



吉木萨尔县建成县域医共体中心药房 村民家门口享“同质同价”好药

本报讯 通讯员**龚向前**、**饶先古** 报道：“现在村卫生室和县总医院的药一样全，价格还便宜。”近日，在吉木萨尔县北庭镇古城村卫生室，村民鲁秀萍顺利拿到了所需的慢性病药品，不再需要专程赶往县城购药。这一变化，得益于吉木萨尔县总医院今年4月建成的县域医共体中心药房。

针对基层医疗机构长期存在的药品短缺、配送不及时、药学服务能力弱等问题，该中心药房以“五统一”机制为核心——统一用药目录、统一药学服务、统一药品使用监测、统一药品采购、统一药品储备，系统性破解基层群众用药难题，显著提升了县域药品供应保障与药学服务能力。

据吉木萨尔县总医院中心药房主任马佳萍介绍，中心下设药品管理组、药品调配中心和处方审核中心，并成立

总医院药事管理与药物治疗学委员会，定期研判和解决药事管理难题。目前，中心从总医院已遴选23名药师负责日常运转，管理覆盖所有医共体及县乡村三级医疗机构12个药房。统一药品目录涵盖国家集采基本药物和医保目录内药品共1210种，还为各分院增配115个针对性品种，极大提高了药品可及性。

为实现高效集约管理，中心药房将各分院采购权统一上收，依托药品信息化系统实时监控各成员单位库存与流通，并建立效期与短缺预警机制，实现医共体内药品灵活调配，大幅减少浪费，保障质量。

在用药安全方面，中心设立处方审核中心，实施“总药师”制度，由14名骨干药师依托“智能审核+人工审核”双模式，对医共体成员单位及试点民营机构

的处方开展前置审核。目前已审核门诊处方30.45万张、住院医嘱25.9万条，处方合格率从88%提升至97%，既保障了医疗质量，也节约了基层人力。

总医院还大力推动双向转诊落地，实现县乡村医疗机构用药目录衔接统一，总医院内处方自由流动，突破基层医疗机构用药限制，在五彩湾、北庭等分院设立延伸药房。下沉医师可开具处方，提供基层原先没有的特殊疾病药、抗肿瘤药等，有效解决群众在基层看病就医的急难愁盼问题。

值得一提的是，总医院还在人员密集区开设零差价便民药房，配备169种药品，覆盖高血压、糖尿病、冠心病、卒中4种慢病，并整合门诊、医保与收费功能，实现“开方—缴费—报销—取药”一站式服务。目前该药房日均服务120人次，因便捷、实惠受到群众广泛好评。



近日，在北庭镇古城村卫生室，医生在为患者提供一站式诊疗服务。□龚向前摄

健康快讯

昌吉州人民医院

2025年“天山论健”学术周活动举行

本报讯 记者**耿雅薇**报道：8月14日至17日，由福建省、山西省援疆前方指挥部指导，昌吉州人民医院主办的“七秩华章·闽晋情深·协同未来”2025年“天山论健”学术周活动举行。昌吉州党委副书记、福建省援疆前方指挥部总指挥长黄立峰出席活动并致辞。

据了解，“天山论健”学术周活动每年举行两期，已连续开展四年。此次学术周活动包含心脏外科、胸外科等手术演示，以及多学科疑难病例讨论、学科建设研讨等。活动还特邀疆内外顶尖医学专家以及科研前沿的杰出学者与临床一线的医生分享最新研究成果、交流宝贵实践经验。

黄立峰表示，“天山论健”学术周活动既是完整准确全面贯彻新时代党的治疆方略和第十次全国对口支援新疆工作会议精神的生动实践，更是深化医疗人才“组团式”援疆、促进医疗卫生领

域交往交流交融的一件大事。福建省第九批援疆干部人才进疆两年多来，秉持“民生为本、医疗为先”理念，累计投入2.4亿元，支持19个县域医疗服务体系项目落地实施，促成闽昌两地签订合作协议42个；引进医疗人才“小组团”18批次，82名专家开展“一院一特色”专科建设；柔性引进40余批次520余名骨干开展短期技术帮扶，全方位助推昌吉州医疗卫生服务水平提升。

