# 廣東衛生健康

广东省卫生健康委员会主管

2025年1月13日 星期一
农历甲辰年十二月十四

总第1249期
第2期


## 广东最新版卒中与胸痛急救地图正式上线

**本委讯** 近日，广东卒中急救地图3.0版、广东胸痛急救地图正式上线高德地图。市民只需打开高德地图APP，搜索“卒中中心”“胸痛中心”，即可一键获取最近的卒中中心、胸痛中心地址和最佳导航路线，尽快直达认证医院。

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂引起出血（脑出血）或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血（脑梗死），造成脑组织损伤，导致残疾甚至生命危险。脑卒中发生后，在4.5小时内对患者进行包括静脉溶栓治疗、桥接取栓治疗等在内的救治措施，能够挽救部分尚未坏死的脑组织，极大地改善患者预后，降低死亡率和致残率，部分患者病情可以完全恢复，不留任何后遗症。

胸痛是心血管疾病特别是急性心肌梗死最突出和最典型的症状，常表现为压榨性疼痛、闷痛或紧缩感。专家提醒，在面对突发胸痛时，务必保持镇定，让患者保持平卧位、避免搬动，减少心脏负担。同时立即拨打120急救电话，听从急救人员的建议，把握抢救的黄金时间。

卒中急救地图、胸痛急救地图的发布，将大幅缩短院前急救时间，为卒中、胸痛患者打造一条“救命高速”。

（粤卫信 朱琳）

# “小”屋子守护“大”健康

## 广东上线257间职业健康小屋

**本委讯** 职业健康保护行动是《健康中国行动(2019-2030年)》的重要组成部分。为更好地服务企业和职业人群、社会公众，近年来，广东在全国率先开展“职业健康体验馆”和“职业健康小屋”建设，创新探索职业健康保护新路径。

截至目前，广东省已累计上线257间“职业健康小屋”，覆盖21个地市和大部分县区，形成以“职业健康体验馆”为龙头，辐射、延伸基层、机构、园区和企业的“职业健康小屋”为网底的职业健康科普宣传阵地网络，打通了传播职业健康知识，服务企业和劳动者的“最后100米”。

“‘职业健康小屋’是提供职业健康科普宣传教育服务的场所，它改变了既往职业健康宣传内容枯燥的传统印象，以需求为导向，紧贴基层、企业和劳动者，通过具体场景、多样化设施、趣味性知识载体以及更多健康服务功能的融入，更有效地促进劳动者职业健康保护意识和素养水平提升。”省卫生健康委职业健康处负责人介绍。

作为职业健康科普宣传的一种创新模式，“职业健康小屋”依托现有单位建立，向社会公众或用人单位、劳动者开放。一般包括“四个一”，即一个场所、一套设施、一套资料、一名宣讲员。场地可以是独立场所，也可以是融入科普宣传功能的其他场所，设有可供公众或劳动者参观的展示场馆、生产现场、健康诊查治疗场所、实操训练室、移动展示空间等，配备职业健康科普活动所需的演示互动设备和器材等设施。

广东在省级单位及深圳、汕头、佛山、东莞、江门、河源等地市率先建成职业健康体验馆，形成标杆效应，各个地市以自愿为原则，选取有一定基础的企业、单位，开展“职业健康小屋”建设，并逐步推广，以点带面，逐渐实现在全省广泛覆盖。

在制造业较集中的东莞市和中山市，市卫生健康局发动和支持各镇街（园区）企业积极参与，发挥辖区“健康企业”的示范引领作用，以及各类国有企业的骨干带头作用，以“职业健康小屋”建设活动为载体，加强职业健康科普宣传和教育培训，有效提升企业主要负责人和管理人员的守法意识和管理能力，强化劳动者自我保护意识和能力，提升职业健康素养。

深圳市宝安区公共卫生服务燕罗分中心创建的“职业健康小屋”，是宝安区首家集职业卫生技术服务、职业健康检查、职业健康教育科普与培训于一体的科、教、研职业卫生服务阵地。涵盖职业体检服务功能室及“科学爱耳护耳，实现主动健康”等多个职业健康科普主题区域。“小屋”将传播职业健康知识融入日常职业卫生技术服务和职业健康检查业务中，以“职业健康”为主题，向公众普及粉尘、噪声、放射性等危害以及人体工效、职业病及其防控措施等知识，强化企业主体责任，增加劳动者职业健康自我保护意识和素养水平，助力打造健康的工作环境和氛围。

