

## “十三五”基层卫生信息化建设要发力

首次全国基层卫生信息化工作会议举行  
基层卫生信息化迎来发展元年

3月29日,全国基层卫生信息化工作会议在贵阳举行。这是国家卫生计生委基层卫生司第一次召开基层卫生信息化工作会议。国家卫生计生委基层卫生司司长李滔在会上指出,信息化是推进基层医疗卫生发展的重要手段和支撑。“十二五”期间,各地先行先试也探索了很多有益经验,基层卫生信息化工作的基础已经具备。今年是基层信息化发展的元年,“十三五”期间,基层信息化将在实现互联互通、深化应用等方面大力推进,实现基层医疗卫生事业与信息化的“高位嫁接”,实现基层医疗卫生发展的弯道超车。

据介绍,“十二五”期间,中央设立“中西部村卫生室信息化建设项目”和“基层医疗卫生机构管理信息系统项目”,带动各级政府投入资金超过128亿元,为基层信息化工作打下了坚实基础。2016年8月,在全国卫生与健康大会上,习近平总书记在讲话中指出要“以基层为重点,以改革创新为动力”。2017年1月,国家卫生计生委主任李斌在全国基层卫生工作会上,强调把以基层为重点放在突出重要的位置,要实现“上下联、信息通”。

李滔表示:  
“十三五”时期是信息化引领全面创新、

助力健康中国建设的重要战略机遇期,也是信息化与卫生计生事业发展深度融合、新旧动能充分释放的协同迸发期。基层卫生信息化工作要坚持目标引领,问题导向,管理和应用并重,加快基层卫生信息化建设进程。

此次会议明确了“十三五”期间基层卫生信息化的工作思路,并布置了2017年基层卫生信息化工作“实施图”。

第一,加强基层卫生信息平台建设,实现“三通”,即国家与地方基层信息平台的纵向贯通,基层机构各业务信息系统间的横向贯通,以及国家新农合信息平台与各省份信息平台及定点医疗机构的互联互通;

第二,深化应用,推动家医签约服务平台的落地,鼓励远程诊疗系统,临床决策支持系统以及人工智能等技术在基层的应用;

第三,创新发展,研究制定“互联网+基层卫生服务”规范及基层健康信息惠民示范标准等,探索健康信息惠民服务新模式;

第四,以评促建,研究开展基层区域卫生信息化综合评估,促进信息化水平上台阶;

第五,突出安全,强化网络和信息风险意识,筑牢网络信息安全防线。

## 三大口诀,教你春天如何养肝

中医认为,人的五脏对应着五行与季节。春天在五行中属木,而人体的五脏之中肝也属木,因此,春季养生应以养肝为先。

## 舒肝气 畅情志

中医将人的喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪称为情志,又称为七情。肝主疏泄,疏泄异常会影响人的情志,反之,心情的好坏也会影响肝脏的正常疏泄与健康。我们常说怒伤肝,肝火太旺,其实都是在说情志过度刺激使得身体内的平衡遭到破坏。肝主疏泄的内涵实质,在于保持全身气机的流畅,调节人体精、气、神、血的正常运转。遇到不顺心的事情,就容易产生负面情绪,如果不能得到及时疏导,就会使肝气郁结,肝脏疏泄功能就不能正常运转,从而影响身心

健康。

## 养肝血 蓄精力

中医认为,肝脏是藏血的器官,其解毒排毒功能需要通过血液循环来带动,因此充足的血量供给对于肝细胞的功能和肝脏的健康有很大的改善。然而现代人经常熬夜,或者长时间使用电脑,或睡眠质量低下,都容易导致肝血亏虚,使肝脏的功能下降。肝血亏虚容易导致眩晕、眼睛干涩、乏力等症状的产生。那么如何做才能使肝血充足呢?

《子午流注》中说,子时至丑时(23时至3时)肝胆最忙,各个腑脏的血液都经过肝脏来完成解毒的工作,此时段进入良好睡眠的话,可使肝脏得到充分的血液供给,有效地提升肝脏的工作效率,同时使其他腑脏得



到很好休息,次日起床之后便可拥有一个良好的精神状态。

因此建议成年人每天要保证7个小时的睡眠时间,尤其要保证晚上11点到凌晨3点这段最重要的睡眠时间。此外,如果条件允许,我们也可进行午休,因为“子午觉”

是对养肝血非常有益。子时(23时~1时)和午时(11时~13时)是肝功能最高效的时刻,因此,在11时~13时期间进行小憩,能够给肝脏提供更多的血液进行循环。

## 节饮食 健脾胃

刺激辛辣的食物、大鱼大肉、油炸的食物会增加肝的负担,暴饮暴食或者饮食无度会影响脾胃健康,进而损害肝脏。春季养肝饮食要以清淡为主,可以多吃芹菜、莴笋、豆芽等新鲜蔬菜,避免辛辣食物,可以食用大豆或豆腐等含有丰富蛋白质、钙、铁、磷等食物。

