

健康中国委员说·学习贯彻党的二十届三中全会精神

# 为百姓健康持续耕耘

向华

习近平总书记指出，人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。中共二十届三中全会对我国医疗卫生事业提出了新的目标和要求，强调在推进各项事业发展过程中要始终关注和满足人民群众的需求和期盼。我想结合我所在的湖南省肿瘤医院实际谈谈贯彻落实党的二十届三中全会精神的一些做法和想法。

## 早筛早诊早治，力促优质医疗资源下沉

全会强调，要促进优质医疗资源的扩容和下沉，优化医疗资源的区域均衡布局。我院积极响应国家“健康中国行动——癌症防治行动实施方案（2023-2030年）”的号召，于近期启动了“2024年湖南肿瘤早筛早诊早治行动”三湘行活动。这一系列活动涵盖了学术讲座、技术指导、义诊咨询、签约授牌等多个环节，旨在提升全省肿瘤的早期筛查、早期诊断和早期治疗水平。

在怀化、邵阳等地的三湘行活动中，我们与地方医院签订了技术指导协议，并为肿瘤专科联盟研联体成员单位

及对帮扶医院授牌。这一合作不仅有助于提升地方医院的癌症防治水平，还实现了医疗资源的共享与互补，推动了区域医疗合作的发展。

为了提升基层医疗机构的肿瘤防治能力，我院积极推进结对帮扶工作。例如，我院派遣25人的常驻专家团队入驻邵阳市中心医院，开展为期3年的结对帮扶。通过开展远程多学科会诊、学术交流和技术指导，有效提升了地方医院的诊疗水平，使邵阳地区患者能够在“家门口”享受到优质的省级医疗资源。

## 以患者为中心，提升治疗效果和舒适度

作为一家肿瘤医院，我们必须努力满足肿瘤患者的治疗和康复需求。秉持以患者为中心的理念，我们努力推进“三化三保”的治疗路径，即微创化、内镜化、介入化，以及保疗效、保器官、保舒适，最大限度改善老百姓的就医满意度。这一理念的核心是以肿瘤患者为中心，尽量减少患者的痛苦，提高他们的生活质量。

具体而言，我们在治疗过程中注重微创手术和内镜技术的应用，通过“以针代刀”，让微创治疗成为攻克肿瘤新方向。操作时，用一根不到2毫米的针，穿刺到恶性肿瘤里面，通过加热或制冷的方式，直接“杀死”肿瘤，对其进行精准治疗，微创手术具有创伤小、恢复快、疼痛少等优点，通过腹腔镜手术和其他微创技术，极大地降低了患者的创伤，促进了术后快速康复。得益于现代医学大量内镜的出现，目前微创介入治疗已经应用于多种肿瘤的治疗，与外科手术、放疗、化疗等结合，为肿瘤患者提供更多的就医选择。肿瘤介入可以对实体肿瘤栓塞，切断肿瘤的供血，让肿瘤萎缩坏死，同时对实体肿瘤进行毁灭，没有放疗化疗的痛苦。对于早期的病变，介入治疗和外科一样可以作为根治性的手术治疗方式；同时它也可作为现代肿瘤外科手术的一种治疗方式；还可以作为预防肿瘤复发转移的一种治疗方式。努力让肿瘤患者活得好、活得好，是我们追求的目标。同时，我们注重患者的舒适度，从心理支持到康复护理，提供全面的舒适化诊疗服务。我们从院内开始，从精心护理、无痛诊疗，手术

无痛评估等一点一滴做起，做到“润物细无声”，逐步延展至服务水平、病房条件的改善等。

让患者受益是医者不变的“风向标”。目前，随着人均寿命的延长和社会老龄化的加剧，肿瘤发病率持续升高。作为肿瘤防治领域的专业人员，在医院管理中，我们努力让肿瘤规范化诊疗落地、生根发芽，造福更多百姓。

