

云南 3 个县市健康促进工作领航前行

近日，国家卫生健康委员会、全国爱卫会联合发文，对 2022 年度全国健康促进县建设优秀案例评选结果作了通报：保山市腾冲市、楚雄州永仁县、文山州砚山县榜上有名，其中腾冲市在全国作典型经验推广。

腾冲市、永仁县、砚山县自 2020 年参与健康促进县（市）建设以来，坚持政府主导、部门联动、卫生部门技术支持、社会参与的工作模式，积极有序推进健康促进县（市）建设。

3 个县（市）委、县（市）政府坚持把健康促进县（市）建设融入社会经济发展的大战略，融合到新冠疫情防控工作中，爱国卫生“7 个专项行动”中，不断强化“将健康融入所有政策”理念，结合全国文明城市、国家卫生县城创建、慢性病综合防控示范区建设、美丽乡村建设等工作，大力推进健康促进县（市）建设，实现了健康政策、健康场所、健康文化、健康环境和健康人群的全面提升。期间，3 县（市）建成健康社区 / 村 108 个，健康促进医院 52 家，健康促进

建设列入全县政府年度“干在实处，走在前列”大比拼标杆内容。以全民健身周末赛、餐饮健康美食赛、事业单位每日工间操考核“红黑榜”等活动为切入点，以县、乡、村三级社会心理服务平台建设、“阳光康养”项目实施为载体，着力为人民群众提供全方位、全人群、全生命周期的卫生健康服务。

砚山县以健康场所建设、居民健康素养提升为抓手，在村委会 / 社区活动室打造健康教育宣传阵地，摆放健身器材，定期更换宣传栏，举办健康讲座。发挥网格包保单位力量，各机关企事业单位、驻村干部以摆摊设点、敲门入户、召开群众会等形式宣传健康知识。组建健康巡讲师资队伍，开展网格化健康巡讲，评选职业健康达人，设立健走形象大使。开展健康示范家庭培育与评选。形成了“专家巡讲、平台展览、造势宣传、上门宣讲”为核心的居民健康素养提升新模式。



学校 204 所，健康促进机关 149 家，健康促进企业 10 家，健康主题公园 5 个，健康步道 15 条，健康示范家庭 306 个。

腾冲市把健康促进县建设融入文明城市建设，将健康宣教和服务纳入文明志愿者服务站及志愿者工作内容，建成“健康加油站”、“健康长廊”；以“健康景区”建设、中小学生书画比赛为抓手，拓展健康场所建设；形成市委宣传部牵头、卫健与融媒体中心协作的健康科普工作机制，打造《健康总动员》电视品牌栏目，定期推出“为健康每日打卡，每周一问”健康问答和健康标语等健康促进工作新方式。

永仁县以“制”为先，强化组织领导。将健康促进县

健康促进县（市、区）建设项目是县域层面落实健康中国战略的具体实践。2022 年国家卫生健康委将“健康促进县区”更名为“健康县区”，把对每个省的优秀健康促进县区国家技术复核调整为评选优秀案例。

为区别于云南省委、政府开展的“健康县城三年行动工作”，目前我省仍然使用原名“健康促进县区”。该项目由省卫生健康委宣传处组织管理，省健康宣教中心负责业务指导。

“十四五”国民健康规划要求“开展健康县区建设，国家和省级健康县区比例不低于 40%。”，目前我省建设比例达 34.1%。

（来源：省健康宣教中心）



河南省健康中原服务保障中心到云南省人口和卫生健康宣传教育中心进行交流访问

近日，河南省健康中原服务保障中心书记赵杜涓、主任李毅萍等一行 5 人到我中心进行交流和访问。

我中心召开了欢迎交流座谈会，中心主任段勇主持会议。段勇同志代表我中心对河南省健康中原服务保障中心一行人员的到来，表示热烈欢迎。随后通过 PPT，详细展示和介绍了我中心的党建工作、基本公共卫生项目、爱国卫生工作、新闻宣传工作、单位内控管理和绩效评价工作、云南省健康教育协会等方面的重点和亮点。河南省健康中原服务保障中心书记赵杜涓和主任李毅萍对我中心近年来的工作和取得的成绩表示高度赞誉，并结合我中心介绍情况，分别进行询问了解，并与相关科室负责人进行了交流。

交流会结束后，河南省健康中原服务保障中心一行还现场参观了我中心的实物宣传品和科普图书、折页等健康宣教材料，并与相关工作人员进行了交流。

（来源：省健康宣教中心）

云南省人口和卫生健康宣传教育中心党支部组织开展警示教育暨主题党日活动

8 月 9 日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心党支部组织全体干部职工到云南省第一女子监狱开展现场警示教育活动，活动的开展旨在进一步提高党员干部党性修养、树立和弘扬优良作风、深化党风廉政建设。该活动由党支部纪检委员、中心副主任吴智深带队。

