

# 联手河北医科大学，提升医护技术水平 精准帮扶 陵水破解医院“人才荒”

■ 本报记者 马珂

“设备还可以，但没人会用……”

“外科微创手术倒是开展了，但只能做最基本的……”

7月12日上午，陵水黎族自治县人民医院迎来了一些特殊的客人，这些来自河北医科大学的专家边给医院“挑刺”，边提出帮扶提升医院诊疗水平的建议。

7月12日，陵水黎族自治县人民政府与河北医科大学正式签订帮扶协议。根据协议，河北医科大学将通过派驻专家、在陵水开展研究生培训、优先接收陵水医疗机构骨干医护人员到河北医科大学进修学习等多种方法，对陵水开展精准帮扶。

省卫计委有关负责人表示，这种集结了一所医科大学下属5家医院“最好”科室的帮扶模式，在海南尚属首次，开创了海南对口帮扶的新模式。



人民医院调研。  
河北医科大学医生在陵水  
通讯员 陈思国 摄

## 缺人才：提升医疗水平最难迈的坎

“硬件不是问题，投入可以增加，可缺人才靠什么解决？一边是提升不上去的医疗水平，一边是老百姓对家门口看病的渴望……”面对基层医疗普遍面临的问题，陵水黎族自治县县长杨文平体会尤深。

气派的陵水人民医院大楼，却

留不住老百姓跑到三亚看病的步伐。逐年增加的医疗投入，却换不来投资者和候鸟老人放心的医疗保障。

据介绍，目前，陵水全县共有医药卫生人才1615人，其中硕士研究生仅2人，占比0.13%，正高级职称5人，

仅仅占比0.3%。

“肿瘤治不了、创伤骨科手术做不了、颅脑等外科手术做不了……急重病人只能转诊，或者直接去三亚、海口看病。”这些都让陵水人民医院院长蔡雄直摇头。

“因为缺乏人才，我们现在科室

建设都不健全，好几个科室都面临人才断档。”蔡雄告诉记者，医院曾经向全国以18万元年薪招聘学科带头人，可是报名的人很少，很多都不符合条件。

缺人才，已经成为目前陵水提升医疗水平最难迈的坎。

## 借力：“走出去”方能“请进来”

“帮帮我们陵水的医疗吧。”今年5月，从河北医科大学到陵水挂职任副县长的贾彬第一次“回娘家”，带着这样一项使命。

今年2月，陵水作为海南医改示范区，正式启动医疗、医保、医药的“三医联动”医改，医疗水平能否提升成为改革的关键环节。

“无论药价降多少，医保怎么保，

医疗服务水平如果上不去，看不好病，老百姓就根本不会买账，到县外就医的现状也改变不了。”省医改办主任杨俊曾反复强调。

借力！如何借助省外优质医疗资源力量，已经成为提升陵水医疗的关键环节。

借助外来资源，在海南已经不算新鲜事儿。据海南省卫计委主任韩

英伟介绍，全国50家优质医疗机构，其中28家与海南省内医院有帮扶关系，而且模式各不相同。

陵水该找谁？又该如何帮？刚到陵水挂职不久的贾彬牵线搭桥，让河北医科大学校长崔慧先感受到了陵水医疗急切的渴望。

作为一所拥有120多年历史的学校，河北医科大学从50年代起就从未

停止过帮扶基层医疗机构的脚步。“延伸学校职能，体现学校的社会担当，帮扶陵水，我们义不容辞！”河北医科大学通过党组会做出了这样的决定。

为了促进双方合作，陵水黎族自治县人民政府两次派人到河北医科大学商讨合作事项，河北医科大学也多次内部召集5家附属医院开会研究具体帮扶方案。

## 集结精英 创我省对口帮扶新模式

精英团队。

“我们从下属5家附属医院最强的科室里，抽调出拥有10年以上临床经验的医生组成了帮扶团队。”崔慧先告诉记者，这种集合学校以及5家附属医院最强综合实力的帮扶，在河北医科大学的帮扶历史上也属罕见。

省卫计委有关负责人表示，这种集结了河北医科大学下属5家医院“最好”

