

三部门发文

推进家庭医生签约服务

国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局近日印发《关于印发进一步深化“六个拓展”做实家庭医生签约服务若干措施的通知》。

通知提出,到2026年底,基层机构临床类别内科专业、儿科专业和中医类别执业医师均应作为家庭医生开展签约服务。到2027年底,二、三级医院派驻基层机构1年以上的医生,原则上应开展家庭医生签约服务。

有序推进家庭医生首诊负责制被写进通知。基层机构要加快推进预约就诊和有序分诊,原则上签约居民到基层机构就诊时优先安排家庭医生接诊。

签约居民病情超出家庭医生业务能力范围的,经患者同意,家庭医生应当优先转诊到本机构其他专科医生。确需向上级医院转诊的,应当利用紧密型医联体上级医院预留号源、床位等资源或转诊绿色通道及时上转。

同时,上级医院应当将恢复期、康复期患者下转至基层机构,由家庭医生做好接续服务,上级医院给予必要技术支持。

由慢性病管理向慢性病和传染病共管拓展,签约“菜单”更丰富。

从对“一老一小”等重点人群提供常见呼吸道、消化道、虫媒传播疾病以及结核病、艾滋病等防控知识宣教、转介治疗、随访管理和疫苗接种服务,到鼓励具备相应资质的家庭医生为有需要的签约居民开具疫苗处方……到2027年底,基层机构均应将传染病防控服务纳入家庭医生签约服务内容。

通知要求,分类开展不同人群的签约履约服务。

对于老年人、儿童、孕产妇、残疾人等重点人群,推行以居住地基层机构为主开展签约;对于工作地和居住地分离的职业人群,推行以功能单位所在地基层机构为主开展签约;支持居民健康档案随签约机构变动自由流转……

通知同时提出,要加强签约服务工作监测,开展签约居民满意度调查,进一步做实做细家庭医生签约服务。来源:光明网

关灯看手机伤眼不可逆

三个方法降低伤害

是不是一关灯就躺着刷手机,越刷越停不下来?黑暗里看手机,伤害都是悄悄累积的,很多人等到难受才后悔,损伤已经不可逆!关灯玩手机有三大致命伤害,三条底线一定要记住。

关灯玩手机有三大致命伤害

第一,加速眼底黄斑老化,提升病变风险。关灯后环境漆黑,瞳孔会从白天2至4mm放大到6至8mm,进光量翻好几倍。手机短波蓝光没有环境光缓冲,直接照射负责精细视力的黄斑区。单次短时间不会直接伤眼,但长期每天几小时熬夜刷手机,蓝光会持续产生氧化自由基,慢慢损耗眼底感光细胞。年轻时只是视物模糊、怕光;等到中老年,容易出现视野中心黑影,看东西扭曲变形,这类损伤无法彻底修复。

第二,高危人群极易诱发急性闭角型青光眼,严重会永久失明。瞳孔放大后,眼内房水排出通道容易被虹膜堵住,房水排不出去,眼压短时间飙升。这几类人风险极高:40岁以上、远

视、有青光眼家族史。一旦急性发作,高压会压迫杀死视神经,视神经坏死不能再生,失明不可逆,这类人群千万别关灯玩手机。

第三,顽固干眼症、睑板腺萎缩。专注刷手机时眨眼次数直接减半,泪液蒸发变快,半小时就干涩、发红、刺痛。短期热敷、人工泪液可以缓解;长年累月下来,分泌锁水油脂的睑板腺会重度萎缩,变成慢性干眼,没有根治办法。

另外,屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌,可能越刷手机越清醒,入睡难、睡眠浅,长期熬夜还会打乱内分泌、精神变差。

守住三条底线,大幅降低伤害

如果实在戒不掉睡前玩手机,守住三条底线,大幅降低伤害:1、必须开柔和床头小夜灯,缩小屏幕和环境亮度差,瞳孔不会过度放大;2、手机开启夜间护眼模式,调低屏幕亮度;3、手机离眼睛至少30厘米,尽量不要侧躺刷。

来源:中新网

财政部专门安排资金

支持农村地区65岁及以上老年人免费接种流感疫苗

记者从财政部获悉:今年以来,财政部紧盯人民群众的急难愁盼,不断加大保障和改善民生的力度,“一老一小”服务保障更加有力。专门安排资金,支持农村地区65岁及以上老年人等群体免费接种流感疫苗。超过2500万名婴幼儿及