在监狱宣传干事的带领下，全体干部职工参观了监舍，了解了服刑犯人的生活，观看了由服刑人员组成的艺术团演出节目——现身说法、《女儿的呼唤》和《爱的感言》。在教育活动中，大家聆听了在

押人员痛心疾首地讲述发生在自己身上的腐败典型案例，看到了因违法犯罪导致自由、亲情丧失的悲惨剧情。触目惊心的案例和对自由、亲情的渴望，给参观的同志上了一堂生动的警示教育课，身临其境的教育、巨大的反差使大家的内心受到强烈的震撼，思想受到了强烈的冲击。

本次现场警示教育活动，使大家真切地体会到了监狱高墙与现实的反差，以反面教材使党员干部加深了对职务犯罪危害性的认识，让同志们切身感受到“贪廉一念间，悲喜两重天”，其震撼力、



对心灵的触及是其它形式的学习所难以达到的。通过此次教育活动，我们更加深刻地认识到作为党的干部，应该时刻牢记自己的身份，提醒自己，约束自己；要保持清醒的头脑，坚定理想信念，恪



守道德底线，不去触碰道德和法律红线；要严格做到依法办事、自觉接受监督；要切实做到增强党性、严于律己，警钟长鸣。

（来源：省健康宣教中心）

主编：段勇 编审：孙云霞
地址：昆明市白马路小澄碧巷 6 号
电子邮箱：404022176@qq.com

编辑：孙瑜瑜 李磊
电话：0871—68212091（传真） 邮编：650118
网址：www.ynjky.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南翼彩印刷有限公司

云南健康教育

Y U N N A N J I A N K A N G J I A O Y U



第八期 总第 240 期
2023 年 8 月 26 日

准印证号：(53)Y000318 印数：500 份
发送对象：各州（市）健康教育所（科） 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办
内部资料 免费交流

云南省卫生健康大会强调：全力推进卫生健康事业高质量发展 更好满足人民群众美好生活需要



8 月 18 日，全省卫生健康大会在昆明召开，会议旨在深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的二十大精神，落实省委十一届四次全会部署，深化主题教育，系统谋划推进云南省卫生健康事业高质量发展，更好满足人民群众对美好生活的卫生健康需求。

省委书记王宁出席会议并讲话，省委副书记、省长王予波主持，省政协主席刘晓凯出席。

在第六届中国医师节即将到来之际，王宁代表省委、省人大常委会、省政府、省政协向全省广大医务工作者致以节日祝贺和诚挚问候，向为守护人民生命健康辛勤工作、甘于奉献的白衣战士表示衷心感谢和崇高敬意。

王宁强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于卫生健康的重要论述，准确把握卫生健康事业发展的根本方向、战略定位和目标任务，确保全省卫生健康事业始终沿着正确方向前进，让全省各族人民享有公平可及、系统连续、优质高效的医疗卫生服务。

王宁指出，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，省委、省政府坚持把卫生健康工作摆在优先位置来抓，推进卫生健康事业取得历史性进步。惠及广大人民群众的医疗卫生服务体系不断健全完善，一批影响人民健康的重大疾病得到有效防控，为抗疫斗争伟大胜利作出重要贡献，在打赢脱贫攻坚这场硬仗中立下大功，深化医药卫生体制改革取得明显质效，为各族人民营造了良好的健康环境。在肯定成绩的同时，要看到短板弱项和薄弱环节，切实解决好高端太少、基层较弱、分布不均、人才紧缺、健康管理滞后等突出问题，

牢固树立谋健康就是谋民生、抓健康就是抓发展的理念，举全力推动云南卫生健康事业高质量发展。

王宁强调，人民要幸福，健康是基础；云南要跨越，健康是保障。要把保障人民健康放在优先发展的战略位置，加强党对卫生健康工作的全面领导，贯彻新时代党的卫生健康工作方针，聚焦“3815”战略发展目标，大力实施卫生健康事业高质量发展三年行动计划，着力破解制约卫生健康事业发展的瓶颈问题，不断推动全省医疗资源再拓展、医疗服务水平再提升、健康保障内涵再丰富，建设更高水平的健康云南。

