



健康扶贫进入冲刺期

复旦儿科医院提醒家长 寒假期间和紧接着的春季,一定要让孩子多跳绳

寒假没跳绳 就诊两行泪

中国青年报 中青在线记者 王烨捷

日前,复旦大学附属儿科医院对外发布春节后第一条就诊提醒 运动千万种,跳绳第一,寒假没跳绳,就诊两行泪。中国医师协会青春期医学委员会青年工作组委员、复旦大学附属儿科医院内分泌科主治医师郑章乾,套用春节期间科幻电影《流浪地球》的台词:道路千万条,安全第一条,行车不规范,亲人两行泪。提醒那些因身材矮小而来就诊的孩子家长,寒假期间和紧接着的春季,一定要让孩子多跳绳。

郑章乾医生最近看诊时都会询问孩子:寒假里有没有跳绳?大部分家长的回答是:过年时孩子除了吃就是睡,加上天冷,疏忽了。郑医生说,跳绳虽然不一定是长高的最主要因素,但是与其他运动相比,对身高的促进作用比较明显,而且需要的场地和器械比较容易获得,因此他建议,想长高的孩子们,养成跳绳的习惯。

年龄不同,要求孩子每天跳绳的次数也不一。按照医生的经验,6岁以上的孩子,最好每天晚餐前空腹跳绳300-1000个,时间控制在半个小时到1个小时,可根据自身条件确定中间短暂休息的数次。至青春前期,目标是每个月长高0.5厘米。

郑医生同时表示,寒假里没有好好跳绳的孩子们也不用太懊恼,接下来可以抓住春天长高的大好时机。

早在1930年,就有研究发现,春天是一年四季里孩子长高最快的季节。郑章乾说,春天孩子生长速度较快的原因,是非常复杂的,通过对一些动物包括比较低等生物的研究发现,与发育和生长有关的激素存在着季节性变化,特别是动物体内激素的季节性变化特点更为显著。此外,春天阳光充足,孩子户外活动增加,也促进了维生素D的合成以及钙质的吸收。再次,与人的生理变化有关,春困秋乏,在春天里小孩们普遍容易多睡觉,而深睡眠可直接增加生长激素的分泌,进而促进身体长高。

郑章乾提醒,如果能抓住春天的契机,每天坚持跳绳,配合充足睡眠以及合理饮食,身高会有大幅度增长。

郑章乾提醒,如果能抓住春天的契机,每天坚持跳绳,配合充足睡眠以及合理饮食,身高会有大幅度增长。

做好四点 对节后综合征说不

陶国水

长假期间拜年、聚会、各种娱乐、旅途奔波,人们难免熬夜、暴饮暴食,平时的生活规律被打乱,身体不堪重负,很多人节后感觉提不起精神,工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、焦虑等,医学上称之为节后综合征。也有一些人出现便秘、长痘、口腔溃疡、口腔溃疡等情况。

为何会出现这些情况呢?最大的原因就是“过度”。中医早在几千年前就提出了“生病起于过用”这个命题。《素问·经脉别论》说:“春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用,此为常也。”有饮食过用致病、情感过用致病、劳逸过用致病等,譬如,喜伤心、思伤脾、久视伤目、久坐伤肉等。建议大家做好以下四点,缓解身体不适:

一、尽早收心,调整状态

很多人还不能适应规律的上班节奏,仍沉浸在休假模式中,有的连做梦都在抢红包、打麻将。要尽早收心,古人言“多静坐以收心,寡酒色以清心,去嗜欲以养心”。不要人在心不在,要加强自我调节,恢复原有生物钟,切换到正常模式。

二、早睡早起,作息规律

假期很多人的作息非常不规律,熬夜是难免的,也有一部分人趁假期忙着睡懒觉,一睡到中午,这也不好。一年之计在于春,一日之计在于晨。人体经过一个冬天收藏状态,现在春天到了,建议早睡早起,吹卯时风,做到与自然气息同频,顺应春天的生发之气。

三、适当运动,顺应春生

适度的运动有助于缓解疲劳和紧张情绪。除太极拳、八段锦等传统中医功法。工作间隙,伸伸懒腰、做做蹲起也很好。慢跑或快走交替散步,都是很好的运动方式。骑行是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,还能使身材匀称,也是不错的选择。

