

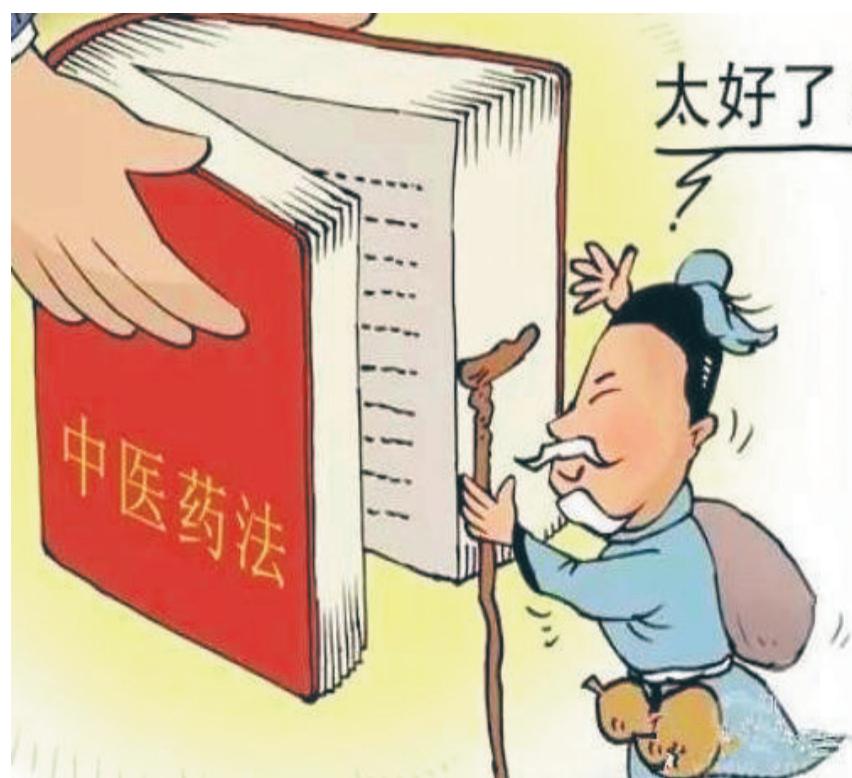
有专长民间中医盼来“转正”

我省首批民间中医资格考核预计今年12月开始

■ 本报记者 符王润

日前，我省中医医术确有专长人员医师资格考核摸底报名工作启动。这是我省为符合条件的民间中医“转正”的第一步。海南省中医药管理局副局长徐清宁表示，此次摸底调查报名的目的，是为了下一步有序推进我省中医医术确有专长医师资格考核有关工作提供参考依据。

长期以来，严格的执业医师资格考试，将很多没有接受过正规医学教育但确有医术专长的民间中医拦在了正规医师的门外。去年颁布的《中医药法》，对医术确有专长人员开辟了通过考核获得医师资格的新渠道。2017年10月，国家卫计委颁布了《中医医术确有专长人员医师考核注册管理暂行办法》，为广大民间中医取得行医资格提供了有效路径。目前，省卫生计生委也已出台《海南省中医医术确有专长人员医师资格考核工作方案》，将分阶段逐步推进民间中医的“转正”工作。



民间中医盼走出“灰色地带”

37岁的卢明伟出生在昌江黎族自治县的一个黎医世家，母亲一族世代都是黎医，传到他这一辈，已经是第9代。“我还记得小时候，很多人来找我妈看病，小儿癫痫、腹痛、妇科病、骨折、感冒发烧，各种病都有。”他回忆道。

4年前，卢明伟在海口开起了一家康复理疗室。凭着从家族长辈那里所传承下来的黎医黎药诊疗方法，他在康复理疗、治疗颈椎病、胃病等疾病方面有独特的疗效，通过口口相传，越来越多的患者慕名而来。

即便自己的疗法对很多疾病特别是慢性病方面有着很好的口碑，但卢明伟却不敢随意接诊患者。这不是因为他对自己的疗法没有信心，而是因为自己还没有行医资格，“总觉得自己无法光明正大地给人看病。”卢明伟无奈道。

