



海南持续推进老年友善医疗机构建设

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

国家统计局数据显示，截至2023年年底，我国60岁及以上人口为2.97亿人，占全国人口的21.1%，其中65岁及以上人口2.17亿人，占比15.4%。

年轻人爱上「老」健身

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

当你老了，行动不便，看病是否方便？当你老了，智能设备不懂用，就医是否顺畅？在海南，老年友善医疗机构的创建与评审，给出了有力且温暖的回答。自2020年以来，海南在全省开展老年友善医疗机构创建工作，截至2025年4月，全省综合性医院、康复医院、护理院和基层医疗机构中，老年友善医疗机构建成率达87.48%。

HK 名词解释

老年友善医疗机构

老年友善医疗机构是提倡以老年患者为中心，其目的是改善老年患者的就医流程，关注老年人的疾病和功能状况，为老年患者创造一个安全、友善、适宜的医疗环境，从而保障老年患者的就医尊严和生活质量，提高老年患者的满意度，更好地满足老年人的健康及照护需求。

今年5月底，海口全市老年友善医疗机构建设评审结果出炉。全市112家为老年人提供医疗服务的医疗机构中，54家医院被评价为“优秀”，37家医院被评价为“达标”。

海南省老年病医院以老年友善文化氛围浓厚，老龄化患者多学科管理模式，在海口市评审中获第一名。“这里服务很好，看病很方便，很舒心。”6月20日，海南省老年病医院病房内，今年78岁的梁阿公谈及住院的感受时如是说。

今年2月，家住定安县雷鸣镇的梁阿公突发脑出血，经及时送医救治，术后康复良好。6月9日，梁阿公又因头晕、行走困难到海南省老年病医院住院治疗，在老年医学科、康复治疗科等多学科医生的诊疗下，病情逐渐好转，即将出院。

“一、二、摸鼻尖……”6月20日下午，海南省老年病医院老年医学科副主任医师胡琼文指导梁阿公进行指鼻试验、闭目难立征、跟一膝一胫试验等，检查老人共济失调的情况。在做指鼻试验时，患者手臂外伸伸直，再用食指触摸自己的鼻尖，由慢到快、先睁眼后闭眼，重复进行。梁阿公的左手反应较慢，有时还不能摸到鼻尖。

检查完后，胡琼文将梁阿公搀扶回到病床躺下，并叮嘱：“出院后要管理好血压，坚持平衡功能锻炼，多走动、防跌倒，定期复查随访。”

这些病房里的暖心细节，是老年友善服务的见证。

据了解，海南省老年病医院还设立了老年患者就医绿色通道，开展老年综合评估服务，并依托专科优势，创新构建“老龄化患者多学科管理模式”，整合内科、外科、中医科、老年医学科、康复治疗科、疼痛科等多学科资源，为多病共存、多重用药的老年患者制定个性化诊疗方案，实现“预防—诊疗—康复—护理”全周期管理，有效提升老年患者的诊疗效果与生活质量。

评审亮成绩 构建“老龄化患者多学科管理模式”

推动医院适老化改造

『互联网+护理服务』上门解难题

老年友善医疗机构如何评价？从哪些方面进行评价呢？

据了解，我省老年友善医疗机构建设评审采取医疗机构自评、专家现场评审的方式进行，从老年友善文化、老年友善管理、老年友善服务和老年友善环境等四个方面开展评审。

以评审促建设，不断完善老年健康服务体系。

海南中德骨科医院在海口市老年友善医疗机构评审中以优异成绩获评“优秀”，并被授予“老年友善医疗机构”称号。该院相关负责人介绍，医院成立了老年友善医疗机构建设领导小组，全面开展创建工作，进一步完善无障碍设施，设置老年临时停车区，将医院标识标语字体放大，在病房设置夜灯等；下一步将持续优化老年友善服务，不断提升老年人就医体验和诊疗质量。

海南医科大学第一附属医院（简称海医一附院）以第二名的优异成绩获评“优秀”。走进海医一附院门诊大厅，一眼就能看到“老年人服务站”的牌子，且有志愿者提供就医引导；门诊设置老年人挂号收费窗口、绿色通道，以及轮椅等，方便老年人就医。