科室的帮扶模式，在海南尚属首次，开创了海南对口帮扶的新模式。

据悉，河北医科大学首批6名骨外科、神经外科、泌尿外科、结直肠外科、乳腺外科、精神卫生科等临床科室专家，已于13日正式在陵水人民医院开展为期半年的医疗活动，具体包括门诊、手术、查房或特殊检查、治疗等。

帮扶团队领队、河北医科大学第

四医院结直肠外科主任医师、硕士研究生导师张振亚告诉记者，帮扶团队将根据陵水人民医院的实际情况，进行针对性帮扶，力求稳扎稳打，给医院和当地百姓带去实实在在的改变。

下一步，河北医科大学除了接收陵水骨干医护人员去进修培训外，还将在陵水建立研究生培训基地，提升陵水当地医护人员的学历水平。

## 疾病预防控制与健康

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

夏秋季注意肠道传染病防控

**喝开水、吃熟食、勤洗手**

随着气温增高，夏秋季肠道传染病进入高发季节，尤其是感染性腹泻常常发生。海口市疾控中心专家表示，感染性腹泻是由细菌、病毒、寄生虫等病原微生物引起的以腹泻为主要症状的常见病，患者每天排便在三次及以上，多为水样便、黏液便、血样便等，严重的还有会继发脱水、休克、溶血性尿毒综合征等。而一般的肠道功能紊乱性腹泻症状较轻，具有自愈性。

为了预防发生肠道传染病，海口市疾控中心专家提醒公众注意以下方面内容：

1.养成“喝开水、吃熟食、勤洗手”的良好卫生习惯。

2.尽量不要到卫生条件差的街头摊点就餐，尽量在外少吃凉拌菜和肉类烧烤食物；

3.注意家庭饮食卫生，食物制作要加热3分钟以上。尽量不吃剩饭菜。冰箱不是“保险箱”，冰箱内储放的直接入口食品，经卫生处理后才能进食。

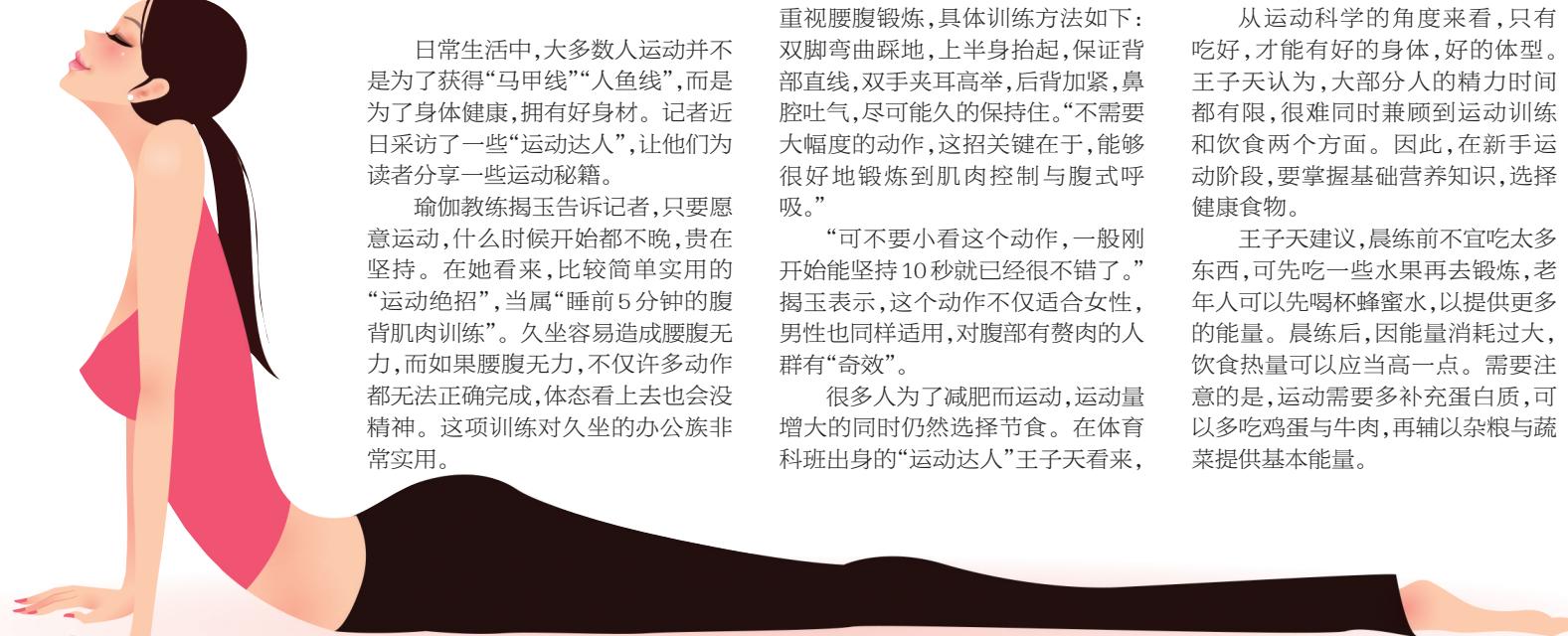
4.加工凉拌菜时，加工者要把双手清洗干净，一定要用专用的熟食案板和刀具，不要和生肉刀具和案板混用，将生菜在加工前用开水过一下，盛放凉拌菜和色拉的容器要专用。