和卢明伟一样，在治疗中的确起到了疗效，获得很多患者的认可，却因没有行医资格不能合

法行医，这是海南民间中医面临的共同尴尬境地。

2017年7月1日颁布的《中医药法》，给众多民间中医们带来了“转正”的希望。《中医药法》中指出，对以师承方式学习中医或者经多年实践，医术确有专长的人员，由至少两名中医医师推荐，经省、自治区、直辖市人民政府中医药主管部门组织实践技能和效果考核合格后，即可取得中医医师资格；按照考核内容进行执业注册后，即可在注册的执业范围内，以个人开业的方式或者在医疗机构内从事中医医疗活动。徐清宁介绍，在完成第一阶段的摸底报名工作的同时，5月上旬，各市县卫生计生委根据相关要求，向省中医药管理局推荐考核专家，成立海南省中医医术确有专长医师资格考核专家库。在考核中，省医学学术交流管理中心将根据考核人员申报的医术专长，在专家库中抽取考核专家。

“我们还会召开座谈会，邀请相关部门负责人、专家代表、民间中医代表等相关人员参会，就《海南省中医医术确有专长人员医师资格考核注册管理实施细则（征求意见稿）》（以下简称《实施细则》）内容、调查摸底情况、存在问题和解决思路等进行研究讨论。”徐清宁表示，目前，省中医药管理局正广泛征求意见，策划研究出台《实施细则》。“我们计划于6月底形成《实施细则》的最后定稿。”

我省分步骤推进“转正”工作

根据《海南省中医医术确有专长人员医师资格考核工作方案》，我省将分几个步骤推进民间中医的“转正”工作。

徐清宁介绍，在完成第一阶段的摸底报名工作后，7月底前，省卫生计生委将完成海南省中医医术确有专长人员医师资格考核管理信息平台的建设，并完成各市县卫生计生委及相关人员信息平台的操作培训。

8月上旬，省中医药管理局将发布中医医术确有专长人员医师资格考核公告，并通过政策宣讲、培训、电话咨询等方式做好相关政策宣传、解读及答疑工作。10月底前，完成相关的报名、审核及公示工作。为确保报名和审核工作的公平公正，届时，省医学学术交流管理中心作为第三方考核评价机构，将对初审通过人员进行复审确认，对符合考核条件的人员、指导老师和推荐老师等信息进行公示。

我省中医医术确有专长人员医师资格考核预计将于12月中旬前开考，12月底前，通过考核并取得中医（专长）医师资格证书的民间中医，可以向其拟执业机构所在地县级卫生计生中医药主管部门提出注册申请，经注册后取得中医（专长）医师执业证书。

据介绍，在完成初期摸底工作

后，将进入方案制定、考核标准制

牙齿有黑线是出现龋齿的信号

当后牙出现黑线时，很多人不以为然，认为多刷牙就可以了，实在不行就去洗个牙。但其实并非这么简单。如果刷牙都刷不掉黑线，那就表示你的牙齿出现了牙齿疾病——龋齿。

牙齿为什么会出现黑线？

后牙，也被称为大牙，学名为磨牙，指的是磨碎食物的主要牙齿，也算是最坚硬的牙齿。后牙的表面有凹槽，在医学上成为窝沟，清洁不当会容易发生龋坏（蛀牙），在窝沟发生龋坏时，损害是从窝沟侧面开始，最后扩展到窝沟底部，当窝沟龋进一步发展，达到牙齿内部即牙齿本质层时，龋坏速度就会加快。直到腐蚀到牙髓，疼痛就开始了。

