



优化签约服务 提升居民生活水平

家庭医生是居民健康的“守门人”，他们扎根基层，为百姓提供便捷、连续、个性化的健康服务。我县始终坚持以人民健康为中心的服务理念，不断深化家庭医生签约服务改革，通过整合医疗资源，强化团队建设，推广个性化服务，能够让群众在家门口就能享受到更便捷、更优质的医疗健康服务，使家庭医生成为群众身边的“健康管家”。

“家庭医生并非单打独斗，而是依托‘1+1+N’团队服务模式，每个签约服务团队由1位团队长统筹协调，配备1名乡镇卫生院或村社卫生室医生提供团队医疗卫生服务、1名县级专家提供技术指导，同时配有中医、护理、药剂等其他成员。居民签约后，不仅能享受到家庭医生诊疗等基础服务，还能享受家庭病床、慢性病连续处方、中医药健康管理及个性化健康评估等特色服务，并且在家庭医生处就能预约到上级三甲医院号源，适时就医转诊。”嘉善县卫生健康局中医管理科潘荣辰说，“目前，全县各个社区卫生服务中心、乡镇卫生院、社区卫生服务站、村卫生室或者巡回医疗点都可以签约家庭医生。”

近年来，嘉善县为了让老百姓在家门口就能享受到更好的家庭医生服务，创新推出了“线上+线下”全方位融合服务，使越来越

多的嘉善居民有了自己的“医生朋友”，不仅看病、咨询更方便了，还能得到更有效的健康管理指导。今年，我县升级家庭医生签约服务，通过中医药特色融入、充实服务团队、优化服务模式，让更多群众在家门口就能享受到优质的健康管理。

“今年，我们聚焦‘实’字下功夫，不断优化服务模式。比如，对糖尿病、高血压等慢性病患者，家庭医生会通过定期随访、健康评估动态调整服务内容。针对行动不便的老年人等重点人群，我们提供上门巡诊、家庭病床等个性化服务，让患者在家就能享受到专业的医疗照护和优惠的基层报销比例，并减少了频繁往返医院的不便。”魏塘街道社区卫生服务中心副主任徐慧颖表示，他们还专门建立了家庭医生微信群，方便签约居民在线咨询、医生团队实时解答，实现“小病不出门，健康有人管”。此外，还通过开展“五进”健康服务（进农村、进社区、进企业、进养老中心、进机关企事业单位），主动将健康服务送到居民身边，提高居民的健康素养和自我管理能力。

家庭医生签约工作，搭建起了群众与医生健康管理的桥梁，家庭医生能在日常为居民提供连续、综合的健康管理服务。

9家镇卫生院、街道社区卫生服务中心还面向不同情况不同年龄居民的不同需求，探索推出了一系列的个性化家庭医生签约服务套餐。

“罗星街道社区卫生服务中心根据居民的健康特点和人群需求，精心构建了涵盖中医理疗、术后康复、慢病管理等24项个性化签约服务包。像中老年朋友喜欢的‘中医养生套餐’，有专门缓解肩颈腰腿疼的熏蒸、拔罐等理疗服务，还有针灸推拿等治疗；糖尿病人还有免费血糖检测，爱美的女士们可以选择‘美容养颜套餐’，准妈妈和小宝宝们也有专属的健康管理方案，还有每位居民都喜欢的养生保健知识。总之，我们家庭医生就像您的私人健康管家。”罗星街道社区卫生服务中心家庭医生王宝龙说。

作为家庭医生，王宝龙还温馨提示居民：暑热渐退，昼夜温差增大，正是养生关键期，应以“养阴润燥、健脾祛湿”为重点。起居方面，建议早睡早起，保证充足睡眠以缓解“秋乏”，饮食上宜多食百合、梨、莲子等润燥食材，搭配冬瓜、薏米等利湿食物，少食生冷，预防胃肠不适。运动推荐选择早晚散步、八段锦等温和项目，以微汗为宜，增强秋冬抗寒能力。

■全媒体记者 陈开愉 沈坤明

新疆患者跨越千里来善求医 援疆“医”线牵守护生命健康

日前，16岁新疆少年艾尔肯（化名）的三天三夜火车旅程，不仅是一条求医之路，更连接了浙江嘉善与新疆沙雅之间跨越几千公里的医疗情缘。

9月5日，嘉善县第一人民医院疼痛科的病房里，16岁的艾尔肯缓缓抬起右腿，脸上露出惊喜的笑容。就在几天前，这个简单的动作对他还是一个奢望。“痛感没有了，睡得特别香，”陪伴在侧的父亲看着儿子，眼角泛着泪光，“我们坐火车从沙雅来嘉善，这一趟，值了！”

