

## 健康中国 奋发有为

医院是守护人民健康的主阵地，承担着疾病预防、诊断、治疗、康复和健康教育等工作，在健康促进领域发挥着不可或缺的作用。国家卫生健康委日前举办新闻发布会，介绍各地推进医院健康促进、服务百姓健康的有关情况。

右图：9月13日，江苏省淮安市第三人民医院的医务人员来到某老年养护中心开展健康科普活动，通过传授自编手指运动操、辨别穴位、健康咨询等向老人讲解脑健康常识与慢性病防治。图为医务人员教老人做手指运动操。赵启瑞摄（人民视觉）



各地医院不断加强健康促进工作

# 健康科普这样 “飞入寻常百姓家”

熊建 王子秦

## 让医务人员更加积极主动做科普

医疗卫生机构是健康促进的主要阵地，广大医务人员是健康促进的主力军。当前我国医务人员临床诊疗工作非常繁忙，如何有精力、有动力去完成科普工作呢？

对此，复旦大学附属华山医院党委书记邹和建表示，让医务人员更加积极主动地融入健康科普工作中去，应该从多方面发力。

一是要融入意识，要让医务人员认识到，医生不仅有“治病救人”的责任，同样也承担着“普及健康”的义务，做好科普工作是医生的天职和使命，最终从“要我做”变成“我要做”。

二是要融入制度。华山医院建立了健康促进委员会，在科室层面成立健康教育小组，把这项工作纳入日常考核和评优评先中，构建起全院、全员积极参与工作体系。

三是要融入价值。“要让医务人员在参与健康促进的过程中有所得，比如我们请文艺工作者、媒体朋友给我们做培训，怎么样面对镜头，怎么样说好台词等等，帮助医务人员提升科普宣讲能力。”邹和建说，“再比如设立了健康科普各种奖项，帮助和孵化一批有潜力的科普达人或者品牌项目，推广到更大的平台上，从而实现更大的价值。”

上海市卫生健康委党组书记闻大翔介绍，上海人社局、市卫生健康委在卫生专业技术人员职称评审制度方面进行了改革，创新性地提出了将医务人员的健康科普作品代表作列入高级职称的晋升标准中。

“过去医务人员高级职称晋升标准主要看发表的学术论文，这次改革把健康科普代表作也列入到高级职称的评判标准中。”闻大翔说，上海市还联合各级医疗卫生机构，扶持培育一批以“健康脱口秀”为代表的优质健康科普品牌。其中，已推出的两季《健康脱口秀》栏目，收看人数达到22亿多人次，成为一个“现象级”的健康科普品牌。

据介绍，经过多年的努力，一系列促进健康科普的举措成效显著，上海市居民的健康素养水平连续15年不断提高，2022年达到了39.4%。

## 健康促进对临床诊疗，既减压也加分

上海市精神卫生中心党委书记谢斌是一位工作非常繁忙的临床医生，这些年做了大量科普工作。在他看来，健康需求里面，临床诊疗只是满足了消除病痛这方面的需求，还有更大一部分对身心健康、幸福感的追求，应该通过健康促进的推动进一步满足。

“健康促进对临床诊疗，既有减压的作用也有加分的作用。”谢斌

说，“所谓减压就是健康促进能够使疾病预防关口前移。让公众在一定程度上掌握疾病预防相关知识、保健相关措施等，有助于科学防病、理性求医问药，可以缓解医疗机构、医务人员每天繁忙琐碎的临床工作方面的压力。”

而“加分”作用体现在三方面。一是提升服务覆盖面。“一位医生半天如果看40个门诊病人，已是飞速了，但是一篇科普文章可惠及成千上万的患者。在有限的时空里，提高服务的可及性，科普加分的作用非常明显。”谢斌说。

二是提升医生能力。要用通俗语言来讲清深奥医学理论，不仅需要医生具备扎实的专业能力，还得提升沟通能力、综合判断、共情的能力，这对医生有非常大的帮助。

三是改善医患关系。患者接受科普宣教后，对疾病有了理性认识，在就诊时和医生的沟通会更顺畅，有助于提升患者的依从性、自我管理能力及就医的满意度。

做好科普，对医院提升医疗质量也有积极作用。

“在医疗工作中，我们经常看到不少慢病患者，因为缺乏疾病常识或者存在认知错误，没有及时规范地就诊，等到产生严重后果的时候只能追悔莫及，我们医生也感到非常痛心。”邹和建说，“对此，我们建立了具有华山特色的健康科普新媒体矩阵，引导百姓成为自己健康的‘第一责任人’。”

