心带来更多损害。每个人都是自己健康的第一责任人，确保睡眠质量，就是确保健康和安全。因而，要从睡眠习惯、作息时间等方面着手调节，别让“睡个好觉”成了奢侈品。

第18个世界睡眠日刚刚过去，中国的主题是“规律作息，健康睡眠”。希望趁年轻，“80后”“90后”“00后”早点意识到睡眠之于每一个人的重要性，及时找到正确的方式。已经有不健康习惯的朋友，尽快改掉坏毛病，亡羊补牢，为时不晚。

或许，下次到了该睡觉时，我会尝试着更“佛性”一点，放下焦虑，放下手机，放下玩念，好好睡觉。



新华社发

马拉松跑友如是说

让跑步成为一种习惯

连接郑州和开封两座古都的郑开国际马拉松3月25日鸣枪开赛，近2万名选手参加全程和半程马拉松的比赛，众多跑友在享受马拉松比赛的同时发出心声：让跑步成为一种习惯，用好习惯引领美好生活。

53岁的李永刚和30多名马拉松爱好者从山西晋城来郑州参加郑开马拉松赛，他们打着“黎明脚步”的旗帜，欢欢喜喜，热闹非凡。而在十年前李永刚还是“病秧子”。

“我当时体重110公斤，患有糖尿病和高血压，如果再不锻炼，我感觉都活不了多长时间了，很焦虑。我便下定决心改变状态，从此开始跑步。当初是一个人跑，后来认识了跑友们，大家一起跑，坚持了下来。”身高1.8米的李永刚说。

现在，他几乎每天晚上都跑步，体重降到80多公斤。“以前，晚上经常喝酒，现在夜跑成为一种习惯，不跑身体不舒服，晚上也不喝酒了，因为喝酒就没法跑步了。”李永刚说，

“习惯非常重要，珍爱生命的话，就得约束自己的行为，用跑步、运动等健康的方式代替一些陋习，让精神状态更饱满。”

“跑马拉松一定要做好准备，量力而行。”河南省体育局运动医学主任医师崔新东说，“肌效贴一般贴在膝关节和踝关节处，能起到一定的保护作用。”

崔新东研究运动伤病多年，他说，要想跑全程的马拉松，需要有长期跑步的积累，需要平时就经常跑长距离，否则一下子跑这么长的距离身体根本吃不消。

来自南京的教师张帆就深有体会，他几年前刚开始跑步的时候，跑完5公里，第二天腿就酸痛，但他坚持下来了，逐渐跑10公里、20公里，目前他已经跑了30多个全程马拉松了，并且成为多个马拉松赛的“领跑兔”。

张帆身上绑着一个气球，上面贴着印有“5:00”的白纸。“这表示我

要把我跑完全程的时间控制在5小时，那么如果其他跑友也想跑这个时间，他就可以跟着我跑，我们也叫‘配速领跑员’。”张帆说。

“领跑员一般都是经验丰富的跑友，经过选拔筛选出来的。”张帆说，“我现在上班时间每天10公里，周末没比赛了就跑20公里，有比赛就去参加比赛。”

“今天跑完马拉松，下午回南京，明天上班，一点事没有，都习惯了。”张帆说。

在郑开马拉松赛场上，各种跑团的旗帜高高飘扬，这些跑团成为许多跑友的家，大家相互约跑，让跑步能够坚持下来。

以“叫醒他人跑步、唤醒健康意识”为宗旨的“黎明脚步”发起人李晓拴说，这几年的马拉松热，带动了跑步这项运动的发展，跑步逐渐成为许多人的爱好，成为习惯，成为全民健身的重要组成部分。

（据新华社电 记者刘金辉）

公园半马  
北京开跑



3月24日上午，由北京市体育局、北京市体育总会、人民网主办的“人民体育健康中国”马拉松系列赛第三十四届公园半程马拉松北京公开赛暨建依体育5K团队跑在奥林匹克森林公园鸣笛起跑。

本届赛事作为“健康中国”马拉松系列赛事2018年的第二站比赛，继续秉承“发展人民体育共筑健康中国”理念，打造出真正服务于百姓、最大化展现城市风采、体现马拉松品牌价值的优质跑步赛事。

胡宗洋摄