在党的二十届三中全会精神的指引下，我院将继续践行“健康中国”战略，致力于提高肿瘤防治水平，造福广大人民群众。通过早筛早诊早治、临床研究联合体和结对帮扶等多项举措，我们将不断提升医院的诊疗水平和科研能力，为实现“以疾病为中心”向“以健康为中心”的转变而不懈努力。未来，我们将继续加强与各地医院的合作，共同推进肿瘤防治工作再上新台阶，让医学发展充分彰显人文关怀，让先进技术理念充分释放治愈的力量，让更多肿瘤患者得以拥有更有幸福感、更有尊严、更有舒适度的人生。

（作者系全国政协委员、湖南省肿瘤医院院长）

## 委员动态



# 王俊委员「院士工作站」落户革命老区

本报记者 陈晶

8月16日，全国政协常委，中国工程院院士、北京大学人民医院院长王俊回到河南信阳老家，为新成立的院士工作站揭牌，这是信阳市卫生行业引进的首个院士工作站，也是我国胸外科领域唯一的工作站。新成立的王俊院士工作站设在信阳市中心医院，该院和北京大学人民医院一样有着百年历史，现有东、西两个院区，总建筑面积35万平方米，编制床位2500张，是覆盖皖西、鄂北、豫南等周边地区的三级甲等综合医院。

工作站揭牌仪式上，河南省信阳市委书记蔡松涛表示，院士工作站的正式揭牌，标志着信阳市在引进顶尖医疗资源、推动医疗技术创新、加速人才培养等方面迈出了关键一步。市委、市政府将大力支持院士工作站的建设和发展，提供最优质的服务保障，助力各位专家在医学科研和实践中取得更多突破性成果，共同将院士工作站建设成为医疗技术创新的引擎、优秀人才培养的摇篮、科研成果转化的标杆，为老区医疗卫生事业发展注入强大动能。

“胸外科领域存在很多问题，首当其冲的，就是患者‘开膛剖肚’的痛苦。”王俊在北京医科大学（现北京大学医学部）毕业后，成为了一名胸外科大夫，他在工作中逐渐发现，过去，由于国内技术条件限制，胸部手术只能通过开胸完成，切口一般会在20-30厘米左右，甚至更大，并且需要去掉一根肋骨，再用千斤顶一样的开胸器将胸壁撑开，创伤巨大，并发症高。

1990年和1991年，法国和美国的医生分别实施了电视胸腔镜手术，该手术不需要开胸，能大大减轻病人的痛苦。彼时的王俊敏锐地捕捉到了国际外科医学发展的趋势，次年，他成为了我国实施胸腔镜手术的第一人。此后，王俊对医疗耗材不断进行革新，大大降低了医疗费用。同时，他从零开始，在临床中推动胸腔镜微创手术普及，使更多患者免于开胸痛苦。得益于对胸腔镜手术的特殊贡献，1997年，年仅34岁的王俊获得美国胸心外科学会最高青年奖。该奖项全球每年仅授予1人，王俊是胸外科领域第一位获此殊荣的中国学者。

2006年，王俊首次在全国胸外科会上报告了“完全胸腔镜下的肺叶切除+淋巴结清扫术”，同年，胸腔镜手术写入美国国家癌症综合网络的肺癌诊疗指南，成为早期肺癌治疗“标准的手术方式之一”，手术安全性甚至高于美国的胸腔镜技术。由他开创的全胸腔镜肺叶切除术的独特技术，还被英国医生命名为“王氏技术”，写入了美国经典胸外科专著当中。

“考虑到手术给患者带来的临床获益，我希望教会中国年轻医生中的10%做胸腔镜手术。”王俊表示，如果不掌握微创技术，就不是一个完整、合格的21世纪胸外科医生。如今，全国二级以上医院大都开展了胸腔镜手术，中大型医院胸腔镜手术占比达到80%以上，涵盖了几乎所有胸外科手术，胸腔镜也取代开胸，成为了胸外科的主流手术。

“医改每前进一步，就能多惠及一批患者，挽救一些生命。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，《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出，促进优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局，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。未来，“院士工作站”将以信阳市中心医院为依托，借助北京大学人民医院的优质医疗资源，以胸外科等重点学科为引领，以胸部微创手术和肺癌治疗为主要攻坚方向，打造一个集临床、科研、教学、培训、转化为一体的高水平院士工作站，为信阳市乃至河南省的医疗卫生事业发展和医学人才培养贡献绵薄之力，也为信阳市的科技创新和产业发展添砖加瓦。