活动中，昌吉州人民医院放疗科主任任许梅与福建医科大学附属医院和医院副院长徐本华签署名医工作室合作协议；昌吉州人民医院党委书记张学胜为徐本华教授团队名医工作室授牌，标志着闽昌医疗协作再结硕果。

学术周活动期间，来自福建医科大学及其附属协和医院、山西省肿瘤医院等医院的专家出席学术论坛并开展专题授课。

昌吉市人民医院儿科

推出新生儿床旁沐浴服务

本报讯 通讯员**李萍**报道：近日，昌吉市人民医院儿科推出新生儿床旁沐浴服务，让新手父母在病房中即可参与并学习宝宝的洗浴护理，有效缓解了传统母婴分离浴带来的焦虑。

以往，新生儿沐浴需统一将婴儿抱至专用洗澡间进行，家属无法陪同，难免担忧。新服务将整套沐浴操作移至产房床旁，允许爸爸宝妈全程观摩和参与。操作前，护士会提前调节好水温和

室温，确保环境安全；操作中，不仅演示沐浴、抚触、皮肤护理、脐部护理等关键技巧，还通过一对一指导，及时纠正家长抱姿、水温控制等细节，帮助家庭顺利实现从医院护理到家庭护理的过渡。

“宝宝洗澡全程都能看着、学着，心里踏实多了。”一位刚参与服务的宝妈表示。床旁沐浴不仅保障了新生儿的安全和舒适，也显著增强了家长的科学照护能力和亲子情感连接。

阜康市

举办第八个中国医师节表彰大会



山西省援疆医生表演三句半《天山脚下杏林暖》。

□张海燕摄

本报讯 通讯员**张海燕**报道：8月19日下午，阜康市以“德馨于行，技精于勤”为主题的第八个中国医师节表彰大会在阜康市人民医院举行，阜康市卫生健康系统200余人参加了表彰大会。

大会中对“优秀医师”“最美乡村医生”“单人徒手心肺复苏术大赛获奖者”“优秀病案获奖者”“健康阜康·科普同行”医疗科普竞赛获奖科室等获奖代表进行了表彰。

文艺汇演环节精彩纷呈，多角度展现医务工作者风采。阜康市妇幼保健院、阜康市疾控中心表演舞蹈《守护的舞步》，传递对生命的呵护；阜康市中医医院带来《24式太极拳》，展现中医“治未病”理念；阜康市人民医院深情朗诵

《医者初心》，表达对职业的敬畏与热爱；昌吉宝石花医院创意表演《洗手舞》，生动普及健康知识；山西省援疆医生表演的三句半《天山脚下杏林暖》，真情讲述医疗援疆的动人故事。活动尾声，大家共同合唱《众人划桨开大船》《明天会更好》《相亲相爱一家人》，用歌声彰显医共体团结协作、共谋发展的精神风貌。

援疆专家、阜康市医共体总医院心血管内科副主任方利禹说：“虽然远离家乡，却收到来自山西和新疆的双份祝福。我们将继续用技术和爱心守护群众健康。”阜康市医共体总医院全体医师将继续践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神，以仁心仁术守护人民健康。

健康视点

别让“节俭”习惯偷走你的健康！

昌吉市人民医院医生提醒：这些看似省钱的行为可能暗藏健康危机

□本报记者 王硕

“不浪费食物”“自己买药治病”“旧物反复使用”这些被许多人视为“节俭美德”的生活习惯，正悄然成为威胁健康的隐形杀手。错误的节俭观念可能引发消化系统疾病、感染风险升高、慢性病恶化等问题。对此，记者采访了昌吉市人民医院急诊医学科主任王涛，他呼吁：建立“科学节俭”意识，莫让“省钱”变成“花钱买罪受”。

“再吃一天，扔了多可惜！”这是56岁的王女士常挂在嘴边的话。王女士习惯将剩饭菜菜分装冷藏，第二天加热后继续食用，有时甚至会连续吃3—4天。今年7月，王女士因恶心呕吐、头晕、腹泻被家人紧急送至昌吉市人民医院。经医生检查，结果显示为细菌性食物中毒（高度怀疑沙门氏菌或金黄色葡萄球菌感染）。经过输液抗感染治疗，王女士的症状才有所好转，但肠胃功能恢复缓慢，元气大伤。