据了解，广东将鼓励支持职业病防治相关机构、基层企业建设更多的职业健康科普体验场所，推动职业病防治从预防为主向全职业人群健康保护转变，以更好服务保障经济社会发展和劳动者健康。

（杨敏 朱琳）

## 冬春季中医药治未病指引发布

**本委讯** “冬季进补、春来打虎”，冬春季是中医养生保健的重要季节。近日，广东省中医药局官网发布《广东省2024年冬季、2025年春季中医药治未病指引》（以下简称《指引》），为广大民众提供详尽的养生建议。

据介绍，为充分发挥中医药在疾病预防方面的作用，广东省中医药局委托省中医治未病服务质控中心组织专家研究制定该《指引》。《指引》表示，冬季是一年之中阳气向下向内收敛封藏的季节，消化力较之夏秋有所增强，为进补的最佳时机。冬季调补身体，使肝肾之精得以充盈封藏，来年春天阳气则会更好地升发，体质得以提升。不同体质人群亦有不同的健康保健侧重点，冬春养生需因时（季节特点）、因人（体质特点）、因地（地域特点）制宜，综合制定调养策略。

专家组介绍，冬季养生强调调补筑基，遵循《黄帝内经》中冬季“闭藏”之道，调和身心。在冬季，万物生机潜伏，人体也应顺应自然，减少阳气的扰动。应当调整作息，早睡晚起，以养蓄精力，避免过早起床受到寒冷空气的刺激，伤及阳气；情绪上，要保持宁静平和，如鱼鸟深藏，收敛心神，避免过度消耗精神，预防忧郁和悲伤情绪的滋生。食疗遵循温暖滋补、营养均衡的原则，膏方养生可补虚扶弱、增强体质，穴位经络保健也可增强体质，防感祛邪。太阳是自然界阳气的重要来源，冬季晒太阳有助于温通经络、调和气血、增强体质。

春季则强调养肝祛湿防感。根据《黄帝内经·四季调神大论》中的论述，春季养生的要点在于顺应自然规律，促进阳气和缓有序升发与肝气疏泄。春季万物复苏，人体也应随之调整，重点在于养肝、护阳。此时应夜卧早起，与鸡鸣相应，使精神愉快，胸怀开畅，以使志生。在饮食上宜选择辛甘发散之品，同时要避免酸涩收敛之味，以免影响肝气的疏泄。

此外，广东地区还需警惕登革热。随着温暖湿润气候到来，伊蚊叮咬风险上升，公共卫生意识显得尤为重要。清理积水、保持居住环境卫生、穿长袖衣裤，都是预防登革热的有效措施。特别是儿童与老年人群体，应加强日常防护，提高免疫力，劳逸结合，适度锻炼，增强体质。

（朱琳）

## 广州市居民健康素养水平持续创新高

**广州讯** 日前，广州市卫生健康委官网公布居民健康素养监测结果。2024年，广州市居民健康素养水平达到41.92%，较2023年增加1.23个百分点，再创新高。

据介绍，健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确判断和决定，以维护和促进自身健康的能力。健康素养包含健康基本知识和理念、健康生活方式与行为、健康技能3个方面和科学健康观、传染病防治、慢性病防治、基本医疗、安全与急救、健康信息6类健康问题。居民健康素养指标纳入国家卫生事业发展规划之中，是综合反映国家卫生事业发展的评价指标之一。我国自2008年开始开展居民健康素养监测，通过开展健康素养监测可以了解我国城乡居民健康素养水平和变化趋势；分析城乡居民健康素养影响因素，确定优先工作领域；评价卫生健康政策、健康教育工作效果；为制定卫生健康相关政策提供科学依据。

2024年，广州按照国家统一的问卷、调查和分析方法，共调查4158名15岁至69岁城乡常住居民，覆盖全市11个区。2024年广州市居民健康素养水平位居全国大型城市前列。广州市居民健康素养水平持续提升，近五年来有较大的飞跃，从2020年的30.45%上升到2024年的41.92%。