王宁强调，要立足当前、着眼长远，抓实抓细三年行动，集中力量推动云南卫生健康事业一年一变样、三年上一个大台阶。要优化医疗服务体系，促进优质医疗资源扩容和均衡布局，建设“家门口”的好医院，着力打造医疗高地、专科高地，力争大病不出省；提高市县两级医院综合服务能力和科学统筹规划区域内资源布局，大力推进“千县工程”“百县工程”，一般的病在市县解决；兜牢基层医疗服务网底，充分发挥综合健康管理服务功能，头疼脑热在乡镇村里解决，让群众就近就便看好病。要完善公共卫生体系，抓好医防协同、健康环境、健康服务和健康产业，

做好常态化疾病综合防治，深入开展爱国卫生运动，倡导健康文明生活方式，重视心理健康和精神卫生，落实人口生育支持政策，抓好“一老一小”健康服务，大力发展健康食品、银发经济、康养等产业，提高全社会健康素养水平，让群众少生病。要深化“三医联动”改革，学习推广医改典型经验，大力推进智慧医疗，解决医疗卫生服务中的难点堵点问题，让群众有更好的看病就医体验。要传承创新中医药事业，扶持发展民族医药，放大中医药资源价值，发展壮大中医药产业，为群众提供更丰富的健康服务。要加快建设卫生健康

辐射中心，打造区域性国际医疗中心，开展沿边地区医疗卫生睦邻友好合作，实施一批“小而美”对外医疗项目，在服务国家战略中提升医疗卫生服务水平。要引进高端人才、培育紧缺人才、壮大基层人才，建强医院书记院长、科室骨干、医疗卫生技术人员、乡村医生四支队伍，涵养医德医风，完善制度机制，开展医药领域腐败问题集中整治，建设一支医德高尚、技术精湛的高素质医疗卫生队伍。要加大对医疗行业的正面宣传，依法依规处理医闹问题，依法打击涉医违法犯罪行为特别是伤害医务人员的暴力犯罪行为，营造全社会尊医重卫的良好风气。

王宁强调，抓卫生健康事业，就是抓广大人民群众和千家万户的幸福安康。要加强党对卫生健康工作的全面领导，加强卫生健康行业党的建设，以高质量党建引领卫生健康事业高质量发展。各级党委和政府要切实把健康云南建设摆在突出位置、抓紧抓实，各级领导干部特别是“一把手”要亲自来抓，当好“编外院长”，开展看病就医走流程体验，在主题教育中解决一批群众看病就医的急难愁盼问题，为全省各族人民健康福祉尽好责、服好务。

王予波在主持时强调，各地各有关部门要结合开展主题教育，认真贯彻落实会议精神，扎实推进三年行动，压实工作责任，完善协调机制，强化组织和投入保障，以钉钉子精神抓好目标任务落实，在建设更高水平健康云南上展现新担当新作为。

会上播放了云南卫生健康事业发展纪实片，与会领导为国家“千县工程”、云南省“百县工程”和“双提升工程”医疗卫生机构代表授牌。

刘洪建、邱江、刘非、李石松、曾艳、宗国英、杨洋、孙灿出席会议。省直和中央驻滇有关部门单位、省卫生健康委所属和联系单位负责同志等参加。会议以视频形式召开，各州（市）、县（市、区）设分会场。

（来源：云南日报）

新华社北京 8 月 25 日电 国务院总理李强 8 月 25 日主持召开国务院常务会议，审议通过《医药工业高质量发展行动计划（2023—2025 年）》、《医疗装备产业高质量发展行动计划（2023—2025 年）》和《关于规划建设保障性住房的指导意见》。

会议强调，医药工业和医疗装备产业是卫生健康事业的重要基础，事关人民群众生命健康和高质量发展全局。要着力提高医药工业和医疗装备产业韧性和现代化水平，增强高端药品、关键技术和原辅料等供给能力，加快补齐我国高端医疗装备短板。要着眼医药研发创新难度大、周期长、投入高的特点，给予全链条支持，鼓励和引导龙头医药企业发展壮大，提高产业集中度和市场竞争力。要充分发挥我国中医药独特优势，加大保护力度，维护中医药发展安全。要高度重视国产医疗装备的推广应用，完善相关支持政策，促进国产医疗装备迭代升级。要加大医工交叉复合型人才培养力度，支持高校与企业联合培养一批医疗装备领域领军人才。

会议指出，推进保障性住房建设，有利于保障和改善民生，有利于扩大有效投资，是促进房地产市场平稳健康发展、推动建立房地产业新发展新模式的重要举措。要做好保障性住房的规划设计，用改革创新的办法推进建设，确保住房建设质量，同时注重加强配套设施建设和公共服务供给。