另外,中医认为“春日宜省酸增甘,以养脾气”。春为肝气当令,肝的功能偏旺;酸味入肝,当春天来临之时,如果过多进食酸味食品,会使本就偏旺的肝气更旺,容易伤害脾胃之气,而甜味入脾,能补益脾气。因此人们要少吃点酸味的食品,多吃点甘味的食品,如红枣、蜂蜜等。

## 吃药最全的忌口清单

## 1. 胃溃疡药:克星——烟

多数治疗胃溃疡的药物都是抑酸药,如拉唑类药物等,而香烟中的尼古丁会使胃酸PH值下降,导致抑酸药有效浓度下降,影响药效发挥。

## 2. 中药:克星——糖

除非医生特别交代,一般吃中药不能吃糖。比如有些健胃中药,就是靠药苦刺激消化腺,促使消化液的分泌达到治疗效果。

## 3. 安眠药:克星——茶

这个最好理解啦,茶叶中的咖啡因是兴奋神经的,安眠药(地西洋、硝西洋、水合氯醛、苯巴比妥等)是镇静安眠的,它俩作用相反,必然不能一起用。

## 4. 解热镇痛药:克星——咖啡

如果正在服用布洛芬、芬必得等解热

镇痛药,可不要喝咖啡,因为这类解热镇痛药对胃黏膜有刺激,而咖啡中的咖啡因会刺激胃酸分泌,加重对胃黏膜刺激。

## 5. 降压药:克星——盐

高血压就是因为体内钠过多,导致水钠潴留的一种疾病。降压药确实能让一定量的钠排出体外,但如果服药期间吃得过咸,摄入大量的盐,降压药就会“忙不过来”,血压很可能就会“上蹿下跳”,控制不好。

## 6. 胃酸药:克星——醋

治疗胃酸过多的药,常用的有碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝等碱性药物。而醋是酸性物质,在服药时吃醋,会因酸碱中和而降低药效。

## 7. 抗生素:克星——酱油

酱油一般以大豆为原料制作,含有

丰富的钙、镁等金属离子,容易和四环素族等抗生素结合,形成不易被胃肠吸收的结合物,使抗菌效果大打折扣。

## 8. 抗过敏药:克星——肉

春天是过敏高发季,不少人开始吃起了抗过敏药,比如扑尔敏、苯海拉明。服用抗过敏药期间,尽量不吃或少吃肉制品等富含组氨酸的食物。

## 9. 止泻药:克星——牛奶

服止泻药不能喝牛奶,因为牛奶不仅降低止泻药的药效,其含有的乳糖还容易加重腹泻。

## 10. 所有药:克星——酒

酒,几乎可以称得上是所有药物的“最大克星”!在服药期间最好不要饮酒,还要注意避开一些含有酒精成分的食品,如酒心巧克力、含酒精饮料等。

## 房前屋后的中草药

## 波斯菊



【学名】波斯菊

【科属】菊科,秋英属。

【别名(地方名)】秋英、大波斯菊、痢疾草。

【主要生境分布】绛县辖区各地引种栽培,做为观赏花卉。

【采收加工】药用花序、种子或全草;清热解暑,明目化湿。

【临床应用】性味:甘,平。清热解毒,化湿。

【功能主治】主治急、慢性痢疾,目赤肿痛;外用治疔疮肿毒。

【用法用量】全草1两-2两,水煎服;外用鲜全草加红糖适量,捣烂外敷。

## ·医讯·

## 第四军医大学唐都医院医院骨科专家陈军来绛坐诊

2017年4月6日,第四军医大学唐都医院医院骨科专家陈军来绛县人民医院坐诊,届时有关膝关节、髌关节疾患、长期腰腿疼、颈椎病、腰间盘突出症、腰椎管狭窄、肢体麻木的病人前来就诊。就诊采取预约挂号方式。为提高就诊效率,请提前与骨科医生联系,做好必要的检查,并带齐相关检查资料。

咨询电话:

张主任:13096518129

许医生:13643595464

骨科办公室:0359-6521383

陈军,第四军医大学唐都医院骨科副主任医师,副教授,硕士研究生导师,陕西省保健协会肢体创伤康复委员会副主任委员,中华医学会海南省骨科分会创伤组组长。2007年赴加拿大多伦多大学西奈山医院留学3年。负责国家自然科学基金面上项目1项,全军重点课题子课题1项,并参与973课题子课

题、国家自然科学基金多项。获国家使用新型专利5项。副主编出版专著2部。擅长各类人工关节置换及复杂骨折的诊疗,在髌、膝关节置换方面具有丰富的临床经验。

专家的到来,为广大患者提供了方便,减轻经济负担,免除了远途奔波之苦,是一项惠民工程,请大家积极转发告知亲朋好友。专家4月6日坐诊,即日起开始预约挂号,也可以电话预约挂号。