海医一附院质量控制部主任李书卫介绍，在创建老年友善医疗机构过程中，该院深化“环境适老、服务护老、文化敬老”的内涵建设，推出全星期无缝门诊、手术和健康体检等为老年患者服务；制定老年患者住院床位调配流程、老年患者就医指南；制定老年综合评估技术规范，老年多学科服务模式，为老年患者提供舒适、安全的就医空间。

老年人行动不便，“互联网+护理服务”上门解难题。早在2019年，海医一附院作为海南省首家开展“互联网+护理服务”的医疗机构，通过线上线下相结合的方式，为老年患者提供更加便捷、高效的护理服务。如今，海南省18个市县39家医疗机构已开展“互联网+护理服务”工作，实现全省覆盖。

从医院到社区和家庭 实现『技术指导—质量管控—成效评估』全流程专业支撑

2025年1月，海南省卫生健康委印发通知，要求进一步做好老年友善医疗机构建设和管理工作，明确了全省各级综合性医院、康复医院、护理院、基层医疗机构等为老年人提供医疗服务的医疗机构纳入老年友善医疗机构建设范围。

其中，自评总得分≥60分，且在属地市县卫生健康行政部门或乐城医药监管局完成老年友善医疗机构信息备案登记的医疗机构，可获评为“老年友善医疗机构”。随后，由各市县组织专家对备案的“老年友善医疗机构”进行现场评价或现场复评。

据评价专家介绍，现场评价为“不达标”的医院存在无障碍设施不完善，防滑、防跌倒装置不完善，存在安全隐患；老年健康服务流程待优化，如挂号、取药窗口未设绿色通道；老年友善管理服务材料不完善；部分单位领导重视度不够，未提供自评材料，适老化设施不完善等。对此，要求医院限期整改，对于逾期拒不整改或者整改后仍被现场评价为“不达标”的，撤销其备案。

省卫生健康委医政处相关负责人介绍，为推进全省老年友善医疗机构建设与管理，确保评价专业性和评价质量，我省组建了由14家三级医疗机构42名多学科专家构成的省级评价专家库，依托“线上+线下”模式开展专项培训5次，累计培训3000余人次，并将组织6个专家组对18个市县开展现场调研，实现“技术指导—质量管控—成效评估”全流程专业支撑。

此外，2024年12月出台的《海南省深入开展新时代“银龄行动”的实施方案》提出，推动老年友好型社区建设。结合城镇老旧小区改造工作因地制宜对小区公共配套设施实施无障碍改造，改善老年人居住和活动环境；2025年，全省创建全国示范性老年友好社区20个以上，到2030年，老年友好型社区在全省城乡社区的覆盖率显著提升。



绘图/许丽

为老人友善服务，适老化改造从医院延伸到社区、到家庭。

2025年1月，海南省卫生健康委印发通知，要求进一步做好老年友善医疗机构建设和管理工作，明确了全省各级综合性医院、康复医院、护理院、基层医疗机构等为老年人提供医疗服务的医疗机构纳入老年友善医疗机构建设范围。

其中，自评总得分≥60分，且在属地市县卫生健康行政部门或乐城医药监管局完成老年友善医疗机构信息备案登记的医疗机构，可获评为“老年友善医疗机构”。随后，由各市县组织专家对备案的“老年友善医疗机构”进行现场评价或现场复评。

据评价专家介绍，现场评价为“不达标”的医院存在无障碍设施不完善，防滑、防跌倒装置不完善，存在安全隐患；老年健康服务流程待优化，如挂号、取药窗口未设绿色通道；老年友善管理服务材料不完善；部分单位领导重视度不够，未提供自评材料，适老化设施不完善等。对此，要求医院限期整改，对于逾期拒不整改或者整改后仍被现场评价为“不达标”的，撤销其备案。

省卫生健康委医政处相关负责人介绍，为推进全省老年友善医疗机构建设与管理，确保评价专业性和评价质量，我省组建了由14家三级医疗机构42名多学科专家构成的省级评价专家库，依托“线上+线下”模式开展专项培训5次，累计培训3000余人次，并将组织6个专家组对18个市县开展现场调研，实现“技术指导—质量管控—成效评估”全流程专业支撑。

此外，2024年12月出台的《海南省深入开展新时代“银龄行动”的实施方案》提出，推动老年友好型社区建设。结合城镇老旧小区改造工作因地制宜对小区公共配套设施实施无障碍改造，改善老年人居住和活动环境；2025年，全省创建全国示范性老年友好社区20个以上，到2030年，老年友好型社区在全省城乡社区的覆盖率显著提升。

