

今天早知道

# 我国将开展基层医疗质量改善三年行动

新华社北京4月1日电（记者彭韵佳）为保障基层医疗卫生机构医疗质量和医疗安全，国家卫生健康委等部门1日发布文件，明确开展为期三年的基层医疗卫生机构医疗质量改善行动。

此次行动有明确的时间表：到2026年底，覆盖全国中心乡镇卫生院（含县域次中心）和实际开放30张以上床位的社区卫生服务中心，健全医疗质量管理体系并常态化开展医疗质量管理工作。到2027年底，范围扩展至其他乡镇卫生院和社区卫生服务中心。到2028年底，范围扩展至村卫生室和社区卫生服务站，全国基本建立基层医疗质量管理体系。

根据文件，此次行动的重点实施范围是乡镇卫生院和社区卫生服务中心。

聚焦基层医疗卫生机构的医疗质量与医疗安全管理，此次行动对管理制度、人员培训以及关键诊疗环节等3个方面提出了9项工作任务。具体来看：一是完善医疗质量管理体系，在医联体内成立医疗质量管理工作组织，指定专门部门或者专门人员具体负责医疗质量日常工作；二是开展医务人员培训，以临床诊疗指南、技术规范等为重点，对全体医务人员加强培训及考核，不断提升医务人员业务能力；三是围绕关键诊疗环节，细化医疗质量改善内容，包括改善门

诊医疗质量、提高急诊急救医疗质量、促进规范合理用药、保障检验检查质量、改进护理服务质量、加强医院感染控制、改善住院和手术质量等。

据悉，2026年3月至4月为动员部署阶段，由国家卫生健康委同国家中医药局印发工作方案，各省份做好动员部署；2026年4月至2028年10月为推进实施阶段，各地每年度按自查整改、提质推进、年度评估做好具体安排和总结；2028年10月至12月为总结巩固阶段，系统总结三年行动成效，评估目标达成情况。

城市表情



## 春江落日

近日，漓江两岸郁郁葱葱，叠彩山前，落日余晖洒在平静的江面上，形成一幅生机勃勃的春江落日美景。

记者周子琪 摄

实用新闻

## 大重量训练抗衰效果好

随着年龄增长，很多老人青睐散步等低强度运动方式，觉得强度大会伤身。然而，近日一项发表在美国《恶病质、肌少症和肌肉杂志》的新研究发现，对老人来说，大重量训练益处优于低中强度。

挪威莫尔德大学学院研究团队系统梳理了近30年的研究，对大重量力量训练在老年人群中的应用效果与安全性进行深入分析。结果显示，采用大重量（80%至84%的1RM，1RM即一次能成功举起的最大重量）甚至超大重量（≥85%的1RM）进行规律力量训练，能有效逆转老人因年龄和疾病导致的肌力、快速发力能力与肌肉功率衰退；经数周训练，70岁老人肌力甚至可恢复至年轻人水平，且效果优于传统低中强度训练。

对老人来说，大重量力量训练的益处体现在多方面。首先，大幅提升肌肉力量与运动能力，激活神经系统的深度适应。每进行一次大重量训练，下肢最大肌力可提升0.5%至8.5%，平均每次提升2.5%，同时促进Ⅱ型肌纤维增粗，从而减少肌肉萎缩，低中强度训练则难以实现这一效果。其次，改善快速发力能力，利于帮助老人日常起身、爬楼梯等。每次大重量训练后，老人的快速发力能力可提升1%至4.5%，同时肌肉功率也会稳

步增加。第三，降低健康风险。大重量训练不仅能减少跌倒、骨折概率，还能降低心血管疾病风险，甚至与全因死亡率降低相关。既往指南未推荐该训练方式，核心是早期研究数据不足，因此更倾向于保守的低中强度训练。

对于患有慢性疾病的老年群体，大重量训练同样显示出重要价值。骨质疏松、心血管疾病、中风后遗症乃至癌症术后患者，由于疾病导致肌肉功能加速衰退，对力量训练的需求反而更迫切。例如，刚完成髋部骨折手术的老人，早期使用与其当前力量水平相匹配的大重量进行训练，对恢复行走能力、预防再次跌倒有显著效果。对于稳定期心脏病患者而言，采用大重量、少次数的训练模式对心血管系统的压力反而低于中低强度、多次数的训练。因此，只要采取正确训练方法，一些患者完全能安全地进行大重量训练。

需注意，并非所有老人都适合立即开始大重量训练。未经医学评估的不稳定心绞痛患者、未控制的重度高血压患者、急性血栓患者等，需在医生指导下进行评估，待病情稳定后再循序渐进地开始训练。

据生命时报

快讯

## 多部门联合开展节前安全检查

### 筑牢景区旅游安全防线

本报讯（通讯员王荣仕 卢志能 记者唐健扬）为保障清明、“广西三月三”期间漓江风景名胜区旅游秩序平稳，严防安全事故发生，应对汛期考验，3月30日起，桂林漓江风景名胜区生态环境保护综合行政执法支队联合海事部门、灵川县文旅局、大圩镇漓管所、雁山区漓管局，开展节前旅游安全专项检查，全面排查隐患，压实安全责任。

检查组先后来到大圩古东瀑布景区、东漓古村景区、冠岩景区，听取安全生产、节前筹备及汛期应对汇报，实地抽查消防设施、救生设备及应急预案，核查灭火器有效期、救生衣完好度等关键环节，督促景区完善汛期预案、备足物资，加强游客安全引导。

同时，检查组对磨盘山、竹江等码头游船，大圩、草坪回族乡渡口渡船及多家排筏公司营运排筏开展全面排查，对存在的问题下达整改要求，杜绝设备“带病”运营；同时要求各单位提升服务质量，密切关注天气水文变化，坚守岗位强化值班值守。

## 缅怀革命先烈 勇担社区使命

### 叠彩街道三社区联合开展清明祭扫主题活动

本报讯（通讯员龙雨）清明寄哀思，英烈永铭记。4月1日上午，叠彩区叠彩街道观音阁、宝积、回龙社区联合开展“缅怀革命先烈 赓续红色血脉 勇担社区使命”清明祭扫主题活动，社区“两委”成员及工作人员齐聚苏蔓、罗文坤、张海萍革命烈士纪念碑前，深切缅怀革命先烈。

在烈士纪念碑前，全体人员整齐列队，认真聆听三位革命烈士的英勇事迹。之后，社区代表敬献花束，党员面向党旗重温入党誓词。全体默哀三分钟后，大家手持白菊缓步绕行纪念碑，依次敬献鲜花、瞻仰英烈丰碑，追忆先烈光辉事迹。

大家纷纷表示，将以革命先烈为榜样，传承红色基因，立足社区岗位，以实际行动践行初心使命，用心用情做好社区服务，为社区治理发展贡献力量。