黑线的出现预示着什么？

一旦窝沟出现黑线，说明蛀牙已经发生。早期蛀牙是没有龋洞的，平时饭后不注意漱口，容易造成食物残渣堆积，给口腔细菌提供了营养，在唾液环境下，导致牙齿表面

被破坏。

如何预防？

1. 刷牙的方法要正确。学会使用正确刷牙法，每次刷牙至少不低于3分钟，每天早晚两次，吃完东西后漱口。

2. 牙齿畸形严重应矫正牙齿。有些牙齿过于拥挤，导致牙齿排列的角度出现较大的畸形，这会给刷牙带来极大的难度，很多细菌根本无法靠刷牙及时清理干净，久而久之会形成恶臭，且出现大量的牙结石、龋齿等，对牙齿的健康有极大的威胁。

3. 不仅是儿童，成年人一样可以做窝沟封闭，这样能有效地防止细菌在窝沟中积累，从而对窝沟龋能起到良好的预防作用。

4. 如果龋齿侵蚀过深需做对应的治疗，比如根管治疗；如果侵蚀严重无法保留，则需要做牙齿修复，比如种植牙等。

（王润）

正确喝水，为健康加分 睡前一杯水能预防心脑血管疾病

■ 本报记者 徐晗溪 通讯员 冯琼

一直以来，关于如何喝水的科普文章并不少见。“喝水的最佳时间表”“这样喝水才更健康”“喝水的各种讲究”等文章，令人眼花缭乱。就此，海南日报记者采访了海南省人民医院体检中心主任、省健康管理协会会长易慧明教授，为大家讲讲关于喝水的那些事。

提及喝水的讲究，易慧明认为首先应弄明白“喝多少”这个问题。他说，一般情况下，成年人每公斤体重需要摄入40到50毫升的水，也就是说，一个50公斤的人，按照40毫升来算，需要喝2000毫升的水。“一杯水是250毫升的话，八杯水刚好是2000毫升，所以也就有了每天喝八杯水的说法。”

易慧明将八杯水分配到每日的饮水量：第一杯是晨起时喝，第二杯是中午喝，第三杯是下午，第四杯晚餐时喝，第五杯睡前和半夜醒来时喝；剩余三杯水可从日常食物，如汤、粥、水果中获得。简单说，就是通过定点保证五杯水的摄入量，剩余的三杯水可以稍微随意一点。

易慧明认为，定点喝水的时间有助于市民养成“少量多次”的饮水习惯。因为对于心脏不太好的市民来说，如果一次饮水量过大，会加重心脏负担，导致心脏功能衰竭，还有些人会

引起水中毒。

很多人因担心晚上喝水会上厕所、会水肿，就不敢在晚上喝水。易慧明认为，晚上睡前喝杯水，不仅不会对身体有害，反而有助健康，尤其是对老年人很好。

易慧明解释了喝水对人体的好处，“多饮水可以促进新陈代谢，缩短尿液在泌尿系统储存的时间，减少毒素的吸收，帮助排出毒素，减少泌尿生殖系统疾病的發生。同时多喝水能帮助皮肤多出汗，减少毒素在皮下的堆积，达到预防皮肤病和帮助美容的作用。”

尤其是在晚上，血液流动速度本来就慢，如果再缺水，血液得不到稀释，血流的速度会更慢。“很多老年人是半夜脑梗塞或者心肌梗塞，血流不动了，就产生梗塞。”易慧明说。

易慧明建议，有心脑血管疾病的市民，可以晚上睡前喝半杯水，起



夜时再喝半杯水，这样能够降低血液粘度，预防心脑血管疾病。晚上有吃宵夜习惯的市民，也可睡前喝杯水，帮助肝脏解毒。现代许多人营养丰盛、高热量、加上应酬、熬夜等，容易导致肝胆实热，人就会很烦躁而失眠，睡前喝半杯水，可以帮助肝脏清热解毒，缓解失眠的痛苦。

早晨睡醒的第一杯水是喝温开水？蜂蜜水？还是盐水？易慧明认为早晨乃至整个上午，都宜饮用温开水，可以喝甜的温开水，但不建议喝盐水。

“早晨起床后处于一种生理性的缺水状态。在开始一天的活动前，最好喝一杯250毫升的温开水，以补充水分让肠胃慢慢恢复功能。”易慧明解释道，很多人便秘、大便干，以为自己是“顽固型便秘”，其实只是喝水太少，通过早晚一杯水，就能有效缓解。

