

# 深化医改让“家门口”更有“医”靠

## ——我国加速推动紧密型县域医共体建设

新华社记者 顾天成

人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。

继续深化医药卫生体制改革，如何增加医疗资源，优化区域城乡布局？

“看大病在本省解决，一般的病在市县解决，日常的头疼脑热在乡村解决。这个工作要在‘十四五’期间起步。研究改革的堵点在哪里，结合本地实际继续探索。”习近平总书记明确指出了深化医改的方向、路径和任务。

为亿万人民提供可及的优质医疗服务，是一道世界性难题。让基层群众就近看病、看好病，是中国深化医改的一道必答题。

“年初弟弟呼吸困难、半身麻木，家人急坏了，第一时间去北京看病，大夫告诉我们手术风险很大。”河北省怀来县的李先生回忆说，当时全家人的心情降到冰点。李先生的爱人提醒他县医院已经被北京大学人民医院托管，成立怀来院区，不如在“家门口”就近看一看。

这可以说是不幸中的万幸。

周景儒，北京大学人民医院神经外科主任医师，每周来怀来院区坐诊。在对患者进行全面检查后，他决定立即开展动脉瘤夹闭显微血管内治疗。

“没想到能就近接受到尖端、及时的救治，弟弟闯过了那道关。”李先生说。

县乡医院，是守护基层群众健康的“第一道防线”。然而，受医疗资源禀赋不足、技术水平有限等因素制约，往往是“小病县里检查，大病送大医院”。

习近平总书记强调：“现代化最重要的指标还是人民健康，这是人民幸福生活的基础。把这件事抓牢，人民至上、生命至上应该是全党全社会必须牢牢树立的一个

理念。”

这是党和国家重视人民生命健康的郑重承诺。

医改，是习近平总书记始终关心的重大改革事项。

从分级诊疗、现代医院管理、全民医保、药品供应保障等各项基本医疗卫生制度，到人才、信息化建设等相关领域改革，再到对加强医改典型经验的总结提炼和宣传推广，习近平总书记都高度关心和重视，作出重要指示，提出明确要求。

全面推开公立医院综合改革，全部取消药品加成，推动建设一批“家底厚实”的公立医院，扶持发展重症、呼吸、感染、急诊、护理、检验等一批重点专科……一系列改革措施陆续出台。

2023年12月，国家卫生健康委等10部门联合印发《关于全面推进紧密型县域医疗卫生共同体建设的指导意见》，要求推进以城带乡、以乡带村和县乡一体、乡村一体，大力提升基层医疗卫生服务能力。

2024年6月，国家卫生健康委等有关部门联合发布《关于进一步健全机制推动城市医疗资源向县级医院和城乡基层下沉的通知》，作出新部署，以深化城市医院支援县级医院工作，进一步解决城乡医疗资源不均衡的瓶颈问题。

让优质医疗资源真“沉”下去，紧密型县域医疗卫生共同体有效“联”起来！李先生家人被成功急救的故事，正是中国加速推进基层医改的生动缩影。

从开展医联体建设，到推进县域医共体，国家有关部门开出一系列“药方”：三级医院对口帮扶县医院、实施临床重点专科建设、开展县级医院能力提升工程……

对口帮扶如何帮到“点”上？临床重

点专科建设如何助力县级医院“强”起来？百姓健康之盼，变成民生之利，需要有关键之举。

曾经，有患者反映，在县医院孩子拔个喉咙里的鱼刺、额头缝针都被推到北京的医院就诊，发高烧、拍胸片，病重一点的，基本都转诊去大医院。

在总人口约37万人的河北省怀来县，通过两年的帮扶，从昔日县医院门可罗雀、装备不足，到如今县域内就诊率68.28%，引进北大人民医院优质医疗资源，ICU、急诊科等29个专业科室130余位专家入驻接诊。

胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇救治、危重新生儿救治……这家县级医院两年内完成静脉溶栓89例，胸痛患者救治419例，冠状动脉介入相关手术48例。

建立起科学规范的现代化ICU病房；成功开展关节镜微创手术、结肠癌CME等新项目、新技术76项；每月三、四级手术超过100台；对17所乡镇卫生院和275个村卫生室进行技术指导，培训基层医疗人员1100余人次……

这家距离北京市中心100多公里“小”医院，在帮扶下发生了“蜕变”。惊喜的变化背后，是三级医院对口帮扶县医院的实践创新，是紧密型县域医共体的深度融合，也是提升人民健康“获得感”的有效探索。

“医改每前进一步，就能多惠及一批患者，挽救一些生命。”中国工程院院士、北京大学人民医院院长王俊表示，怀着“人民医院为人民”的初心使命，大医院就要有大担当。要将“输血”与“造血”融合，形成系统性的帮扶体系，让技术传递与文化交融并重。北京大学人民医院“真

心”帮扶，怀来院区“真心”配合，怀来县委、县政府“真心”支持，破解县域医共体建设的时代课题就更有底气与信心。

改革是接力赛。从江苏镇江世业镇卫生院的巨变，到三明医改的深入，“提质”与“均衡”成为关键词。

国家卫生健康委的信息显示，我国已在81个城市开展紧密型城市医疗集团建设试点，在全国县级层面全面推进紧密型县域医共体建设，支持建设市县级临床重点专科11000个。全国多地在实践中拓展、丰富三明医改的内涵，因地制宜推广医改新经验。