监测结果显示，不同人口学特征居民健康素养水平相差较大。15岁至44岁年龄段居民健康素养水平呈上升趋势，35岁至44岁年龄段最高，为55.16%；45岁以上，随着年龄的增长，居民健康素养水平逐渐下降，65岁至69岁年龄段居民健康素养水平最低，为7.61%。居民健康素养水平与文化程度有较大的关系，本次调查中，不识字或识字少居民健康素养水平最低，为0；硕士及以上居民健康素养水平最高，为87.07%。不同职业居民健康素养水平也相差较大，其中医务人员最高，为79.59%；农民最低，为7.14%。

2024年，健康素养3个方面和6类健康问题各项素养指标均有不同程度提升，其中，健康信息素养水平提升明显。具体来说，健康素养3个方面，健康基本知识和理念57.2%，较2023年增长1.57个百分点；健康生活方式与行为42.4%，较2023年增长1.44个百分点；健康技能37.6%，较2023年增长2.51个百分点。

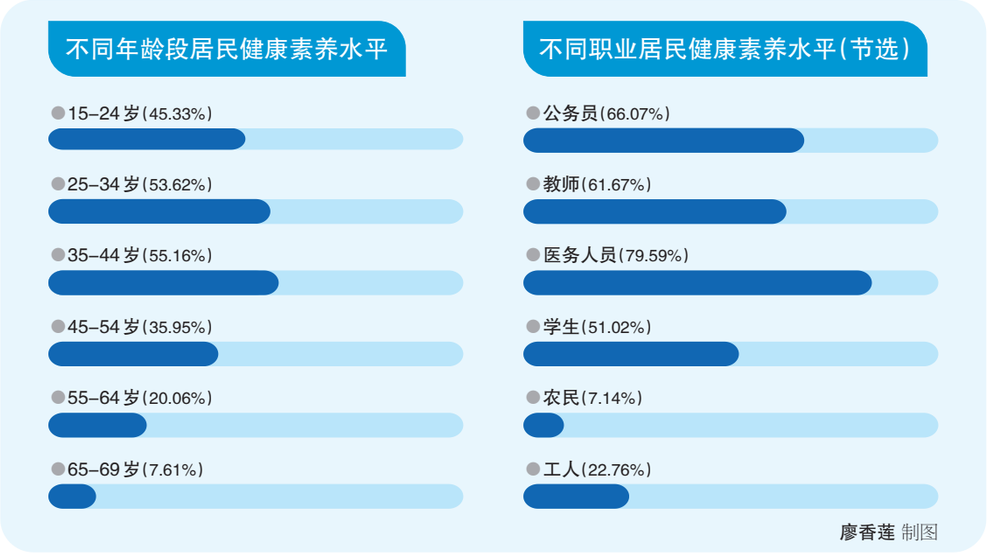
6类健康问题素养中，科学健康观65.3%，较2023年增长1.9个百分点；传染病防治35.3%，较2023年下降0.27个百分点；慢性病防治47.1%，较2023年增长3.33个百分点；安全与急救74%，较2023年增长2.09个百分点；基本医疗33.1%，较2023年增长0.66个百分点；健康信息59.9%，较2023年增长4.39个百分点。

值得注意的是，45岁及以上年龄、文化程度较低和农民群体的健康素养水平相对较低，后续健康素养促进行动应予以重点关注。6类健康问题的素养水平差距较大，基本医疗素养及传染病防治素养水平有待进一步提升。

据悉，国内首部健康促进与教育专项地方立法《广州市健康促进与教育规定》于2025年1月1日实施。该规定明确了政府部门职责，将健康促进与教育工作纳入国民经济和社会发展规划，建立统筹协调机制，完善工作体系，强化健康支持性环境建设。完善健康科普“两库一机制”，为居民提供优质资源，为相关活动提供技术支撑和专业指导。