王涛解释，剩菜在常温下放置超过2小时，大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等致病菌便会疯狂繁殖。即使放入冰箱冷藏，也只能延缓而非阻断细菌滋生。长期食用此类食物，轻则引发腹泻、呕吐，重则导致食物中毒甚至免疫力下降。绿叶蔬菜、海鲜等隔夜后，亚硝酸盐含量会激增。这种物质被世界卫生组织列为2A类致癌物，长期摄入可能诱发胃癌、食管癌等消化系统癌症。王涛强调：“为省一口饭，赌上生命危险，实属得不偿失。”

王涛建议，若实在无法避免剩

菜，要坚持“三要”原则。要分类处理，肉类冷藏可存1—2天，叶菜、凉拌菜坚决不留；要快速降温，剩菜需在2小时内密封冷藏，避免细菌进入“黄金繁殖期”；要彻底加热，100℃高温持续加热5分钟以上，中心温度需达75℃。另外，还需谨记“三不要”。不要反复解冻，冷冻剩菜解冻后必须一次性吃完；不要混放串味，不同菜品分开存放，避免交叉污染；不要“迷信”冰箱，冷藏不是保险柜，超过24小时的剩菜建议丢弃。

“节俭是美德，但‘盲目节俭’可能得不偿失。”王涛指出，健康与节俭并非对立关系，关键是要树立“科学节俭”意识，在减少不必要开支的同时，守住健康底线。王涛给出6条“健康省钱指南”。

预防最重要，每年一次常规体检很有必要，40岁以上人群增加肿瘤筛查（如肺癌CT、胃癌胃镜等），糖尿病、高血压患者每3个月监测一次相关指标。其次要及时接种流感、肺炎等疫苗，老年人和慢性病患者可显著减少感染风险。慢性病患者可通过“医保报销+药店优惠券”等方式降低药费，避免因擅自停药导致病情恶化。

拒绝日用品“超期服役”。例如牙刷要每3个月更换一次，选择软毛、小头牙刷。毛巾要每3个月更换一次，选择纯棉材质，定期用开水烫洗消毒。筷子需每6个月更换一次，选择无漆竹筷或不锈钢筷，避免使用出现裂纹的筷子。

饮食要做到“精打细算”，兼顾营养与节约。根据家庭人数按需采购食材，避免过量囤积。每餐适量烹饪，剩余饭菜可做成“杂烩粥”“炒饭”等，但避免连续食用超过2天。

利用“免费健康资源”，可以减少不必要的开支。许多医院提供免费在线问诊服务，可初步判断病情，避免盲目就医浪费时间和金钱。

培养健康生活习惯，从源头上减少医疗支出。保持规律的作息至关重要，每天应保证7—8小时的高质量睡眠。早睡早起不仅能让身体各器官得到充分休息，还能提升免疫力，减少患病概率；适度运动也是培养健康生活习惯的关键。可以根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，每周至少进行3次运动，每次运动30分钟以上；此外，保持良好的心态也不可或缺，长期处于焦虑、抑郁等负面情绪中，会对身体健康造成不良影响，可以通过培养兴趣爱好来缓解压力，如绘画、书法、听音乐等。当遇到问题时，要学会及时调整心态，积极面对。还可以多与家人、朋友交流沟通，分享生活中的喜怒哀乐，获得情感上的支持。通过这些方式，从源头减少医疗支出。

健康是人生最宝贵的财富，“节俭”的真正意义在于“合理规划资源”，而非“牺牲健康换取短期省钱”。告别“盲目节俭”，培养“科学健康”的生活方式——及时体检、规律服药、均衡饮食、适度消费，才能真正守护自己和家人的健康，避免“小病拖成大病，省钱变成花钱”。正如王涛医生常说的：“今天在健康上‘省小钱’，明天可能要为疾病‘花大钱’，这笔账，值得每个人仔细算算。”

在运动锻炼方面，严兴海指出，立秋后天气转凉，适合进行一些轻松平缓的运动，如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。这些运动可以促进气血流通，增强体质，同时不会过于消耗体力。运动时要注意避免大汗淋漓，因为秋季宜收不宜散，大汗容易耗伤阳气。另外，运动时间最好选择在早晨或傍晚，但要注意运动后及时更换汗湿的衣服，避免受凉。