四、调整膳食,减负纠偏

节日期间大油大荤,吃得人头晕脑涨,肠胃负担过重。高蛋白食物摄入过度,胃酸分泌就会比平时多,节后饮食更应及时恢复清淡,减肉增菜,食用谷类粗粮和绿色蔬菜,以素、清淡为主,少油、少糖、少盐。多吃果蔬可减少胃酸分泌,使胃腸得以休息。绿叶蔬菜粥、小米粥、杂粮粥、面疙瘩汤等,都具有很好的清火作用,让已经不堪重负的胃腸好好休息调整。

(作者系江苏省无锡市龙砂医学流派研究所副所长)

中国青年报 中青在线记者 鄢光哲

2月13日,国家卫生健康委员会召开例行新闻发布会,介绍卫生健康扶贫工作进展有关情况。国家卫健委医政医管局副局长焦雅辉说:健康扶贫工作已经进入啃硬骨头、攻城拔寨的冲刺期,我们将加强对口支援工作的统筹协调和资源整合,切实抓好任务落实,有效提升贫困地区医疗卫生服务能力,为贫困地区人民群众留下一支带不走的医疗队。

夯实帮扶主体责任,发挥远程医疗作用

焦雅辉表示,国家卫健委高度重视健康扶贫工作,认真贯彻落实以习近平同志为核心的党中央关于脱贫攻坚的决策部署,聚焦深度贫困地区和卫生健康服务薄弱环节,系统推进健康扶贫各项重点任务。在对口支援工作方面,大力推进三级医院对口帮扶贫困县县级医院,深入开展医疗人才组团式援藏援疆工作,提高贫困地区县级医院诊疗能力,方便群众就近获得医疗服务。

据悉,在继续深入推进万名医师支援农村卫生工程、县级医院骨干医师培训等工作的基础上,2016年以来,卫健委会同国务院扶贫办等部门印发《加强三级医院对口帮扶贫困县县级医院工作方案的通知》和《关于调整部分地方三级医院对口帮扶贫困县县级医院对口关系的通知》,确定963家三级医院与834个贫困县的1180家县级医院建立帮扶关系,提出具体工作目标、任务和要求。工作中,我们勤部署、强监管、重评价,组织制定评价标准,建立监

督管理制度,及时发现和解决问题,科学评价帮扶效果,确保帮扶工作取得实效。焦雅辉说:

在工作的安排和部署方面,焦雅辉说:首先将进一步夯实帮扶主体责任,强调精准施策、按需帮扶,细化帮扶计划,抓好年度重点,完善报送机制,动态掌握情况,确保各项工作落在实处。第二将进一步发挥远程医疗作用。在继续扩大远程医疗服务覆盖面的基础上,着力拓展远程医疗服务内涵,丰富服务内容,通过远程会诊、远程查房、远程示教、远程培训等形式,有效提升优质医疗资源下沉。

输血式支援向造血式支援转变

为了做好新疆和西藏地区医疗卫生工作,自2015年起,卫健委与中组部联合印发《关于做好组团式援藏医疗人才选派工作有关事项的通知》等一系列文件,对医疗人才组团式援藏援藏选派和交接工作提出明确要求,确保选派派优,无缝交接,切实抓好从输血式支援向造血式支援转变。

对口支援工作开展以来,已实现所有国家级贫困县县级医院远程医疗全覆盖。截至2018年年底,三级医院已派出超过6万人次医务人员参与贫困县县级医院管理和诊疗工作,门诊诊疗人次超过3000万,管理出院患者超过300万,住院手术超过50万台。通过派驻人员的传、帮、带,帮助县级医院新建临床专科5900个,开展新技术、新项目超过3.8万项。已有超过400家贫困县医院成为二级甲等医院,30余家贫困县医院达到三级医院医疗服务水平。三级医院

优质医疗服务有效下沉,贫困县县级医院服务能力和管理水平明显提升。

组团式援藏援疆工作扎实推进。焦雅辉介绍,截至2018年年底,已派出两批共315名专家支援新疆8所医院,累计诊疗患者9.32万人次,手术1.08万台次,实施新项目近500个,急危重症抢救成功率达90%。派出4批共699名专家支援西藏8所医院,目前已有332种大病不出自治区、1914种中病不出地市、常见的小病在县域内就能得到及时治疗。

集中优质医疗资源帮扶贫困县医院

焦雅辉表示,三级医院对口帮扶贫困县县级医院作为健康扶贫的一个重点任务:我们国家的14亿人口,有9亿在农村,解决好9亿农民看病就医的问题,就可以缓解县域人口进城看病难的问题,并有效降低医疗费用,缓解农民医疗负担。所以,我们一直把县医院的能力建设和提升作为卫生健康工作的重点内容和环节来抓。