“健康促进建设，对提高医疗服务质量起到非常重要的推动作用。”邹和建说，“医生和护士在准备科普文案的时候，就是一个再复习、再凝练、再规范、再总结的过程，这个过程无疑提升了他们的业务素质，对于提升医疗服务质量起到非常重要的作用。”

## 新手段、新技术为健康科普赋能

目前“复旦大学附属华山医院”微信公众号已经拥有460万粉丝，每年推出原创科普作品200余篇；华山医院互联网医学直播频道“医直播”，每个工作日中午12点准时开播，从2020年到现在已持续播出800多期，在这个平台上医生和患者能够进行线上交流和互动。

“健康科普是对医疗服务的一种延伸，是进一步加强医患沟通的一种补充，可以起到增强人民群众的获得感和提高他们就医满意度的作用。”邹和建说。

“大家可能觉得中医都是一些‘老古董’，现在医院全方位引入新技术、新手段，帮助提升中医药临床疗效，有效改变了这种刻板印象。”广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德说，“中医有自己的特色，健康传播有自己的优势。”

近年来，广东省中医院广泛深入推行电子病历、智慧服务、智慧管理三位一体的智慧医院建设，大力发展



日前，由甘肃省青少年科技活动中心开展的2023年“科技教育乡村行”暨“科普边疆行”活动在酒泉市阿克塞哈萨克族自治县小学开展了丰富多彩的科普知识进校园活动。图为小学生在现场学习健康科普知识。高宏善摄（人民视觉）



不久前，在湖南省衡阳市雁峰区环城南路小学，南华大学衡阳医学院医路阳光口腔健康科普协会的志愿者在教小学生们如何正确刷牙。曹正平摄（人民视觉）

“互联网+医疗”，医院官方微信用户超过500万，大大提升了便民惠民的服务水平与能力。

该院还策划推出了《二十四节气中医养生歌曲》《小儿健康100问》等短视频，浏览量超过1300万。开设《每日一膳》，启动“生活中的中医智慧”健康促进行动。平时生活中如何进行疾病预防、如何促进健康，都能在这个栏目中找到答案。

当前我国正快速迈入人口老龄化。为应对这一现象，上海市开展了一系列老年健康宣传和科普活动。

“现在进入了老龄化社会，很多科普宣传途径，包括微信文章、一些短视频，不一定适合老年人。很多老年人的耳朵有点背，视力也不太好，线上科普途径他们很难接

受。”邹和建说，“华山医院在老年友善医院建设过程中，专门在门诊开辟了一个长者门诊服务中心。老年人来了以后，请您坐下来，有什么问题，开展一对一、面对面的科普工作，帮助他们解决就医中的一些问题，让他们感受到我们科普工作是有温度的。”

过去几年里，华山医院携手国家一级导演团队，推出科普电影《悔》和《粉色蝴蝶》，分别针对痛风和乳腺癌传播健康知识；携手上海戏剧学院推出《康阿姨和她的老邻居》系列科普电视剧；举办罕见病画展，通过医学与艺术的融合，打造了一系列老百姓喜欢看、看得懂的科普作品，让科普知识得以“飞入寻常百姓家”。

## 平行病历

王芳（化名）因鼻息肉收入院。住院期间，责任护士发现她总是躺在床上，同护士交流时表现得比较消极，有时还比较烦躁。深入沟通之后，护士发现患者是因担心在家还不到1岁的宝宝，有分离焦虑。同时，患者对自己即将面临的全麻手术也比较紧张，担心手术后会不会疼痛等。

对此，责任护士建议她参加曼陀罗绘画的艺术疗愈活动来放松一下。患者表示自己不会画画，无法通过绘画将内心情感表达出来。于是，护士为其提供了标准的曼陀罗模板，让她选择自己喜欢的模板进行涂色。

经过3小时的涂色绘制，王芳表示：“内心平静了很多。这种方式让我很放松，很专注，缓解了总担心家里孩子的焦虑。”

护理学是充满温暖的学科，心理护理一直是体现学科温度的重要部分。指导患者绘制心中五彩斑斓的世界，以艺术表达的方式构建内心的秩序和平衡，是护理学一个全新的探索方向。

2022年，北京同仁医院南区鼻科护理团队首次将“曼陀罗绘画艺术疗愈”人文护理运用于临床，指导患者用绘画的方式，将内心感受通过非言语的方式进行表达，以改善患者住院期间的紧张、焦虑情绪，提高患者满意度，取得了良好的效果。