除了起居、饮食和运动，情绪调节也不容忽视。秋季万物凋零，容易让人产生悲伤、抑郁等负面情绪，这种情绪在中医上被称为“悲秋”。严兴海表示，不良情绪会影响身体健康，尤其是对肺部的影响较大。因此，要注意调节情绪，保持心情舒畅。可以多参加一些有益的社交活动，与朋友、家人交流沟通；也可以培养一些兴趣爱好，如养花、钓鱼、绘画等，以转移注意力，缓解负面情绪。

对于一些特殊人群，如老年人、患有慢性疾病的人，立秋养生更要格外注意。老年人由于身体机能逐渐衰退，抵抗力下降，容易受到“秋燥”的侵袭，因此要更加注重饮食营养，适当增加蛋白质、维生素等营养素的摄入。患有慢性肺病、高血压、糖尿病等慢性疾病的人，要在医生的指导下进行养生调理，按时服药，控制好病情，避免因秋季气候变化而导致病情加重。

严兴海还提醒大家，如果出现严重的“秋燥”症状，如持续咳嗽、咽喉肿痛、便秘等，不要自行用药，应及时到医院就诊，在医生的指导下进行治疗。中医讲究辨证施治，不同的人“秋燥”症状不同，调理方法也会有所差异，只有对症治疗，才能取得良好的效果。

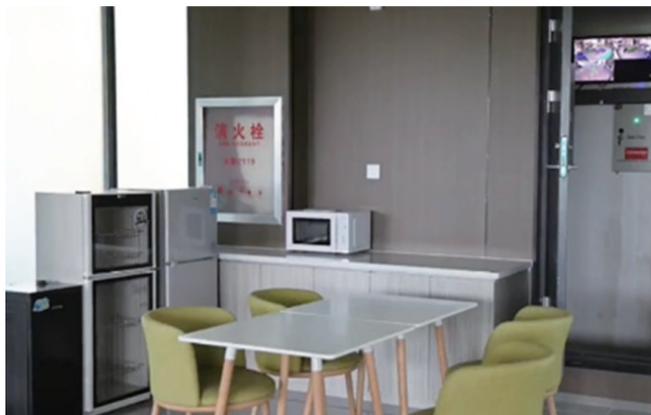
阜康市：升级8个日间照料中心 托起幸福“夕阳红”

本报讯 通讯员**王嘉蕾**、**张新珍**报道：今年以来，阜康市加快推进社区日间照料中心适老化改造与功能升级，通过硬件提升与服务优化，全力托举幸福“银龄生活”。

“日间照料中心安装了电梯，这件事情让我们非常开心，以后上下楼更方便了。”阜康市博峰社区居民展宇高兴地说。该社区构建了涵盖“一门一园一廊三场十八室”的综合服务空间，并与卫生服务站、老年人助餐点联动，形成集养老、医疗、助餐等多功能于一体的全方位服务体系。

在准东街道南华路社区阜华雅苑日间照料中心，护理床、马桶扶手架等适老化设施一应俱全；卫生保健室、就餐室、舞蹈室、阅览室等功能区域均已建成，整体设施布局合理，充分满足了老年人日间照料与文娱需求。社区居民梁玉娥说：“活动场地不断改造，设施越来越贴心，我们的生活品质和幸福生活都丰富多了。”

2025年，阜康市共投入资金534万元，对博峰社区、博北路社区等8个日间照料中心实施外挂电梯加装与整体功能提升工程，旨在系统性优化硬件设施与服务效能。该项目预计8月底全面



准东街道南华路社区阜华雅苑日间照料中心。

□王嘉蕾摄

完工。近年来，阜康市持续加大养老服务供给，从设施改造到服务团队建设，不断拓展日间照料中心功能，着力打造集日间照料、文化娱乐、精神慰藉于一体的综合养老服务平台，让老年人在“家门口”享受到更有温度、更有品

质的服务。阜康市民政局党组成员、副局长汪娟说：“我们将持续关注老年群体急难愁盼问题，积极引入智能化设备与服务平台，提升服务精准度与效率，进一步织密养老服务保障网，托起阜康幸福‘夕阳红’。”