县域医共体医改下一步将瞄准重点领域和关键环节加大攻坚力度。

“用真情、真帮扶、练真本领，让百姓在‘家门口’看好病就会落到实处。”王俊表示，北京大学人民医院怀来院区目前采用托管合作模式，以县域医共体牵头机构为纽带，将三级医院优质医疗资源与县域内的县级医疗机构和乡镇卫生院组成“一家人”。

河北省怀来县委书记贾兵表示，面对群众健康的新需求，要想方设法当好健康“守门人”，让家门口的医院成为基层百姓的首诊之选。“真帮实扶”，令县域整体医疗服务水平跃升，筑牢基层医疗能力，惠及更多百姓。

紧密型县域医共体建设是对我国县域医疗卫生体系的重塑。按照指导意见，到2025年底，力争90%以上的县市基本建成紧密型县域医共体；到2027年底，紧密型县域医共体基本实现全覆盖。

一项项务实之举、创新之策，正让老百姓在“家门口”看好病成为实实在在的民生福祉。

### ◆健康科普

## “三伏天”虚寒类疾病患者适合“冬病夏治”



今年7月15日入伏。中医专家介绍，“三伏”是“冬病夏治”的好时机，部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”、艾灸等治疗，能够有效防治虚、寒类疾病。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸焯说，“冬病夏治”是利用夏季气温高，在人体阳气较旺盛时，治疗因阳气不足、寒气太盛而易在冬季（气候寒冷时）发生或加重的疾病，通常“三伏天”里人体阳气最为旺盛，治疗效果更好。

高铸焯介绍，适合“冬病夏治”的疾病有以下几类：呼吸系统疾病，如慢性支气管炎哮喘、慢性气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性过敏性鼻炎等；消化系统疾病，如慢性胃炎、慢性肠炎、胃痛等；风湿骨病，如关节炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等；小儿体虚易感冒、反复咳嗽、厌食、遗尿等；部分虚寒妇科病，如痛经、受凉后反复发作的盆腔炎等。此外，部分心绞痛阳虚寒凝患者也可“冬病夏治”。

“冬病夏治”通常采用哪些方法？人们最熟悉的当数“三伏贴”。高铸焯说，根据中医理论，夏季人体阳气在表，宜以养阳为主，此时毛孔开泄，运用敷贴，可使腠理宣通，驱使体内风、寒、湿邪外出。

“不止‘三伏贴’，内服中药、艾灸、拔罐、刮痧等也是‘冬病夏治’的常用方法，它们均以鼓舞正气来使药物疗效得到最大程度发挥。”高铸焯说。

“冬病夏治”虽然对虚、寒类疾病有良好的防治效果，但并非所有人都适合。专家提醒，以下几种患者不宜“冬病夏治”：患非虚、寒引起疾病者，尤其是患湿热引起疾病者，有严重皮肤病和皮肤过敏者以及有出血倾向者，有糖尿病且血糖控制不理想者。

（新华社记者 田晓航）

## 新研究：适量运动或可增加乳腺癌患者抗癌能力



芬兰图尔库大学等机构进行的一项新研究显示，适量运动可以提升乳腺癌患者血液中抗肿瘤细胞的比例，但目前尚不清楚这些血液中的变化是否会直接影响肿瘤区域内白细胞的数量。研究论文日前发表在《国际期刊《前沿》》上。

不同类型的白细胞的平衡决定了免疫系统是向癌症发起攻击还是支持其生长。如果肿瘤区域内的抗癌细胞多于促癌细胞，身体就能更有效地对抗癌症。

在本项研究中，20名新近被诊断出乳腺癌但尚未开始治疗的患者参与了实验，选择自己感觉适合的阻力骑行动感单车30分钟。研究人员分别在骑行前、骑行中和骑行后采集患者血样，并分析不同类型白细胞的数量变化。

实验结果显示，运动期间，患者血样中多种不同类型白细胞的数量增加，其中最重要的抗癌白细胞——细胞毒性T细胞和自然杀伤细胞的数量增加幅度最大，而促癌的调节性T细胞和髓源性抑制细胞数量未发生显著变化，但目前尚不清楚这些血液中的变化是否会直接影响肿瘤区域内白细胞的数量。

此外，研究人员还分析了不同类型乳腺癌对运动反应的影响。他们发现，肿瘤越大，自然杀伤细胞增加越少；激素受体阳性乳腺癌患者的细胞毒性T细胞增加也较少。研究人员鼓励患者适当运动，这或许有助于提升免疫系统功能。

（新华社记者 陈静 徐谦）



7月17日，在安徽省亳州青鸟艺术学校舞蹈室，孩子们在老师的指导下练习舞蹈基本功。暑假期间，不少学生参加形式多样的文体活动，度过一个充实快乐的假期。（新华社记者 刘勤利 摄）