什么是“曼陀罗绘画艺术疗愈”？艺术疗愈是一种表达性的治疗方式，它通过艺术的创造性过程改善参与者的生理、心理和情绪健康状态，提供了一个非言语的自然表达及沟通的机会。以绘画为代表的艺术疗愈方法，是一种从细微处着手的人文实践，能起到春风化雨的积极作用。曼陀罗绘画便是其中简便可行的方式之一，主要分为绘制曼陀罗和涂色曼陀罗两种形式。

鼻部疾病的患者因长期受鼻塞、头痛的困扰，容易出现紧张、焦虑等负面情绪。此类患者在术前等待的时间中，其紧张焦虑情绪尤为明显。针对患者的心理表达能力和意愿，推荐鼻科的术前患者进行不同形式的曼陀罗绘画，有助于改善患者紧张焦虑等情绪。

曼陀罗绘画艺术疗愈主要分为两个阶段。第一是准备阶段，由经过培训的专项护理人员布置舒适安静的场地。

第二是实施阶段，分为以下几个环节。

播放音乐及引导语促进放松。选择舒缓的音乐或患者喜欢的轻音乐，护理人员使用积极正向的引导语，促使其达到内心平和、放松的状态。

绘前思考。鼓励患者准确评价当下的心情，并在曼陀罗绘画板下方做记录。

绘制曼陀罗。待患者心境平和后，开始绘制，给1—3小时的时间进行创作，不给予任何指导。患者根据自己的感受或脑海中出现的画面进行绘画和涂色。护理人员告知其不要在意的画的好与坏，只需要随心选择创作和颜色，表达出自己的感受即可。

命名并描述作品。绘制完成后，让患者为作品命名，并介绍绘画作品，包括作品的命名、绘画意象、作品色彩等。

体验并表达情感。请患者表达完成绘画作品过程中的情感体验，包括绘制过程中的情绪变化、对作品中特殊意象的情感等。

心理护理。了解患者当下的情绪状态，鼓励积极美好想象，做患者的心理护理，让患者保持最佳的心理状态。

自曼陀罗绘画在北京同仁医院南区鼻科病房开展以来，至今共服务了26位患者。曼陀罗绘画让患者在实践的过程中，更多地专注于当下的体验，将在感悟以一种积极的方式呈现，让内心压力得以疏解，调整到一种放松的状态，从而改善负面情绪，提高了就医体验和满意度。我们将继续对项目进行完善和拓展，让更多的患者真正感受到“医学治愈疾病，艺术疗愈人心”。

（肖克珍为北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科护士长，王昌青为该科主管护士）

## 病房里的曼陀罗

肖克珍 王昌青

## 第三届海南康养医疗旅游发展高峰论坛举办

本报电（高民）近日，由海南省康养旅游协会主办的第三届海南康养医疗旅游发展高峰论坛暨中国康养（博鳌）大会在海南博鳌举办。论坛以“重启，下一个十年”为主题，聚焦中国康养产业发展规律探究，围绕康养医疗、康养食品、康养地产、康养旅游示范基地等热点话题深入研讨。多位专家学者就康养旅游的前景与发展方向在不同领域进行了深入阐述。

大会就“如何借助自贸港的政策优势，发展好海南的康养生态圈”“康养旅游全面市场化的难点与痛点”“科技赋能，智慧康养”等主题举办了多场主、分论坛，促进了政府、企业和专家学者之间的深度交流与合作，为康养旅游市场的发展探索可持续发展之路。

此外，海南省康养旅游协会还与各企事业单位在本次论坛上揭牌成立了中国中医药信息学会康养旅游分会、五指山康养旅游协会和海南省康养旅游协会智慧康养旅游专业委员会；海南省康养旅游产业研究院也同时揭牌发布。这些组织的成立将为康养旅游产业搭建更为优质的平台，为康养旅游产业的发展提供强大的支持和推动力。

## “健康存折” 存贮健康



近日，山东省东营市东营区黄河路街道社区卫生服务中心健康驿站，医生为居民讲解如何使用居民健康存折。居民通过参加健康知识讲座、健康体检及健康志愿服务、家庭医生签约等主动行为获取健康积分，健康积分用于健康体检、中医保健及物品兑换等服务。自2022年9月起，东营区在山东省率先探索实施健康行为积分制度，参与健康积分达1.5万多人，已有2700多人通过兑换领到了“健康礼包”。刘智峰摄（人民视觉）