HK 医线速递

这三项肝癌检测全免费！

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

肝癌，即肝脏的恶性肿瘤，是全球范围内导致死亡的重要原因之一。面对健康挑战，早期诊断和筛查显得尤为重要。遗憾的是，超过70%的肝癌患者在确诊时已处于中晚期，此时的5年生存率不足20%。然而，早期患者在经过根治性治疗后，5年生存率可以显著提高至70%以上。因此，肝癌的早筛和早诊是提高患者生存率的关键。

肝癌的高危因素包括病毒性肝炎（尤其是乙肝和丙肝）、长期大量饮酒、黄曲霉素污染的食物摄入、非酒精性脂肪性肝炎、其他原因引起的肝硬化、有肝癌家族史以及年龄超过40岁。这些因素都可能增加肝癌的发生风险。

肝癌的症状可能包括肝区疼痛、乏力消瘦、食欲减退、腹胀以及黄疸等，这些症状往往在肝癌晚期才出现，因此，对于高危人群来说，定期进行肝癌筛查至关重要。

目前，肝癌的早筛方法主要包括腹部彩超、肝癌血清学标志物检测（如甲胎蛋白AFP、甲胎蛋白异质体AFP-L3、异常凝血酶原DCP等）以及CT和核磁共振检查。国内外的医疗指南推荐使用肝脏超声联合肝癌三项标志物进行早期筛查，特别是对于高危人群，建议每隔六个月至少进行一次检查。

为了应对肝癌的严峻挑战，海南省卫生健康委在2024年7月发布了《海南省二级及以上医疗机构开展早期肝癌筛查和监测工作实施方案》，旨在推动高风险人群的肝癌“早发现、早诊断、早治疗”。海南省人民医院作为试点医疗机构，为全省肝癌高危人群提供免费的肝癌血清三项检查。

符合以下条件之一的人群被视为肝癌高危人群，可以到海南省人民医院进行免费检查：①肝硬化患者；②肝弹性成像≥F3期或AST/PLT>1.0；③有肝癌家族史；④病毒性肝炎合并脂肪肝；⑤病毒性肝炎合并糖尿病。

HK 医卫小贴士

夏日防晒，避开五大误区

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

夏日海南阳光炙热，紫外线的威胁也随之增加。紫外线是皮肤老化和皮肤癌的主要原因之一，因此防晒成为了夏季护肤的重中之重。然而，很多人在防晒过程中却不知不陷入几个常见的误区，导致防晒效果大打折扣。海口市人民医院皮肤科副主任医师王丽为你揭秘夏日防晒的5大误区，帮助你告别“焦糖人”。

首先，让我们来了解一下紫外线家族的“两兄弟”：UVB和UVA。UVB（中波紫外线）是短时暴击的高手，它能在短短25分钟内导致皮肤晒红或晒伤。而UVA（长波紫外线）则是慢性衰老的元凶，它能够穿透玻璃和云层，直达皮肤的真皮层，引起皮肤深层的损伤。

误区1：阴天不需要防晒。这是一个常见的错误观念。即使在阴天，UVA的强度仍能达到晴天的80%。因此，无论天气如何，防晒都是必要的。正确的做法是查看天气预报中的紫外线指数，当指数达到3或以上时，就需要采取防晒措施；当指数达到8或以上时，需要加强防晒。

误区2：SPF50+才安全。虽然SPF数值越高，防晒能力越强，但超过SPF50后，防护力的提升非常有限。而且，高SPF值的防晒霜往往对皮肤的刺激性更大。因此，应根据自己的皮肤类型和户外活动时间长短来选择合适的防晒霜。例如，上班族可以选择SPF12~15、PA+的防晒霜，而对光敏感的皮肤则建议使用SPF15~20、PA++的产品。

误区3：物理防晒不如化学防晒。物理防晒剂通过反射紫外线来保护皮肤，而化学防晒剂则通过吸收紫外线来达到防晒效果。物理防晒的优点是即刻防护，但质地厚重、易脱落。化学防晒则肤感清爽，但可能刺激皮肤。目前的趋势是物化结合防晒，孕妇和儿童应选择无香料、酒精的物理防晒产品。