“中医药文化夜市”送健康

日前，山东省滨州市博兴县中医医院举办“中医药文化夜市”活动，免费为市民送健康。夜市分为中医义诊区、中医特色疗法体验区和中药展示区，市民在这里看中医、辨体质、喝茶饮、做理疗、识中药、学养生，近距离感受中医药文化的深厚底蕴，全方位体验中医药文化的魅力。

陈彬 摄

## 医师节里医生忙



▲8月17日，在第7个中国医师节来临前夕，山东省滨州市博兴县人民医院开展“你我同行 关爱生命”爱心义诊活动，组织医疗团队进社区、进乡村，为居民提供免费的健康咨询和诊疗服务，践行“医者仁心、服务人民”的宗旨，以义诊的方式迎接节日。 陈彬 摄

▲8月16日，在广西柳州市融水苗族自治县人民医院，医生们在清创缝合临床技能竞赛中。当日，广西柳州市融水苗族自治县人民医院举行清创缝合临床技能竞赛，医生们在比赛中迎接第七个“中国医师节”的到来。 龙涛 摄

## 健康提示

# 毒株致病力较此前无显著变化 新冠阳性率有所上升

近期，不少人表示自己“阳了”，出现发烧、咳嗽、浑身疼等症状。近日，中国疾控中心也发布了7月全国疫情情况，数据显示流感样病例新冠病毒阳性率从第27周（7月1日~7月7日）的8.9%持续上升至第30周（7月22日~7月28日）的18.7%，主要流行株为JN.1系列变异株和XDV系列变异株。

对此，全国政协委员，国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏分析称，从全球范围来看，新冠感染波动都呈现以半年为一周期的交替，并逐渐成为我国阶段性流行的呼吸道疾病。张文宏表示，不仅仅是我国，全球新冠感染都进入人类类似的波动性区间，基本以5~6月为一周期交替，而流行的主要原因为毒株的变异和阶段性免疫屏障衰减的交叉混合导致。

“周期性波动特点与毒株变异以及阶段性免疫屏障强度波动相关。”张文宏解释，根据目前对2023年5月、8月和2024年2月起的次新冠波动流行监测结果，因毒株的不断变异和免疫屏障的阶段性衰减，新型冠状病毒已与流行性感冒等呼吸道传染性类似，逐渐成为我国阶段性流行的呼吸道疾病，但其疾病的严重程度已维持较为稳定的状态。此轮新冠感染虽然处于上升阶段，但整体趋势显示，感染整体就诊人数相较于去年秋冬季高峰存在一定程度的降低，不会对当前的医疗资源和人群造成严重的疾病负担。

“新冠发病率上升以后，在成年人中的症状一般比较轻，但老年人症状还是比较明显，所以，一些老年人群、免疫力低下人群、有基础病的人群，如果出现发热等呼吸道症状，应该及时就诊。”北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任李侗曾进一步补充道，此次感染率的上升被认为与暑期人口流动有关，同时距离上一次感染高峰期（春节期间）已过去约半年，符合每半年左右出现感染小高峰的周期规律。他强调，对于老年人、免疫力低下者和有基础病等高风险人群，应避免前往人群密集、空气流通不畅的场所；若必须前往，则佩戴口罩并保持手部卫生。一旦出现发热和呼吸道症状，应及时就医。对于确诊为流感的患者，可采取抗病毒治疗，以降低重症风险，缩短病程。

（本报记者 陈晶）

## 中医康养

### 中医专家提醒：

# 秋季心血管病高发需谨防

本报记者 陈晶

立秋后，大自然由暑热转为秋凉，阳气渐弱，阴气渐增，万物整体从“长”转“收”，逐渐成熟；气候也由炎热、潮湿向干燥过渡，常会造成血压的波动，很容易诱发心血管疾病。对于人体养生、防病、治病，也应遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。

