

2015:

儿科、精神等短缺专科
海南将强化建设

无突发重大传染病疫情发生，1459对单独夫妇获准生育二胎……去年，我省卫生计生工作亮点频出。今年，我省将优化医疗资源配置，强化医疗服务体系薄弱领域规划建设，特别是短缺专科如儿科、病理、精神等紧缺医疗资源配置和专科医院的建设。这是记者从2015年全省卫生计生工作会议上获悉的。

加强儿科、精神等学科
紧缺医疗资源配置

今年卫生计生部门将继续推进省级示范社区卫生服务中心评审，实现10个市县均有1所示范社区卫生服务中心，强化医疗资源配置和服务管理，不断提升服务质量和水平。要统筹和优化医疗资源配置，提高统筹规划全省医疗卫生体系水平。继续坚定实施东西南北中区域卫生发展战略。强化医疗服务体系薄弱领域规划建设，特别是短缺专科如儿科、病理、精神等紧缺医疗资源配置和专科医院的建设。规范独立血透、检验、病理、影像、连锁医疗、消毒供应等机构设置与管理。在推进第三方检验的基础上，引入第三方影像诊疗机构。扎实推进五级临床重点专科体系建设和县乡村一体化工作，积极建立三级医疗卫生网络医疗模式。加强以电子病历为核心的医院信息化建设及评级工作，进一步强化区域医疗协作与远程医疗系统建设。扎实开展乡镇卫生院、村卫生室标准化建设，以及“建设群众满意的乡镇卫生院”活动。继续推进省级示范社区卫生服务中心评审，实现10个市县均有1所示范社区卫生服务中心。创新医院评审评鉴机制，建立“专家评审前指导、第三方评审和行政复核”的“三步走”医院评审模式。启动三级综合医院按国家标准评审工作。完善专科医院、乡镇中心卫生院等级标准，启动专科医院和乡镇中心卫生院评审试点工作。进一步完善便民惠民措施，创新健康小屋服务内容，改进服务流程，充实服务内涵，改善群众就医感受，提升人民群众满意度。大力推进无偿献血工作，积极建立无偿献血长效机制。



去年二月，在海口市琼山区府城社区卫生服务站，医护人员在给病人进行呼吸道感染常规检查。
本报记者 张茂 摄

将完成宫颈癌乳腺癌
检查15.6万例

海南省卫生计生委将从卫生应急、开展爱国卫生等方面加强公共卫生服务管理，保障人民群众健康权益。大力推进应急指挥决策系统、应急预案体系和机制、卫生应急队伍能力建设，强化基层突发公共卫生事件应急处置能力。以疾控机构等级评审为抓手，积极推进疾控机构标准化建设。强化医防结合和联动，扎实抓好霍乱、登革热、手足口等急性传染病防控和慢病防治。进一步巩固免疫规划和消除疟疾成果，继续加大结核病、艾滋病等重大传染病综合防控力度，防范艾滋病向青年学生、外来务工人员等普通人群传播蔓延。加强孕产妇、儿童健康管理，确保“0-6岁儿童健康管理项目”和“孕产妇健康管理项目”各项指标顺利达标。建立妇女常见病定期筛查制度。扎实推进省委省政府为民办实事项目——国家免费孕前优生健康检查和地贫筛查服务。2015年，筛查任务为4.6万对。继续抓实妇幼重大公共卫生服务项目。2015年，完成宫颈癌检查12万例、乳腺癌检查3.6万例。加快卫生创建步伐，督促乐东、儋州、万宁、东方、澄迈、白沙等市县做好国家卫生城市（县城）创建工作，三沙、临高、屯昌和琼中做好省卫生城市（县城）创建工作。

筹建海南省中医疗养
事业发展研究所

海南将大力扶持中医药发展，力争到今年底，90%以上的社区卫生服务中心、70%以上的乡镇卫生院、70%以上的社区卫生服务站、65%以上的村卫生室能够提供中医药服务。要加强县级中医院和中医临床科室、中药房建设。促进保亭、白沙人民医院中医规范化建设，认真抓好文昌、五指山、万宁、陵水、乐东等市县中医院基础建设项目落实，完成全省剩余7家县级中医院等级评审。加强全省综合医院和妇幼保健机构中医临床科室和中药房建设，推进各级各类医疗卫生机构中医药工作发展。抓好中医药各类人才培养工作。做好县级中医临床传承骨干工作，开展基层中医药适宜技术培训，以及乡村医生中医药知识和技能培训。实施好两个国家中药材种苗繁殖基地，1个种质资源库建设项目，抓好省级中药资源监测中心项目建设。做好国家基本公共卫生服务中医健康管理项目。认真实施中医药服务百姓健康推进行动，落实好中医药国家基本公共卫生服务项目。积极推进中医药对外交流与合作与服务工作。抓好中医药服务贸易先行先试重点区域和海南中医药健康旅游国际示范区建设，筹建“海南省中医疗养事业发展研究所”。