广州市卫生健康委相关负责人表示，下一步，广州将推动健康教育聚合力、增效能，专业化、标准化，聚重点、创品牌。夯实基本公共卫生服务健康教育项目工作基础。加强基层健康教育骨干和健康科普志愿者队伍能力建设，提升从业人员的健康技能。持续规范开展居民健康素养水平监测，精准指引健康科普方向。同时，利用健康广州行动和慢病示范区等创建平台，切实推动健康细胞建设。聚焦慢病患者、未成年人和老年人等重点人群，加大健康科普宣传教育力度，实现“全人群、全周期覆盖”目标。继续深入开展健康知识普及行动，强化健康科普品牌建设。

（穗卫健宣 朱琳）




廖香莲 制图

## 家门口“享老”

### 惠州三家医养结合服务中心揭牌运营

**惠州讯** 日前，惠州市惠城区龙丰街道办事处社区卫生服务中心、水口街道办事处社区卫生服务中心和惠阳区新圩镇中心卫生院3家基层医疗机构的医养结合服务中心相继揭牌投入运营。据介绍，至此，惠州市已建成5家医养结合服务中心，这标志着该市具有里程碑意义的一件民生实事正式落地。

活动当天上午9时许，龙丰社区卫生服务中心医养结合服务中心揭牌后，陆续迎来一些群众参观和咨询，有老人开始预订床位。

“这里环境好条件好，适合养老，又是在医疗机构，方便，我老伴要是有什么事，马上医护人员就帮忙解决了，不用我三更半夜奔波到医院。”70岁的其姨说，她73岁的老伴沈叔2024年2月中旬脑梗，手术保住了生命，但术后还有后遗症，不能自理。该医养结合服务中心揭牌仪式后，其姨赶紧过来预订床位，打算把老伴送到这里接受医养结合服务。

该医养结合服务中心已修葺一新，宽敞明亮，每个房间有独立的卫生间，电视、空调等设施齐全。同时，医护人员已到位开展工作。该中心正式运营后，将辐射周边万林湖社区、金峰社区、金逸社区等多个社区，有效满足周边老年人就医养老需求。

据悉，惠州市的基层医疗机构与养老机构“两院一体”医养结合试点项目中，入住老人可根据需要实现机构内部养老与医疗之间的转换，有效解决老人健康期养老、患病期治疗带来的床位周转麻烦、手续办理繁琐等问题。

在医疗方面，“两院一体”试点项目以基层医疗机构为服务载体，配备专业医疗团队和先进医疗设备，开通绿色就医通道，能够为老年人提供日常诊疗、慢性病管理、分级转诊等医疗服务。在养老方面，内部设施高标准配置，设有无障碍设施、多功能餐厅、康复理疗区等，能提供营养丰富的膳食和周到的生活照料服务。

“这里价格比较便宜，适合我们平民老百姓。”其姨说，以前老伴住在普通养老院，除了花费两位老人的退休金还要子女补贴。此次选择新揭牌的医养结合服务中心入住，退休金就能支付养老床位费和护理费。其姨算了一笔账，她和老伴每月退休金共5000多元，按目前定价，结合老伴的病情，可能床位费加一级护理费每月只需4000多元，两人用退休金支付后还有剩余，这样就不用给子女添麻烦了。

惠州市卫生健康局党组成员、副局长邱惠源介绍，“两院一体”试点项目的医疗费用和养老服务床位费、护理费的收费均由政府定价，接受当地医保、发改部门的监督，较好地解决了老年人尤其是行动不便老人看病难、看病贵的问题。

第七次全国人口普查数据显示，截至2020年底，惠州市60周岁以上老年人口60.7万，占比10.05%；65周岁以上老年人口41.3万，占比6.83%。预计到2025年，户籍老年人口将达到65万。

“随着老年人数快速攀升，未来一定时期内，高龄、空巢（独居）、失能半失能老年人数量也将加快增长。传统家庭养老功能不断弱化，老年人健康养老服务需求不断加大。亟须整合闲置资源、探索医养结合服务多模式发展。”邱惠源表示，目前大部分养老机构难以满足失能、半失能老年人对专业医疗、护理服务的需求，而惠州市乡镇卫生院、社区卫生服务中心的病床资源部分处于闲置状态。为此，该市发挥基层医疗卫生机构专业优势，利用基层医疗卫生机构现有闲置用房（用地），建设社区（乡镇）医养结合服务中心，设置一定数量的养老护理床位，重点为失能、半失能老年人提供医养结合服务，强化和提升基层医疗卫生机构持续为老年人等特殊群体提供健康服务的能力。