会议还研究了其他事项。

（来源：新华社）

李强主持召开国务院常务会议

“秃”如其来，原因何在？

随着人们生活节奏加快，精力透支、思虑过度、环境污染等诸多因素导致的脱发、秃顶，给我们带来较大的心理压力。

头发的生长特点和规律有哪些？

我们做一个简单的比喻，毛发就好像是一颗小树苗，毛囊就是长成树苗的种子，头皮就好像是小树苗生长的土壤。小树苗下面的种子它是有循环周期的，大约三年左右的生长期，然后经过三个

星期左右的退行期，上面的树干就枯黄脱落了，但下面的种子仍然健康存在，在经过三个月左右的休止期后，又重新萌发，进入三年的生长期。

一天中，头发生长最快的时间是夜晚11点到凌晨1点，如果这个时候还不休息，仍然处在紧张工作或者兴奋娱乐

中，头皮的血液供应不够，毛囊无法得到充分的营养，易导致头发生长缓慢，甚至容易萎缩脱落。

脱发是怎么分类的？

脱发大体上来说分为两类：如果土壤、小树苗、种子被破坏的情况只是暂时的，及时把这种破坏关系纠正了，恢复到正常的情况，它又能正常生长，就叫做非疤痕性脱发，也叫可逆性脱发。

各种原因造成树苗和下面的种子完全坏死，这颗树苗最终萎缩，坏死消失，这种情况就叫做疤痕性脱发，一般是不可逆转的，所以叫永久性脱发。

雄激素性脱发是否一定要去治疗和干预呢？

雄激素性脱发，简称“雄秃”，在日常生活中最常见，大约占到了脱发患



名医档案 ARCHIVES 高飞

云南省第一人民医院皮肤科副主任医师，昆明理工大学医学院副教授。

者的50%以上，雄秃的男女比例大约为6:1到7:1。多数人有明显遗传倾向，少数人没有遗传倾向，仅仅是个体单发。

由于发际线和头顶这些区域的毛囊有先天的缺陷，在雄激素的作用下，毛囊逐渐萎缩，就像我们看见的小树苗一样，下面的种子逐渐萎缩，小树苗逐渐变细、变软，最后连同下面的种子一块儿死亡。

多数雄激素性脱发的患者只是美观受到影响，但身体是健康的，如果比较在乎头发对外观的影响，就可以选择口服药物和外擦药物来干预这个过程。有条件植发的人群，只要植发以后好好的保护，是可以获得一劳永逸的效果。

(来源：省健康宣教中心)



唤醒沉睡的人



植物人相当于脑死亡吗？

“植物人”绝不等同于脑死亡！植物人的脑干仍然具有功能，向体内输送营养时，还能消化与吸收，并利用这些能量维持身体的代谢，对外界刺激也能产生一些本能的反射，如咳嗽、喷嚏、打哈欠等，但机体已没有意识、知觉、思维等人类特有的高级神经活动，脑电图呈杂散的波形，而脑死亡指包括脑干在内的全脑死亡。

植物人可以脱离呼吸机长期生存，而脑死亡者必须依赖呼吸机高级生命支持系统维持呼吸和循环稳定。

将植物人当作脑死亡而放弃抢救或治疗是不合法的，而脑死亡就是人的生物学死亡，二者截然不同。

目前植物人促醒的治疗方法有哪些？

目前植物人促醒需要综合治疗，包括药物治疗、高压氧舱治疗、物理治疗、中医治疗、亲情疗法、高颈段脊髓电刺激和脑深部刺激治疗等。

药物治疗

常规应用营养神经、改善循环、营养脑细胞的药物，有助于促醒。

交通事故、呼吸骤停、溺水等造成严重的脑损伤后，患者无法从急性昏迷中完全恢复，大脑似乎进入到一种长期“沉睡”的状态，这种情况老百姓俗称“植物人”。我国每年新增严重意识障碍患者超过10万人，给家庭和社会带来极大的负担。

复，回归社会和家庭；有的患者则无法从急性昏迷中完全恢复，在医学科学领域属于脑损伤后慢性意识障碍（disorders of consciousness, DOC）的范畴。

“植物人”和普通昏迷有什么区别？

昏迷是一种持续的、深度的病理性意识障碍，其特征是两眼闭合，不能唤醒，作为一种急性期表现，通常持续时间不超过一个月。当病人恢复至可以自动睁眼、有睡眠醒觉周期、但是又没有意识的时候，他就成为我们所说的“植物人”了。