误区4：防晒霜涂一次管全天。这是另一个常见的错误。防晒霜需要一定的时间来形成完整的防护膜，并且在出汗、擦拭或长时间暴露在阳光下时，需要重新补涂。正确的使用方法是：每次涂抹量要达到2mg/cm2（脸部约一元硬币大小），形成完整膜需要15分钟，补涂时先用吸油纸按压。不同场景下，防晒霜的推荐SPF值和补涂间隔也有所不同。

误区5：防晒只需靠护肤品。防晒不仅仅是护肤品的问题，还需要采取全面的防护措施。硬防晒如UPF50+的防晒衣和3cm以上帽檐的防晒帽，饮食辅助如富含维生素C和β-胡萝卜素的食物，以及环境防护如汽车贴UV400防护膜和选择树荫下活动，都是有效的防晒手段。

夏日防晒需要科学的方法和全面的防护。避开上述5大误区，采取正确的防晒措施，你就能有效保护皮肤，远离紫外线的伤害，享受一个健康、美丽的夏天。

一起练太极拳、八段锦。“老人们特别有活力和包容心，还经常耐心指导我的动作。”他说。

如今，太极拳和八段锦不仅强健了小卓的体魄，也为他即将从事的护理职业增添了优势。学习老年护理专业的他，未来希望在医疗机构工作时，能带着老年人一起练习这些传统健身项目。

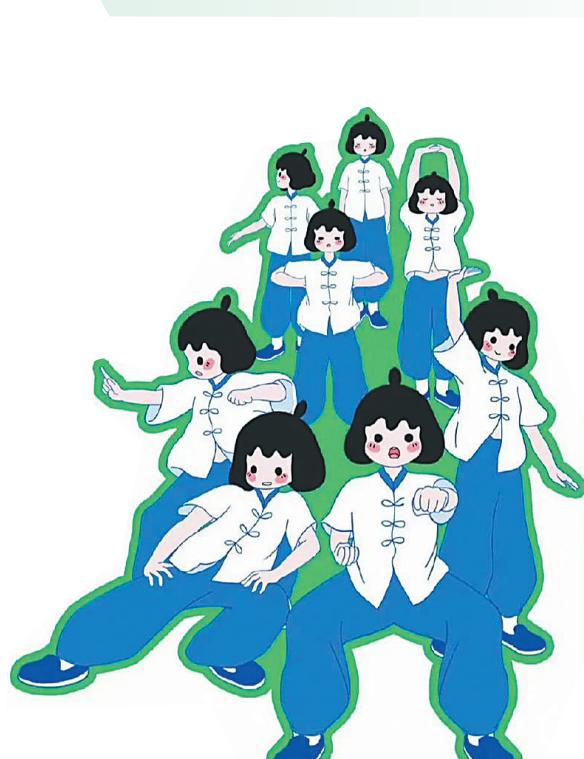
王林介绍，自2017年起，他便开始教授学生太极拳和八段锦。教学中，他注重将传统武术与太极哲学融会贯通，例如将太极拳“以柔克刚”的理念融入八段锦的“导气引体”训练，并设计了“理论+实操+文化体验”三位一体的课堂模式——通过太极推手让学生体会阴阳平衡，结合《黄帝内经》讲解八段锦的养生原理。

“经过训练，90%以上的学生反馈身心得到放松，专注力提升，部分有焦虑症状的学生通过规律练习，睡眠质量也明显改善。”王林表示，作为近年来，网络平台上八段锦教学

学校的公共必修课，太极拳与八段锦覆盖全校所有专业，每学年选课学生超过1500人。

对于传统健身方式受年轻人追捧的现象，王林认为，这体现了年轻人对中华优秀传统文化的认同。如今，越来越多“Z世代”通过B站、小红书等平台重新发现传统运动的国潮魅力，“宿舍八段锦跟练”成为社交热点就是典型例证。

那么，年轻人练习八段锦、太极拳有哪些建议？王林强调，核心在于重在“意到气到”（意念引导呼吸），避免因过度追求动作标准而导致僵硬；他建议晨练以八段锦升发阳气，傍晚则练太极调和气血。针对不少年轻人因觉得强度不足而放弃的情况，他提倡循序渐进，推广碎片化锻炼法——每天坚持15分钟八段锦，用“微习惯”开启健康生活，通常练习3周就能有所收获。



■ 海南日报全媒体记者 王洪旭