卫计工作
17大亮点

回首
2014

■ 本报记者 马珂

- 1 省级卫生和计生机构顺利融合，实现了省委省政府预定目标。
- 2 公立医院改革取得新的进展。省级出台了县级公立医院综合改革实施方案和部分配套文件，为2015年全面推开县级公立医院综合改革奠定了基础。
- 3 海口、琼海、陵水、昌江等市县从不同方向进行基层综合医改试点，为进一步深化基层综合医改探路指向。
- 4 开展“限费医疗”改革试点，并取得初步成效。
- 5 在全省推行陵水乡村一体化改革经验，基层医疗服务能力得到有效提升。
- 6 扎实开展灾后医疗应急救援和卫生防疫工作，确保灾后无疫情发生。
- 7 加强登革热和埃博拉出血热疫情防控，有效阻断输入性登革热在我省的爆发流行。
- 8 出台老年乡村医生生活保障政策，进一步稳定乡村医生队伍。
- 9 依托解放军总医院海南分院创办海棠湾国际医学论坛和培训基地，依托解放军总医院海南分院和海医附院建成了覆盖全省的远程会诊和远程病理会诊系统，实现远程医疗“县县通”。

- 10 实施国家免费孕前优生健康检查和地中海贫血筛查诊断服务项目，2014年有效阻断了23例重型地贫胎儿出生。
- 11 启用全省新农合智能审核系统（反欺诈系统），为新农合基金安全提供了较好保障。
- 12 启动包括省儿童医院、省结核病医院、省东部精神卫生中心在内的旨在弥补我省公共卫生缺陷的重大公共卫生建设项目，公共卫生服务体系将进一步完善。
- 13 计划生育“单独两孩”政策顺利实施，低生育水平保持稳定。
- 14 保持打击“两非”的高压态势，综合治理出生人口性别比偏高问题取得新成效。
- 15 圆满、顺利地完成了“中建南”项目的卫生应急保障工作。
- 16 我省卫生计生系统科研工作取得重大突破，获得国家自然科学基金项目、省自然科学基金项目和省科技进步奖，为历史以来最多。
- 17 医疗纠纷人民调解机制不断完善，成效明显。

制图/石梁均

省食安办发布春节期间消费提示

注意饮食有度、荤素均衡，勿暴饮暴食引发疾病

- 1 在外就餐应选择证照齐全的餐饮单位，尤其是年夜饭、集体聚餐，更要注意选择标示“笑脸”分类管理级别高的餐饮单位。
- 2 慎食凉拌食品、生食肉制品、烧烤类食品，不要光顾无证照摊档或盲目“尝鲜”。
- 3 春节期间各家庭烹制食物较多，请对剩饭剩菜冷藏储存，对冷藏及室温条件下存放较长时间的（超过2小时）在食用前要彻底翻热。
- 4 东北油豆角即将上市，提醒公

众尤其是食堂要煮熟煮透后再食用。具体方法为：一洗二浸三烫四烹调，洗净的豆角浸在开水中，至水再次沸腾后，煮一段时间，待豆角豆棍由支挺变为蔫弱，颜色由鲜绿变为暗绿，口感没有豆腥味，再进行炒、煎、炸、炖等，最好采用炖等加热时间长的加工方式，切忌急火短时嫩炒。此外，油豆角两头及两旁的丝要去除，因为这些部位的毒素含量较高。

5 选择正规超市或农贸市场采购食品，选购预包装食品及散卖食品应注意是否标明生产厂名、厂址、生产日期、保质期、保存条件等内容；不要购买标签不规范或无标签、超过保质期的食品；

新春佳节即将来临，将迎来朋友、同事、家庭聚餐的高峰，各类食品的消费急剧增加，食物中毒等食源性疾病的风险随之增大。省食安办提示广大消费者要关注食品安全，确保健康、平安地欢度佳节。