H·资讯

省中医院护理人员 基层“授业” 惠及16家中医院

本报讯（记者侯赛）为加快我省中医药人才队伍建设，提升基层中医药护理服务能力，近日，我省“一带一路，中医护理走基层”活动正式启动。

据了解，该活动以海南省中医院护理部为主体，历时8个月，将惠及全省各县市共16家中医院。目前，该活动已经在琼海市中医院成功举办第一站。海南省中医院的护理专业人员通过专题讲座、特色疗法示教、临床指导等方式，帮扶指导基层中医院。

国内外知名专家 海口探讨微创技术 直播手术过程分享技术要点

本报讯（记者符王润）为提高我省普外科医师在微创技术方面的专业水平，近日，第八届海南省外科专业委员会换届选举会议暨外科专业委员会、腹腔镜内镜外科学组2018年学术年会在海南省人民医院召开。

会议主要从学术专题讲座、腹腔镜手术现场演示及现场学术交流三部分展开。会议邀请了来自湖南省人民医院的吴金术教授、日本国立癌症中心的木下敬弘教授、首都医科大学宣武医院的徐大华教授等国内外知名专家分别作了精彩的专题讲座。

会议期间，专家们还分别将四台手术过程进行了现场直播。手术过程中，各位专家耐心且详细地向现场观众讲解具体手术步骤，关键步骤的操作要点及技巧，如何避开危险区及如何处理有可能出现的危机情况等。同时与参会人员进行问答互动，及时且详细地回答现场参会人员关于手术方面的疑惑。

调查显示我国超98% 老年人享有医疗保障

中国老龄科学研究中心15日在京发布的《中国城乡老年人生活状况调查报告（2018）》显示，我国城乡享有医疗保障的老年人比例均超过98%。

新一轮医改启动至今，我国着力织牢织密医保保障网，不断惠及广大城乡老年人。中国老龄科学研究中心主任王圣远当天在发布会上介绍，根据报告，2015年，城乡享有医疗保障的老年人比例分别达到98.9%和98.6%，比2006年上升24.8个百分点和53.9个百分点。

报告也表明，我国人口老龄化程度持续加深，面临失能、半失能老年人数量较大等严峻挑战。

（新华社电）

H·医技前沿

科学家发现 20个晒伤基因 涉及皮肤癌风险

根据一项最新研究，一些基因可以决定哪些人被晒伤的风险更高，这可能影响人因此患皮肤癌的风险。通过对180000名具有欧洲血统的英国、澳大利亚、荷兰及美国人的基因进行分析，研究人员找出了20个晒伤基因，其中有8个基因已经被以前的研究证明与皮肤癌有关，相关研究成果于近日发表在《Nature Communications》上。

接受阳光对人体产生维生素D是很关键的，而维生素D控制着骨骼、牙齿和肌肉健康，科学界认为维生素D可以帮助延缓慢性疾病，甚至是癌症。

但是接受太多阳光会产生痛感、同时对健康也有害。这项研究是迄今为止规模最大的关于晒伤基因的研究，帮助解释了为什么具有相同肤色的人光照射皮肤的反应不同——一些人会晒伤发红，而另一些人会变棕色。该研究也可能帮助解释皮肤癌风险的影响因素。

专家表示，更深入地解释这些基因的作用以及它们控制人们晒伤风险的机理很有必要。未来研究人员也许可以通过基因测试帮助找出高风险人群。考虑到皮肤癌发病率逐渐上升，研究人员希望知道晒伤和皮肤癌之间有基因的联系可以帮助人们建立更健康的生活习惯。

（健康时报）



24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线咨询



www.hnbybo.com

海南拜博口腔医院 种植中心

海口市海府路105号(省彩票中心旁)

(海)医广[2017]第01号