

今天早知道

三部门发文规范基层医疗卫生机构中医药服务管理

社区卫生服务中心应能提供艾灸推拿等服务

新华社北京3月24日电 国家中医药局、国家卫生健康委、国家疾控局3月24日联合发布《乡镇卫生院社区卫生服务中心中医药服务管理基本规范》，明确乡镇卫生院、社区卫生服务中心应能提供中药饮片、针刺、艾灸、刮痧砭术、拔罐、中医微创、推拿、敷熨熏浴、骨伤、肛肠等项目中的6类10项以上中医药技术方法。

这一文件是在对2003年印发的《乡镇卫生院中医药服务管理基本规范》《社区卫生服务中心中医药服务管理基本规范》修订基础上形成，旨在推动基层医疗卫生机构中医药服务高质量发展。

根据文件，乡镇卫生院、社区卫生服务中心中医科室应当集中设置，提供融预防保健、疾病治疗和康复于一体的中医药服务，形成体现中医药文化特色并相对独立的中医综合服务区（中医馆）。

在药事服务方面，文件明确，乡镇卫生院、社区卫生服务中心提供中成药品种原则上不少于80种，中药饮片（含中药颗粒剂）原则上不少于300种；可设置中药炮制室、煎药室，也可与上级中医医院或有合格资质的药品经营企业等依法依规进行合作，采用互联网、物联网等技术提供中药饮片配送、代煎、代送等服务。

在预防保健方面，根据文件，乡镇卫生院、社区

卫生服务中心除了开展国家基本公共卫生服务中医药健康管理服务项目以外，还应针对重点人群和高血压、2型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等疾病开展中医药健康管理服务，并运用中医药知识开展优生优育、生殖保健、孕产妇保健和体重管理等的咨询及指导。

在人员配备和人才培养方面，文件要求，乡镇卫生院、社区卫生服务中心的中医类别医师占本机构医师总数的比例达到20%以上；中医药专业技术人员应当按照规定参加中医药继续教育，所在机构应当为其接受中医药继续教育创造条件；鼓励乡镇卫生院、社区卫生服务中心临床类别医师学习中医。

城市表情



烟雨花海

3月24日，在雁山区柘木镇东山村，雨后的喀斯特峰林云雾缭绕，如诗如画。田间油菜花竞相绽放、金浪翻涌，游客尽享田园与峰林交融的生态之美。 记者刘教清 摄

实用新闻

高血压患者如何动静相宜

生活中，不少高血压患者对待运动的态度容易走向两个极端：一端是因为惧怕血压波动而坚持“静养”，不敢轻易活动；另一端则是忽视身体信号，进行高强度或盲目锻炼，反而加重身体负担。近期，国际期刊《医学》（巴尔的摩）刊发一项新研究显示，“短期久坐+轻度运动”是对抗心血管死亡最有力的武器，“短期久坐+规律运动”是降低全因死亡风险的最佳组合，而“长期久坐+不运动”则是死亡风险升高的高危组合。

上述新研究通过分析数万人的数据，提出几个关键概念。第一，短期久坐，指每天静坐时间低于6小时；第二，轻度运动，不仅指散步，还包括日常生活中的低强度活动，如慢速骑车、做家务等；第三，规律运动，指达到一定强度、有固定周期、持续开展的锻炼，如快走、慢跑等。

研究显示，在高血压患者保证每天久坐不超过6小时的前提下，无论是进行规律运动还是轻度运动，都能显著降低死亡风险。很多人认为，运动必须大汗淋漓才有效，但这项研究提示，不少高血压患者，尤其是中老年人或合并其他疾病人群，适度、可持续的活动比剧烈运动更重要。之所以“短期久坐+轻度运动”这一方案的护心效果最优，可能源于其依从性更高、对患者的血管负

荷更小，并打断了久坐对血管的持续压迫和血流减缓，能减少血压波动。

结合新研究和权威指南，高血压患者要想“动得科学”，可遵循以下建议。

打断久坐。这也是首要任务。建议高血压患者先设定一个小目标，如每天久坐不超过6小时。若因工作等因素需要久坐，务必设个闹钟，每45~60分钟就起身活动3~5分钟，能有效刺激腿部肌肉，帮助稳定血压。

强度适宜。日常运动以有氧为主，力量为辅，推荐快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。运动强度以“能说话但不能唱歌”的中等强度为宜，建议将心率控制在（220-年龄）的60%~70%。每周运动至少累计150分钟，可拆分成每天30分钟，甚至分段完成。

做好评估。如果血压未得到控制，安静状态下血压超过180/110毫米汞柱，建议先通过药物或就医将血压降下来，再考虑遵照医生建议开展运动。

需注意，对于绝大多数高血压患者来说，运动更多属于“辅助治疗”和“健康管理”，而非“根治手段”。特别是对于血压基线较高或者已有并发症的患者，规范的药物疗法才是基石。

据《生命时报》

快讯

大圆盘社区开展心理咨询服务解亲子困境

本报讯（记者周子琪 通讯员张婷婷）

“以前总觉得是孩子沉迷手机、不爱学习，经过老师的指导才明白，是我们忽略了陪伴，让手机成了孩子的‘精神寄托’。”近日，大圆盘社区一位居民在接受完社区“成长加油站”心理咨询服务后感慨道。一场及时的心理辅导，不仅化解了一个家庭的亲子矛盾，更彰显了社区教育品牌的暖心温度。

据悉，该居民是辖区低保人员，夫妻二人为了生计，陪伴孩子的时间十分有限。其孩子正处于初中青春期，缺乏陪伴与引导，逐渐沉迷手机，学习成绩下滑，亲子间矛盾频发。一筹莫展之际，居民偶然得知社区“成长加油站”设有针对青少年和家长的心理咨询服务，便第一时间前来求助。

社区工作人员迅速启动服务响应，为该家庭提供一对一专项心理辅导，用专业力量为困难家庭纾困解难。此次心理辅导只是帮扶的开端，考虑到该家庭的特殊情况，社区将持续关注孩子的心理状况，后续会安排相关工作人员进一步与孩子面对面沟通，跟踪了解其心理变化和学习生活情况，及时提供针对性帮助，助力孩子健康成长。

穿山社区协调多方疏通排污管网

本报讯（记者周子琪 通讯员李建凤）

近日，漓江路23号制革厂宿舍居民反映，宿舍内污水井堵塞，粪水外溢路面多日，异味刺鼻，严重影响居民日常出行。接到诉求后，七星区七星街道穿山社区积极协调穿山村委、制革厂宿舍居民代表、商铺负责人及市政清淤人员共同研究解决方案。

经排查，小区内5个排污井及外部商铺2个排污井均存在严重淤积。为找准堵点、根治问题，施工人员进入商铺，撬开地砖逐一排查管网，精准摸清堵塞情况。随后，市政清淤车进场作业，对所有排污井进行全面清理疏通。经过一天紧张施工，堵塞管网全部疏通，路面恢复干净整洁。

与此同时，漓江路31号商住楼外墙排水问题也得到彻底解决。整改后，路面长期积水问题彻底消除，出行环境明显改善。