其家庭领到了2026年度育儿补贴,约2400万人次在园儿童享受到学前一年免保育教育费政策。

此外,财政部下达学生资助资金超过1600亿元,预计全年将有1.5亿人次受益。

来源:人民日报

处暑防温燥

药膳巧安排

处暑节气的到来,意味着炎热的夏天即将结束,暑气开始消退,天气逐渐向凉爽的秋天过渡。立秋以后,燥气当令,暑热余威尚存,燥气与热邪相加,很容易让人患上“温燥”,出现嗓子干、咳嗽、上火等症状,也就是民间常说的“秋老虎咬人”。针对这个时节的气候特点,推荐几款药膳茶饮供大家选择使用。

山药百合莲子粥 食材鲜山药100克,鲜百合1头,莲子20克,大米50克,红枣3颗,冰糖适量。做法大米淘洗干净,与泡好的莲子一同放入砂锅中,加入足量的清水,大火煮沸后转小火慢煮20分钟。放入山药块、去核的红枣,继续炖煮15分钟。再加入鲜百合与冰糖,煮5-8分钟,即可关火。

功效山药益气养阴,补肺脾肾;百合润肺清心;莲子补脾、益肾、养心;红枣补中益气,养血安神。多种材料熬粥食用,不仅能够缓解秋燥带来的不适,还能增强脾胃功能,为平稳渡秋打下基础。

适应证这道粥最适合秋初时节,既受暑热困扰,出现食欲不佳、乏力等症;又初感秋燥,出现嗓子干、心烦、睡眠欠佳的亚健康人群服用。老

人、儿童和体质较弱者也适合食用。

注意事项糖尿病患者喝粥需要适量,可以不加糖。脾胃虚寒的人群可加入少量姜片来调和凉性。

桑杏饮 食材桑叶5克,甜杏仁10克(捣碎),淡豆豉5克,香梨(其他梨也可以)一个。做法香梨洗净切块(可带皮),与三味食药物质一起加入大杯中,加沸水约500毫升,加盖焖15分钟,代茶饮。或煎煮10分钟后滤出药液,代茶饮。

功效桑叶有疏风清热,清肝明目的作用;杏仁可以润肺止咳,润肠通便;淡豆豉可宣肺解表,清热除烦;梨可以润肺清胃,养阴润燥。此方乃中医治疗温燥经典名方“桑杏汤”简化版,具有疏风清热、止咳除烦的作用。

适应证初秋时节外感温燥导致干咳无痰,或痰少而黏、不易咳出,口渴、咽干鼻燥、胸中烦热、便秘等症。

注意事项风寒咳嗽者禁用,表现为怕冷明显、咳嗽、痰白清稀、流清涕。另外,本方偏凉,脾胃虚寒者不可久服,症状改善后即可停服。

来源:光明网



处暑为二十四节气中的第十四个节气,“处”乃终止之意,代表暑气渐消。此时余热未散、雨水偏多,湿热交织,秋燥渐起。夏秋交替温差多变,人体难以适应,易出现鼻塞、鼻炎、鼻窦炎等鼻窍不适。

中医认为,肺开窍于鼻,夏秋气机更迭,鼻窍易受邪扰。日常可选取印堂穴、迎香穴调护,疏通鼻窍,顾护肺气。

印堂穴 定位:额部,两眉头连线中点。

迎香穴 定位:鼻翼外缘中点旁。

调理操作:

1.按揉:拇指指端按揉200次,力度适中,以局部酸胀为度。

2.艾灸:艾条温和灸5至20分钟,局部温热无灼痛为宜。

3.刮痧:刮痧板角部点刮1至3分钟,至局部酸胀即可。

夏秋交替谨防鼻窍受邪,坚持穴位调护,畅通肺气,安稳度过处暑时节。

来源:学习强国

告别夏秋鼻窍困扰

宝丰县人民代表大会

常务委员会任免名单

(2026年8月21日县十六届人大常委会第42次会议通过)

决定任命:

屈金龙为宝丰县人民政府副县长、县公安局局长。

免去:

冯军华的宝丰县人民检察院检察委员会委员职务。