焦雅辉说:对口支援是提高医疗服务可及性的重要举措。2016年以来,我们集中资源、集中力量、集中精力,按照习近平总书记要求的精准扶贫和精准脱贫,组织全国优质医疗资源帮扶贫困县医院。提升县医院医疗服务能力,让医疗服务更加公平、可及,让贫困县广大患者能够享有同样的医疗服务。

健康扶贫还有一项重点的任务,是农村贫困人口的大病救治。焦雅辉表示,脱贫攻坚中一个硬骨头就是因病致贫和因病返贫。患大病、长期患慢性病的贫困人口,如果不能在县内诊断治疗,还要进城看病

的话,比如需要血透的患者每周至少需要透析3次,产生的间接费用和经济负担对贫困家庭来说压力巨大,极易导致因病致贫、因病返贫。

因此,让农村贫困人口的看病就医问题在县域内得到有效解决,也是卫健委的初衷之一。卫健委提出“两不愁、三保障”的口号,其中一个保障就是医疗有保障,通过基本医疗保险制度的建立和完善,织密和织牢医疗保障网,让贫困人口在县域内能够看得了病,看得上病,看得好病,是卫健委推动贫困县县级医院医疗服务能力提升的基本考虑、出发点和立足点。

焦雅辉表示,按照党中央、国务院的重大战略部署和要求,集中优质医疗资源对口帮扶贫困县县级医院,也充分发挥和利用了现代化手段,比如远程医疗、互联网+等,共同帮助县医院实现发展目标,到2020年,国家级贫困县县级医院医疗服务能力和水平将得到有效提升,30万人口以上的县,县医院将达到二级甲等医院的服务水平。针对人口比较少的贫困县的县医院,将加大帮扶力度,充分利用互联网+远程医疗手段,加大县医院自身人才能力提升,使其具备为广大人民群众提供基本的医疗卫生服务的能力。

综合施策解决县医院人才不足问题

在健康扶贫工作中,人才是一个关键环节。焦雅辉说,财政投入建县医院,买设备是很容易实现的,但是,人才问题是制约县医院发展的瓶颈。现在不仅是贫困县县医院,还有一些没有列入国家级贫困县县医院,人才都是很大的挑战。我们要能吸引

3亿人安全上冰雪 冬奥会助力健康中国梦

中国青年报 中青在线记者 张蕾

2022年2月4日至2月20日,第24届冬季奥林匹克运动会将在北京市和张家口市举行。这是中国历史上第一次举办冬季奥运会,北京市成为奥运史上第一个举办过夏季和冬季奥运会的城市,也是继1952年挪威的奥斯陆之后第二个举办冬奥会的国家。同时,中国也成为第一个实现奥运全满贯(先后举办奥运会、残奥会、青奥会、冬奥会、冬残奥会)的国家。

冬奥会究竟能为国民的生活带来什么?奥运会起到的是引领示范作用,目的是实现全民健康。北京大学第三医院院长乔杰在北京大学崇礼冰雪运动医学与产业创新发展高峰论坛如是说。

冬奥会助力健康中国梦的实现

国家体育总局冬季运动管理中心副主任洪平认为,奥运会起到的是引领示范作用,中国有了姚明,篮球事业火速发展;中国有了李娜,网球场馆供不应求;中国有了林丹,羽毛球运动进行得风生水起;中国的冰雪项目有了超级巨星、明星,也能带动更多的人,特别是青少年参与到冬季项目中来,参与到冬季活动中来。

冬奥会为民族复兴,健康中国梦的实现产生重要的推动作用。作为中国奥委会和国家体育总局唯一指定的运动员伤病防治中心,北京大学第三医院将服务保障2022年北京冬奥会的范围拓展到了北京地区以外的张家口赛区。乔杰认为,我国积极申办奥运会,是为了我们民族复兴中非常重要的一环——健康中国梦的实现。她借助2016年召开的全国卫生与健康大会的精神与指示指出,疾病预防、健康提升与疾病的治疗同等重要。这说明我们国家过去对健康的理念认识不足,特别是科学合



崇礼太舞滑雪场,小滑雪者在教练的带领下将从高级道滑下。张蕾/摄

理的健康规划上,跟欧美等发达国家相差更多,所以这也是未来国家发展要特别关注的方面。

乔杰表示,健康中国梦是个系统工程,从宏观理念到具体设计需要一步步实施。北京大学运动医学研究所对运动员疑难疾病的诊治、运动员伤后重返赛场起到了重要作用,而更重要的奥运精神是体现在全民健康上。如何在全民健身中做得科学合理,建立一套完整的健康理念,需要通过奥运的设计、带动、倡导、推广来落实的。