那么，秋季应该如何进行心血管调养？

## 广州中医药大学第一附属医院大内科主任王伟：起居有常，适其寒温

适其寒温。心血管疾病患者多为中老年人，白天秋高气爽，要注意防晒，外出宜佩戴帽子，戴墨镜保护眼睛；夜间注意保暖，可盖薄被；外出旅游须备长袖衬衣或风衣。

收藏精气。起居有常，早睡早起，不要作劳。勿熬夜，避免睡前玩手机、上网至深夜，建议在子时（23时）前入睡。

养阴润燥。秋燥易伤人体津液，导致人们口干舌燥、皮肤干涩、便秘等不适，甚至导致水电解质紊乱、心绞痛发作等。燥邪伤肺，对于肺气虚弱的老年人，可引起干咳、咽中黏痰难咯等，甚至出现喘息。因此，在饮食上须以凉润、滋阴为主，适当食用粳米、蜂蜜、冰糖、银耳、鲜百合罗汉果等润肺生津之品。中医认为酸甘可化阴津，可适当食用酸味食品，如山楂肉、桑椹子、乌梅、菠萝等。但不要过量食用葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛热之品，亦不宜多吃烧烤、吸烟、酗酒。对于心血管疾病患者，可在专科辨证开具药膳、膏方服用。

自我疏导、调节情绪。受气候影响，人们在秋季更容易出现悲伤、忧愁等不良情绪，导致血压异常波动、心绞痛、心衰加重、心律失常等，易引发心脑血管事件。中医认为，心为君主之官，肺为相傅之官，五脏相关。在秋季，心血管疾病患者应注意自我疏导、调节情绪。慎防情绪应激，木火刑金，肺金不能助心治节；房劳过度，水不涵木，肝风内动；精气耗泄，水火不济，心火独亢，引发心脑血管症。

## 北京市政协常委、北京中医药大学教授程凯：通过穴位保健来防治心脑血管疾病

“此外，我们还可以通过穴位保健来防治心脑血管疾病。”北京市政协常委、北京中医药大学教授程凯建议，最好早晨按摩内关、阴郄、膻中。早晨温度偏低，自然界的阳气还未充盛，同时早晨身体由安静的睡眠状态，过渡到白天的运动状态，耗氧量将增大，相应的心脏的负荷也将增大。因此这时点按膻中、内关、阴郄就是在给心脏加油添动力，能有效地预防心绞痛等心脑血管疾病。每日起床前点按或指按，配合呼吸，随呼气慢慢下按，随吸气慢慢抬起，每次5分钟，强度以局部产生酸胀感为宜。

程凯介绍，具体来说：内关穴，心绞痛特效穴。内关统领胃心胸，治心痛可调理心气、活血通络，为治疗心绞痛的特效穴，对心率有良性的双向调节作用，当心动过速时，重刺激内关可减慢心率；心动过缓时，轻刺激内关又可使之恢复正常等，内关还可主治心悸、胸闷、胃痛、恶心、失眠、烦躁等症状。

内关穴位于手腕横纹上两寸，两筋之间，即手腕中间横纹至肘横纹为12寸，两横纹连线分6份，最下面的1份下1/6点为内关穴。阴郄穴，心脏急救穴。阴郄相当于心脏的急救穴，心脏疾患的急救取之。表现为心痛、恐惧，有濒死感，同时可见音哑，出冷汗，心神不安等症，可治心痛，可缓急止痛。此外阴郄有敛阴之效，擅长止汗，治悲恐情志、臂肘痠等。阴郄在前臂前内侧，腕掌侧远端横纹上0.5寸。

膻中穴，人体之气海。膻中在胸部，为宗气汇聚之处，是对人体心肺功能的概括。为人体之气海，可治疗胸闷、胸痛、咳嗽、气喘等气机不畅等症。此外还可治疗乳痈病证，如产后少乳、乳房胀痛等。膻中在男性两乳头连线中点取膻中；女性因乳房形态的不同，用乳头定位则失当，可选择第四肋间与人体正中线之交点。

“另外，膻中、内关、阴郄只是针对心绞痛的基本穴位，还应根据伴随症状的不同来配合不同的穴位，这就是中医的辨证论治。”程凯最后提醒。