### ◆节令之美

## 今年“三伏”又是40天已连续10年如此

“是时三伏天，天气热如汤。”7月15日正式入伏，今年的“三伏”又是40天。从2015年至2024年，已连续10年的“三伏”都是40天。

所谓“三伏”，指的是初伏、中伏、末伏的统称，大约在每年公历7月中旬到8月中下旬，正好处于小暑与处暑节气之间，天气最为炎热。待到暑退出伏，早晚才渐有凉意。

我国传统历法规定，从夏至日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏。初伏和末伏固定都是10天，中伏则不固定，有时是10天，有时是20天。

为何中伏会有长有短？杨婧解释说，当夏至与立秋之间出现4个庚日时，中伏为10天，出现5个庚日时，中伏为20天。

以今年为例，6月21日夏至，从夏至日算起，第一个庚日是6月25日（庚申日），第二个庚日是7月5日（庚午日），第三个庚日是7月15日（庚辰日），第四个庚日是7月25日（庚寅日），第五个庚日是8月4日（庚子日），8月7日立秋，所以今年在夏至与立秋之间有5个庚日，中伏就为20天。而在立秋后的第一个庚日8月14日（庚戌日）才进入末伏。

本世纪至今以来，仅有2004、2006、2008、2010、2012和2014这6个年份的“三伏”是30天，其他18个年份的“三伏”都是40天，其中，2015年至2024年，更是连续10年的“三伏”都是40天。

“入伏后一般以‘桑拿天’为代表，对公众来说，一定要做好针对性应对，注意防暑降温，尽量安然度夏。”杨婧说。

（新华社记者 周润健）

## “21世纪车间”：播撒科学和好奇的“种子”

新华社记者 林光耀

室外骄阳似火，室内“乒乒乓乓”的敲击声此起彼伏。位于浙江省宁波市海曙区梅园社区的“21世纪车间”里，28个孩子拿着橡胶榔头敲得火热。

这个“车间”，是海曙区镇明中心小学信息科技教师陈少华和附近小朋友们的“秘密基地”，2020年开办以来，这里已举办动手又动脑的“科普实践课”30多堂，为近千人次参与者带来了欢声笑语。4年耕耘，一颗颗科学和好奇的“种子”在童心种下，在时光和爱心的浇灌下发芽、成长。

7月15日，“车间”迎来暑假里的第一堂课，8时出头，就已经有小朋友早早到场，兴致勃勃等待开课。这天，陈少华带来的“新奇玩意儿”是“神奇的全息投影”，而28个参与名额，早在两周前的接龙报名中，不到3分钟就被抢光。

这是一个“造梦车间”。木片、亚克力板、榔头、热熔胶枪……简简单单的几种素材、几样工具，经过一番组合拼装，一个能够将平面视频转化为三维影

像的“全息投影仪”就完成了。

看起来简单，做起来却并不容易。木片之间的铆合、亚克力板的固定，对于平日不常动手的小朋友们来说并不容易。有小朋友在撕下亚克力板覆膜的步骤就遇到了难题，向老师求助。

“我帮得了你一时，帮不了一辈子。如果一头撕破了，那就从另一头再来。加油！”陈少华既鼓舞，又“激励”。从遇到挑战时的愁眉苦脸，到完成作品后的喜笑颜开，在他看来，每一次挑战自我，都是孩子的一次成长。

“车间是实践、劳动场所，实践出真知，在这里能磨炼动手能力、培育工匠精神。”让孩子们在动手过程中掌握知识，是陈少华一直坚持的教学理念，也是他把教室命名为“车间”的原因。

虽然公益科普课为每月一次、每次90分钟，陈少华总要花上一周左右的时间备课、准备教具，本职工作并不轻松的他几乎把所有课余时间都放在了“车间”上。在这里，摸高器、对讲机、物

联网智能小车……一件件手工作品播撒了科学的“种子”，也丰富了课余时间。

努力迎来回报，除了课程备受好评，有的“种子”已然长出“小苗”。从这个“车间”走出去的学生，有的获得了浙江省创新大赛二等奖，有的获得了宋庆龄少年儿童发明奖宁波市一等奖。16日，“车间”学生的发明——“自动收作业机器人”，获得了国家知识产权局授予实用新型专利权，这让陈少华十分欣慰。

“21世纪车间”的公益免费课程不仅激发了孩子们的兴趣，也带动了家长们的热情。总有家长主动报名来课堂上做志愿者，担任助教工作。

“在这里，孩子提高了动手能力、开拓了科学思维，我们在学习科普教育理念的同时，也力所能及地提供一些帮助。”志愿者、学生家长周文平介绍，每次开课，想要来当志愿者的人也很多。

“车间”也汇聚了当地各个部门的支持。在海曙区政协、区关心下一代工

作委员会、属地街道以及民海曙区基层委员会的大力支持，“车间”成为科普教育的“新阵地”。

“一个人力量有限，依靠团队和集体的力量才能把科普工作做大、办好。”陈少华介绍，“21世纪车间”直播课已经上线，暑期的“一日夏令营”也在筹备中，希望通过团队的努力，让科学和好奇的“种子”更广泛播撒。



7月15日，陈少华在指导学生做手工。（新华社记者 林光耀 摄）