艾尔肯来自新疆沙雅县，他长期饱受腰椎间盘突出折磨，日常行动受阻，连最基本的睡眠都成了难题。

“以前每天睡到凌晨4点左右他就会疼醒”，父亲心痛地回忆。他们在当地乃至乌鲁木齐多家医院求治，效果却不尽如人意。

转机出现在今年8月。嘉善县第一人民医院疼痛科副主任医师邓硕来到沙雅县开展为期一个月的医疗援疆工作。

邓硕在沙雅期间成功开展多项疼痛科手术，以其精湛医术和敬业精神赢得当地居民信赖。艾尔肯的父母得知后，特意带着孩子找到邓硕求诊。

详细了解病情后，邓硕发现艾尔肯年纪轻，适合采用腰椎等离子消融术。这种方法创伤小、远期并发症少，但对设备和技术要求高，沙雅当地尚未开展此项技术，而且当地设备也无法满足要求，邓硕感觉有些遗憾。

9月1日，邓硕结束援疆工作返回嘉善。艾尔肯和父亲也特意坐火车从新疆赶赴嘉善治疗。嘉善县第一人民医院领导高度重视这位特殊患者，疼痛科立即启动全院多学科诊疗（MDT）机制，疼痛

科、骨科、神经内科、放射科、药剂科、护理等多领域专家共同参与，全面评估患者病情，深入讨论治疗方案。

经过周密准备，医院在当天下午为艾尔肯实施了经皮穿刺腰椎间盘低温等离子消融术。手术十分顺利，效果立竿见影——术后，艾尔肯原本无法自如抬起的右腿就能轻松抬起，活动自如，也就出现了开头的一幕。

据了解，嘉善县第一人民医院开展经皮穿刺腰椎间盘低温等离子消融术已有十余年，是嘉兴市范围内首家成功开展并推广应用此项技术的医院。

多年来，该院积累了丰富的临床经验，并拥有专业的医疗团队和先进的设备支持，能够为患者提供安全、精准、有效的治疗。

艾尔肯的成功医治不仅是嘉善县第一人民医院技术实力的体现，更是嘉善与沙雅长期医疗交流合作的成果结晶。

嘉善县第一人民医院党委书记黄伟强表示：“近年来，嘉善县第一人民医院累计选派了涵盖儿科、骨科、心内科、放射科、超声科等近10个专业的技术骨干，前往新疆开展医疗援助。这些援疆医生不仅为当地患者提供服务，更通过‘传帮带’为当地打造一支带不走的医疗队。我们用实际行动为促进民族团结、共筑健康中国贡献嘉善县第一人民医院力量。”

今后，嘉善县第一人民医院还将根据上级有关要求，持续做好援疆工作，聚焦当地医院的技术提升、人才培养、建设管理等方面，提供更坚实的健康保障。

■全媒体记者 胡引凤 沈宇阳 通讯员 李嘉骏 唐雅萍

秋季“限定”食材滋阴润燥“担当”

哪些食材才是兼顾体重管理的秋季滋养佳品？结合秋季“滋阴润燥”的主旋律和现代健康需求，药师推荐以下药食同源之品。

润肺生津“明星组”
百合养阴润肺，清心安神。可煲汤，比如百合莲子瘦肉汤，煮粥如百合小米粥，还可清炒。
莲藕生用清热生津，熟用健脾开胃。凉拌生津，炖汤健脾，如果做莲藕排骨汤，排骨选瘦的，去浮油。
玉竹养阴润燥，生津止渴。常与沙参、麦冬配伍煲汤如沙参玉竹老鸭汤，记得鸭去皮。
麦冬养阴生津，润肺清心。可泡水代茶饮如麦冬石斛茶，或入膳。

健脾益胃“基石组”
山药补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。性质平和，健脾助运化，促进营养吸收，不易生湿。可蒸食、煮粥、煲汤如山药排骨汤，或选择清炒。
莲子补脾止泻，益肾固精，养心安神。常与银耳、百合、山药同煮。
芡实素有“水中人参”之称，其可益肾固精，补脾止泻，除湿止带。常与莲子配伍，如芡实莲子粥，适合脾虚有湿者。

平补气血“温和组”
红枣补中益气，养血安神。性质温和，但含糖量较高，每日3-5个即可，避免过量。可煮粥、煲汤、泡水。
桂圆补益心脾，养血安神。性质偏温，易上火或血糖高者慎用，用量宜少。
枸杞子能滋补肝肾，益精明目。可泡水（菊花枸杞茶）、煮粥、煲汤或直接嚼服少量。

代参团“打气组”
党参补中益气，健脾益肺。作用较人参平和，不易上火，更适合日常调理。可煲汤（党参黄芪炖鸡）、煮水代茶。
太子参益气健脾，生津润肺。药性平和，补而不燥，适合儿童、老人及体虚不受补者。可煲汤、煮粥。

来源：《北京青年报》

秋季养肺正当时(中医养生)