昏迷和植物人是同一病人同一疾病过程在不同阶段的表现。两者的具体概念虽然有所差别，但也有着紧密的联系。

哪种情况下被视为植物人？

“植物人”是一种状态的描述，它的病因十分庞杂，每一位“植物人”都有其独特的疾病特点，预后也不相同，需要专业医生的精准评估与精准治疗。

有的患者通过手术、药物、各类康复手段能从重病中解脱，苏醒过来并逐渐康



名医档案 ARCHIVES 赵宁辉

昆明医科大学第二附属医院副院长、神经内科主任医师。

高压氧舱治疗

高压氧可快速提高脑组织的氧含量及氧储量，可提高网状激活系统和脑干的氧分压，加快意识恢复速度，从而维持生命功能的正常活动。

物理治疗

采用运动疗法、神经肌肉电刺激、理疗等方法，促进患者肢体功能的恢复。

中医治疗

通过局部的针灸，或者用醒脑开窍的中药，有助于患者的觉醒。

亲情疗法

可以让家属与患者聊天、讲故事，刺激患者，促进患者清醒。

神经调控刺激疗法

包括高颈段脊髓电刺激和脑深部刺激治疗。

(来源：省健康宣教中心)

我省积极推进合理膳食行动 ——从“吃得安全”向“吃得健康”提升



我省自2020年推进健康云南行动以来，从提高营养服务能力、创新营养产业体系、农村义务教育学生营养改善等方面推进合理膳食工作，全民营养健康素养得到提高，群众饮食从“吃得安全”向“吃得健康”转变。

调查显示，我省存在“三高四低”的不合理膳食行为。“三高”是油、盐、糖摄入量高，“四低”是健康素养低、主动锻炼率低、蔬菜水果摄入量低、水产品摄入量低。同时，成人营养不良率、儿童生长迟缓率、孕妇、儿童、老年人群贫血率仍较高，钙、铁、维生素A、维生素D等微量营养素缺乏依然存在，膳食纤维摄入明显不足。

2020年以来，我省在社区、家庭等不同领域积极推动国民营养计划和合理膳食行动，持续开展合理膳食相关调

查研究，因地制宜开展营养和膳食指导，开展食物成分监测，居民营养现状、“直过民族”和人口较少民族营养状况以及食物消费量调查，建立信息化数据库，分析人群营养健康状况，对重点人群提出针对性营养干预措施。开展阿昌族、德昂族、景颇族等8个人口较少民族营养与健康状况调查和干预，促进人口较少民族营养健康。

积极推进营养改善项目。2022年为我省28万名6月至24月的儿童免费发放了营养包，婴幼儿贫血率及轻度贫血率均呈明显下降趋势，婴幼儿生长迟缓率总体呈下降趋势。为227.5万名农村妇女免费增补叶酸，2022年全省目标人群叶酸服用率97.66%。2022年度孕产妇贫血患病率11.05%，5岁以下儿童贫血患病率3.99%，5岁以下儿

童生长迟缓率1.36%，全省妇女和儿童的营养健康状况得到了明显改善。10年间我省中小学生的体格发育水平持续提高，营养状况有较大改善，膳食结构不断优化，良好饮食习惯逐步养成。

同时，我省强化传统、特色食品安全风险监测，掌握食品安全状况，及时发布预警公告。公布云南省首批10家营养健康食堂、餐厅，以点带面逐步推广。全省4378人参加营养指导能力提升实践技能考试，完成云南省铁皮石斛、灵芝、天麻按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点，申报文山三七主根纳入食药物质

目录，形成一批社会价值和经济价值较高的食养产品。常态化开展居民营养、食品安全科普宣传工作，推动全民参与，共建共享，建立科学的生活方式和良好的饮食习惯。

(来源：转载自云报客户端)

国家卫生健康委发布 基层卫生健康便民惠民服务举措

记者从国家卫生健康委了解到，国家卫生健康委办公厅日前印发基层卫生健康便民惠民服务举措的通知，要求进一步推动基层卫生健康服务更加均衡覆盖城乡社区居民，提升群众获得感。

这些基层卫生健康便民惠民服务举措主要包括：预约挂号向基层下沉，推进中高级职称医师值守门诊，方便居民配药开药，加强与签约居民的联系，深化“一老一小”健康管理服务，延长城市社区门诊服务时间，推行“先诊疗、后结算”，提

供周末疫苗接种，为糖尿病、高脂血症、高血压等慢性病患者提供运动、饮食处方或建议，改善就医服务环境。

国家卫生健康委有关负责人表示，基层卫生健康便民惠民服务举措聚焦群众急难愁盼问题，真心实意为群众办实事、解难题。各级卫生健康行政部门和基层医疗卫生机构要进一步强化责任担当，结合本地实际进一步细化或丰富各项措施，提高人民群众在基层医疗卫生机构利用基本医疗和卫生健康服务的获得感和满意度。

(来源：新华视点)