日前，惠州市公立医院改革与高质量发展示范项目成功申报2024年中央财政支持公立医院改革与高质量发展示范项目，获得中央资金支持。惠州市“两院一体”医养结合试点项目为其中一个子项目，建设目标为：到2026年上半年，各县（区）分别建设不少于1家社区（乡镇）医养结合服务中心。

（周智聪）

## 东莞：性别平等主题班会开课

**东莞讯** 近日，由东莞市计划生育协会、东莞市桥头镇慈善会与东莞市鹏星社会工作服务社联合发起的“青荷计划”青少年性教育项目在桥头镇中心小学举办2025年首期活动。

根据项目需求调查及青少年年龄特点，活动为该校四年级约50名学生量身定制性别平等主题班会课。社工通过趣味游戏、案例分析、情景演练、观看视频等多元化教学手段，为学生们提供了一次沉浸式的参与式体验，让性教育看得见、听得懂、摸得着，将“科学谈性 健康成长”的理念深植于孩子们心中。

“同学们，经过刚刚的讨论，我们知道了性别不是边界线，偏见才是。实际上，几乎所有男性能做的事情，女性都能做到。同样，几乎所有女性能做的事情，男性也能做到。”活动中，社工引导同学们树立尊重、平等的社会性别观念，在成长的过程中懂得悦纳自我、尊重他人，给自己和他人更广阔的发展空间。社工表示，通过参与式青春健康教育活动，为青少年提供必要的性与生殖健康知识、态度和技能，能够帮助同学们正确应对各种性与生殖健康挑战。在学校开展青春健康教育活动时，应注重知识教育与责任教育相结合，强调帮助青少年学会坦然面对成长中的烦恼，提高应对各种挑战的能力，并在性与生殖健康方面做出健康、安全、负责任的决定。

（张海雯）

主题班会课现场

## 珠海推进近视防控

**珠海讯** 日前，珠海市医学会眼视光与近视防控学分会角膜塑形学专题会议举办。会议旨在加强全市眼视光与近视防控领域学术交流，提升儿童青少年近视防控的服务水平和防治效果。

据介绍，角膜塑形镜作为眼科领域一项重要的技术手段，在近视防控等方面发挥着日益显著的作用。会议聚焦角膜塑形技术的最新进展、临床应用及近视防控策略，邀请珠海市疾控中心、珠海市人民医院、遵义医科大学第五附属（珠海）医院等医疗卫生机构的专家带来9个专题的学术报告，内容包括学生的近视监测、颜色视觉、角膜塑形与近视控制等。

“近视防控是一个系统工程，需要家庭、学校、医疗机构以及全社会的共同努力。”珠海市医学会眼视光与近视防控学分会相关负责人表示，经过不懈的努力，2024年珠海儿童青少年近视已得到明显控制，整体呈现下降趋势。

会议期间，与会代表参观全国眼健康科普馆联盟单位——珠海市眼健康科普馆。该科普馆获评市级科普教育基地，是市民了解、体验、学习眼健康知识的专业场所，自2024年7月开馆以来，已接待各单位组织的学生观众近20批。

（刘星）

### 简讯

● 1月4日晚，2025年中山市第一场中医药健康夜市，在西区街道棕榈彩虹香港街浓厚的新年氛围中开启。在体验区，针刺运动疗法和经络治疗仪备受关注。针刺运动疗法将针刺与运动相互结合，针刺得气后，医者实施手法的同时，指导患者活动患处，调动患者自身潜能。市民张先生尝试该疗法后，感觉腰部活动度大为改善，疼痛也消退大半。

（中山局）


责任编辑：朱 琳　　版式设计：廖香莲

编印单位：广东省卫生健康宣传教育中心　总编辑：苗景锐　地址：广州市海珠区新港东路万胜广场C塔　邮编：510330　编辑部电话：（020）87031137 87029009　邮箱：gdjk@vip.163.com