秋天已至，日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为，秋令与肺气相应，秋天燥邪易伤肺，而肺为“娇脏”，既恶暖，又怕寒，肺外合皮毛，主呼吸，与空气接触。外邪侵犯人体，不管从口鼻吸入，还是由皮肤侵袭，都容易犯肺而致病。所以，秋天养生，养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机，中医讲究药食同源，重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力，可以通过食疗养肺，提高人体免疫功能。

防秋燥，重在饮食调理，适度饮水，以

少量频饮为佳。饮食宜养阴滋润为主，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品，以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品，均有清肺、平补的功效，可以起到滋阴润肺养肺的作用。

选用食材应先了解其功效，结合个人体质、肠胃功能酌量选用，并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜；百合以熬粥、煮水饮效果更佳；绿豆适宜于内火旺盛的人；荸荠能清热生津，生吃、煮水均可。

尽量少吃或不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛辣食物会使肺气更加旺盛，还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异，辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药，可将其搭配在食物中食用，或煮粥煲汤饮用。其中，百合莲子粥清肺火，适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者；枇杷梨皮贝贝饮润肺止咳，适用于肺热、口干咳嗽者；黄芪山药粥补肺气，适用于肺气虚、容易感冒者。

来源：《人民日报》

一个能预防血栓形成的“黄金动作” 超简单，每天只需5分钟

有一种运动，不用穿运动服，不用去健身房，甚至躺床上、坐椅子上就能做，却能帮你预防血栓等重大疾病。

血栓是血管里不该有的“血块”。小的可能会影响血流的量和速度，大的可能堵塞血管，让血流不通。其中，静脉血栓被称为“隐形杀手”，它的形成大多没有明显症状，一旦有症状或危及生命。

有一种运动，不用穿运动服，不用去健身房，甚至躺床上、坐椅子上就能做，却能帮你预防血栓等重大疾病。它就是——踝泵运动！

踝泵运动有效“激活”血液循环
久坐、久站、久躺，会显著增加下肢静脉血栓的风险。血栓一旦脱落，可能随血液循环堵塞肺部血管，引发致命的肺栓塞。因此，对于“三久”（久坐、久站、久躺）人群来说，预防血栓形成尤为重要。

通过简单的勾脚、绷脚动作，脚踝就

像一个小型“血液泵”，在肌肉的收缩与舒张中，推动下肢静脉血液加速回流至心脏。这一过程不仅能减少久坐、久站、久躺导致的血液瘀滞，还能改善微循环，降低静脉血栓形成的风险。

这小小的踝泵运动可是“性价比之王”，好处多到你想不到：
给小腿装个“血液增压泵”
小腿肌肉堪称人体的“第二心脏”。勾脚、绷脚时，肌肉一收一缩就像水泵抽水，把下肢的血液挤回心脏，再也不怕血液在腿里“堵车”。

血栓见了都得绕路走
久坐、久站、久躺时，血液在腿里流速慢，容易形成血栓（深静脉血栓）。踝泵运动就像给血管“通下水道”，让血液流动起来，血栓自然无处藏身。

告别水肿的“大象腿”
勾脚、绷脚能促进淋巴液回流，帮身体排掉多余水分，让双腿重新变轻盈。

拯救僵硬的脚踝
长期不活动，脚踝容易变僵硬。坚持做这个动作，能保持脚踝灵活性，上楼梯、走路都更稳，尤其适合老人家。

练出腿部肌肉和线条
别以为只有举铁才能练肌肉，勾脚、绷脚时，小腿前后的肌肉都在偷偷发力，能预防肌肉萎缩，让双腿更有劲儿。

如何正确做踝泵运动
勾脚
缓缓将脚尖朝向自己鼻子的方向勾起，感觉小腿前方肌肉绷紧，脚跟可稍微离床或离地。保持5-10秒。
绷脚

再将脚尖用力向下踩，像踩油门一样，感觉小腿后方肌肉绷紧。保持5-10秒。

环绕
以踝关节为中心，脚趾做360度环绕，可耐受的范围内保持动作幅度最大。在做踝泵运动时，需要注意这3点：动作要慢：感受肌肉的收缩和放松，效果更好。
幅度要大：在无痛范围内，尽量做到最大角度。
频率要够：每小时做5-10分钟，或每组动作（勾脚+绷脚为1次）做20-30次，每天多次。
初次练习可减少次数，适应后逐渐增加。每天抽出几分钟，办公、追剧时都能做。

防血栓还要避免“三久”
避免久坐、久站、久卧。适度运动，长时间使用电脑、看电视或玩手机后，起身运动一下，活动下肢，在家里也可以走走。

多喝水
多喝水可以有效降低血液黏稠度、缓解血稠，因此保证足够的饮水可以预防血栓。

成人每天的正常饮水量约2000毫升，但有心血管或肾脏基础疾病、高龄的人不能过量饮水，否则会增加心肾负担。

戒烟减肥
改善生活习惯，吸烟会引发血管内皮的损伤，增加血栓形成风险。因此需要戒烟、控制体重、多吃蔬菜水果。

来源：央视新闻