5.蔬菜水果要先用清水浸泡，然后使用清洁水冲洗三遍以上。特别是一些带叶、带根的蔬菜，要特别注意根部的清洗，葡萄、草莓等水果需要在清水中适当加一点盐浸泡几分钟，用清水洗净，在冲洗的过程中，在表面用手轻轻地洗刷一下。

6.旅游者要注意个人卫生，尽量避免在疫区当地进食生冷食品，尤其是生食蔬菜，避免接触牛、羊、鹿等动物。如发生腹泻须及时就诊。

(小可)

生命不息  
运动不止



炎炎的夏天，很多人喜欢运动后挥汗如雨的畅快感。专家表示，夏季运动后，人们应该注意以下方面内容：

### 不要立即停下来

当一个人经过剧烈运动后，是很忌讳立即停下来。你可以试着走一走，做一些舒缓的动作，让自己慢慢地停下来，而不是猛然地停下来。

### 不要直接去吹空调风扇

经过剧烈运动的你已经满头汗水，如果突然遇到温度很低的空调，那你想一想，会是什么效果呢？血管会收缩，机体抵抗力下降，就容易生病。

### 不要立即吃东西

运动后，身体还处于紧张兴奋的状态下，血液多集中在躯体和呼吸上，如果立即吃东西，胃的消化能力有点差，就容易引起身体不适了。

### 不要喝太多冷饮

剧烈运动后，身体本来就很热，突然被过量冷饮刺激，很容易出现不适。

## 夏季运动后 四要四不要



制图/陈海冰

### 脱掉湿衣服，用毛巾擦擦汗

剧烈运动后，应立即脱下来湿衣服，将身上的汗水擦干。这时候，你可以选择吹一吹风扇，若非要吹空调的话，温度不要开太低。

### 要喝适量的水

喝水时，可选择白开水、矿泉水或者纯净水，不要喝太多；可以考虑给水里放一点盐，毕竟流汗较多；可以试着多次喝水，每次不要太多。

### 过一段时间后，好好洗个澡

绝对不要运动后马上洗澡。当你的身体恢复正常频率，出汗也正常时，可以去洗澡。一般大概半个小时，有时可能会更长一点。

### 享受一个热水泡脚

洗澡后，来一个热水泡脚，可以让脚底的神经活跃，还能舒缓疲劳，何乐而不为？(宗文)

## H 资讯

### 我省举行世界人口日宣传活动

本报讯 (记者马珂)7月11日是第27个世界人口日，我省在文昌市文城镇开展以“关心女性幸福，关爱妇幼健康”为主题的宣传服务活动，以倡导男女平等，关爱女性幸福，弘扬婚育新风，推广面向妇女儿童的公共服务。