青少年是冬奥会人才储备的关键

关于冬奥会如何引领全民健康,实现3亿人上冰雪,洪平认为需要解决人、设备

和环境三大问题。

以人为例,冬奥会有7个大项,15个分项和109个小项。以前,我国冬季项目运动员只有500人,要完成109个小项几乎不可能。通过跨界、跨项选材,目前冬季项目运动员已达4000人的规模。这4000人来自2万~3万冰雪人才中间的选拔,而两三万冰雪人才的选拔又动用了10万以上冰雪运动爱好者的力量,这样的生力军就是星星之火。洪平说,通过系列选拔活动,使整个冰雪项目深入人心、深入校园、深入到了青少年的生活中去。

谁是冰雪人才中最关键的人?青少年。目前,我国青少年体质堪忧,尤其到了冬天。因为嫌冷都在室内活动。如果孩子冬天

也能到户外晒太阳、呼吸新鲜空气,搭配上良好的营养并且参与科学的运动,那么青少年的体质将进一步得到增强。一个孩子带动一个家庭,形成一种生活习惯,带动一种商业模式,形成一个产业链,则会对整个社会健康发展产生巨大的推动作用。

设备方面,目前我国滑雪人群必需的头盔、服装、雪鞋、雪杖、雪板等装备、设备,大部分是进口的。洪平说,我们的国有产品在哪儿,高水平的产业生产力在哪儿?参与冬季项目的人多了,需要有更高质量的产品来满足老百姓日益增长的对美好生活的需求,我国冰雪产业面临巨大的挑战与机遇。

2018年,我国有700多个雪场,今年预

聚焦运动伤病系列报道之六

运动医学专家教你安全滑雪



苗欣示范 最大拉伸。

刘昶荣/摄

量对于目前只有5名医生的急诊科来说,特别繁忙。

冬季冰雪运动损伤60%以上是膝关节扭伤

滑雪是一项以速度快为特色的运动,高速运动之下人体面临的危险常常不可控。北京大学运动医学研究所副主任医师马勇告诉中国青年报 中青在线记者,冬季冰雪运动常见的损伤是扭伤和摔伤,其中,膝关节和踝关节是冬季冰雪运动最常见的扭伤关节,摔伤则是以上肢的手腕、肘、肩多见。

膝关节扭伤最为常见,占冬季冰雪运动损伤的60%以上。马医生说,轻度扭伤往往只有疼痛没有肿胀,5~7天之后会自行缓解,不需要就医;但是如果扭伤后又疼又肿,甚至还能听到关节腔里有响声,一般是关节软骨、半月板或韧带出了问题,这样的情况,一定要去医院;此外,扭伤之后几个小时或者第二天、第三天才发生肿胀,也应该去医院就诊。

马医生经常在门诊中遇到一种情况,患者膝关节扭伤后觉得平常走路没有问题,但是下楼、跑步、跳跃时的控制能力下降了。这个时候也要小心,关节腔内韧带

损伤的可能性比较大,也应该就诊。马医生解释说,因为位于膝关节腔内部的前交叉韧带和后交叉韧带损伤时,外表看起来不是很明显,所以需要一些日常行为来进行辅助判断。控制力变弱,是指人运动时速度上不来,或要停停不住,还会有容易扭伤的感觉。这些人在不平的路面上运动和下坡时,就比较危险;还有在跑步的过程中,需要突然停止或者躲避障碍物时,控制力也容易摔倒或膝关节再次扭伤,继而导致膝关节其他结构的损伤。另外,韧带受伤以后如果还坚持运动,膝关节内不平衡,会导致骨关节炎退变或者转成比较严重的骨性关节炎。

此外,踝关节扭伤后不管怎样都应该看医生,马医生表示,有的人踝关节受伤后没有看医生,虽然表面上恢复好了,但是如果受伤的韧带没有及时获得治疗,日后容易发生习惯性扭脚。

充分热身可减少滑雪损伤的发生

北京大学运动医学研究所康复治疗师苗欣表示,滑雪前科学合理的热身可以最大程度地减少急性损伤和慢性损伤的发生。首先要通过慢跑、原地高抬腿、原地开

中国青年报 中青在线记者 刘昶荣

在刚刚结束的春节假期期间,河北省张家口崇礼区的七大滑雪场,吸引了来自全国各地的大批游客。北京大学第三医院崇礼院区(以下简称崇礼院区)急诊科



扫一扫 看安全滑雪全攻略