患有骨质疏松和骨关节退行性病变的人更要注意控制在指压板上的时间。因为，骨质疏松会使跟骨硬度减低，如在比较硬的指压板上行走，很容易造成损伤。而骨关节退行性病变则

- 品；对因临近保质期而进行促销的食品，应根据自身需求，确保在保质期内食用完毕，避免浪费或食用超过保质期的食品给身体健康造成损害；购买食品要索取消费凭证。
- 6 不在海边捕捞、捡拾并食用不认识、防止误食河豚鱼、织纹螺等有毒水产品。
- 7 注意饮食有度、荤素均衡，切勿暴饮、暴食，以防引发疾病。尤其患有糖尿病、高血压、高血脂等病症的人群，应少饮酒，多食富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品。
- 8 养成良好卫生习惯，做到饭前便后洗手，降低“病从口入”的风险。出现不良反应时，应立即停止食用可疑食物，尽快把病人送往就近医院诊治，并保护好现场，保留好可疑食物和吐泻物，在餐馆、食堂等就餐的要及时向当地食药监和卫生部门报告，积极配合有关人员开展调查。节日期间如发现食品安全问题，请及时拨打投诉举报电话12331。

（记者 侯赛 通讯员 王刚）

看病不用去医院挂号诊治，不用担心自己的主治医师是否权威，不用为自己疾病有心理负担，还能跟其他患者互相交流慰藉……移动医疗的出现让这一切成为现实。

近日发布的《2014中国医药物资协会发展状况蓝皮书》显示，我国移动医疗APP发展迅速，现阶段已达2000多款。2014年中国移动医疗市场规模达30.1亿元，比2013年增长26.8%。2017年中国移动医疗市场规模将达125.3亿元。移动医疗指通过移动通信技术来提供医疗信息和服务，在互联网领域以基于安卓、苹果等移动终端系统的医疗健康类APP应用为主。蓝皮书指出，移动医疗APP主要分5种，包括医药产品电商应用，满足专业人士查询专业信息的应用，满足寻医问诊需求的应用，预约挂号及导医、咨询和点评服务平台、细分功能产品。移动医疗APP数量的爆发式增长与移动互联网技术发展和我国医疗环境密不可分。由于医疗作为刚性需求，资源的不足和分配不均加重了看病难、看病贵等问题。而移动医疗则可实现资源利用最大化，能够提高效率、简化流程并让医疗服务更具人性化。

（据新华社电）

玩指压板游戏应因人而异

专家建议：每次练习10分钟至15分钟效果最好

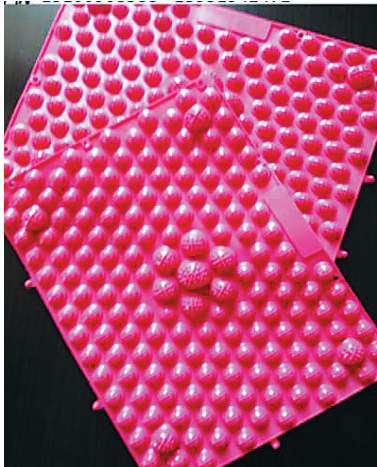
■ 本报记者 王黎刚

户外真人秀电视节目《奔跑吧兄弟》的热播，让人们了解了指压板游戏。节目中，明星们在指压板上奔跑、跳绳，直呼痛到受不了。指压板对身体健康有什么好处？这种健身方式是不是人人皆宜？海南师范大学体育运动委员会专职副主任苏春宇认为，这种健身方式并非人人皆宜，在使用指压板健身时一定要注意正确的方法。每次练习10分钟至

15分钟效果最佳。指压板是对足底的多个穴位进行按摩，其功能和鹅卵石按摩的效果差不多，能起到促进人体下肢血液循环、调整内分泌等作用。“不建议在指压板上进行跑跳运动，因为身体重力比较大，跑跳运动的冲击力也很大，容易造成脚部损伤。”苏春宇指出，脚部有损伤（包括关节肿痛、拉伤、扭伤等）以及炎症还未痊愈的人，不宜进行指压板健身。足跟骨疼、脚蹼疼等一

些足病患者，更不宜指压板，否则可能会加重脚伤。尤其是糖尿病足患者更不适宜进行指压板这类运动。“每次10至15分钟持续行走就可以了，最终达到刺激脚掌各个部位的目的。”苏春宇说。患有骨质疏松和骨关节退行性病变的人更要注意控制在指压板上的时间。因为，骨质疏松会使跟骨硬度减低，如在比较硬的指压板上行走，很容易造成损伤。而骨关节退行性病变则

以骨质增生为主，走太久，会造成膝关节肿胀和疼痛。苏春宇提醒初学者，刚开始指压板锻炼时，脚底可能会比较疼，这时不应该勉强坚持走很长时间，要有一个适应的过程，循序渐进地增加锻炼时间。走的时候，要将精力集中在指压板上，以免分散精力造成不必要的扭伤、跌伤。他说，也可以采取站在原地踮脚尖的方式，这样既节省体力，又可以起到按摩穴位的效果。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822
投稿邮箱：hnrjbkzk@qq.com