11日上午，活动通过设立宣传展板、咨询台和义诊台，以及免费发放新修订的《海南省人口与计划生育条例》等优生优育、计划生育法规宣传资料等方式，向广大育龄群众宣传实施全面二孩政策等相关内容。义诊服务台前，医务人员耐心为广大群众免费测量血压，开展健康检查并发放药具。

本次活动由省卫生计生委、文昌市人口计生委、文昌市卫生局主办，省疾控中心、省计划生育服务中心等单位协办。

## H 养生百科

### 夏日防寒比防晒更重要

夏日炎炎，你是否也加入了吹空调、吃冷饮的大军？人人都想着法儿地防暑降温，却忽略了寒邪的侵袭。专家提醒，其实，夏日防寒比防晒更为重要。

首先，避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉，都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时，门窗别开小缝儿，以防虚邪贼风。

此外，空调房内的温度不宜设得过低，最好控制在24~26℃，睡觉时应关闭空调或将其设置为“睡眠模式”。

其次，护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

老人更怕着凉，建议出门时带件长袖上衣或坎肩，进入空调房间或较凉的地方时，立即穿上。

最后，饮食注意少寒凉。要少吃冷饮，尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中，过食冷饮，会比成年人受到的损伤更大，易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

邪初起时，喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜3片，红枣5颗，加水煎煮3~5分钟，饮用即可。

也可以吃点葱白、姜茶甚至喝热水，将体表的寒邪驱除。(生时)

## 盛夏养心有三法

中医五行学说认为，夏季对应人体五脏的心。此时，人体心气旺盛，出汗多，易伤气阴，因此夏季养心要把握三个原则：清火养心、养阴扶阳、补气补血。

**清火** 夏季“灭火”要分人群、分类型。心思过重的女性在夏季多有心火和肝火。心火导致的心烦失眠、口舌生疮、舌红等症状，可用竹叶5克泡水代茶饮，平时吃些苦瓜、草莓等降心火的食物，经常按摩少府(握拳后小指按着的手掌处)、少冲(小指内侧，距指甲角0.1寸)穴位；肝火导致的爱发脾气、头痛、头晕、口苦等症状，可以用菊花5克泡水喝，降火明目，配合按摩太冲(足大趾和二趾间缝隙向上的凹陷处)、行间(足大趾和二趾连接处)。老年人脏器功能下降，容易有肾火和肺火；肾火导致的五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等症状，可吃黑木耳、枸杞、桑葚等滋阴之品，平时按摩太溪(足内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、涌泉(足趾弯曲时前脚掌中部凹陷处)二穴；肺火导致的干咳、便秘，可用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝。年轻人夏季爱喝冰镇饮料、吃高热量食物，因此多有肺火和脾胃火，要注意健脾利湿，多喝绿豆汤，也可用竹叶或荷叶3克泡水喝。

**养阴** 夏季不能一味养阳，因为临床上单纯的“阳虚”或“阴虚”很少，多见阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚，故而应“养阴扶阳”。

夏季饮食以滋阴润燥的食物及水果为主，例如淮山药、芝麻、鸭肉、荸荠、甘蔗等，平时可以用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥或煲汤。如果有阳虚的症状，例如怕冷、腰酸、腰痛、头昏耳鸣等，可以服用金匮肾气丸来滋阴补阳，且不上火。另外，夏季昼长夜短，阳气充盈，阴气不足。因此夏季的睡眠时间也要做调整，就寝时间为晚上10:00~11:00，早晨起床时间为5:30~6:30为宜。

**补气** 夏季闷热潮湿，动不动就大汗淋漓。中医认为“气随汗脱”，汗出得越多，卫气流失就越多，形成恶性循环，所以夏季养生要注重补气。

常用的补气食物如小米、粳米、莜麦、扁豆、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、黄鱼等。气虚比较明显的，如出现精神不振、气短懒言、乏力，可用生晒参、西洋参泡水喝，补气旺神。每天按摩脾腧穴和足三里穴可改善气虚。夏天出汗过多时要补充盐分，在清淡饮食的基础上，佐以少量咸菜，可以增进食欲。(生时)