

## 三江热议

## “市民健康公约”值得大力推广

叶金福

昨日上午,宁波市第33个爱卫月现场活动暨《宁波市民健康公约》发布仪式在镇海区举行。我市首次发布“健康公约十条”,倡议全体市民将疫情防控期间形成的好做法、好习惯坚持下去,践行文明健康、绿色环保生活方式,树立做自己健康第一责任人的理念,健康宁波共建共享。

4月11日《宁波晚报》

据报道,《宁波市民健康公约》由市爱卫办和市健康办牵头起草,共有十个方面的内容,简称“健康公约十条”,具体内容如下:科学防护戴口罩,咳嗽喷嚏掩口鼻,清洁环境常通风,早晚刷牙勤洗手,戒烟限酒爱运动,控油减盐少食糖,公筷公勺拒野味,垃圾分类重环保,定期体检打疫苗,平和心态常欢笑。可以说,宁波的“卫生健康公约”不但涵盖面广,而且非常细化。

自新冠肺炎疫情暴发以来,人们越来越重视个人卫生健康安全,尤其是“戴口罩、常通风、用公筷、打疫苗”成为广大市民防疫的“四大法宝”。正是广大市民对个人卫生健康安全的高度重视,养成了良好的个人卫生健康习惯,才能取得这场疫情的阶段性胜利。

但笔者以为,良好的个人卫生健康习惯不能仅仅停留在“防疫时期”,而应成为“后疫情时期”

的一个“延续”。就拿“出门戴口罩”来说吧!在这次疫情期间,“戴口罩”成了人们外出必不可少的一个“标配”,不但可以防止病毒的传播、扩散和蔓延,而且也能有效预防人与人之间的交叉感染。可以说,疫情期间养成“出门戴口罩”的良好习惯,让很多人感受到了卫生健康的重要性。

然而,在我们的实际生活中,许多人的个人卫生健康习惯却往往是随“疫”而变的。一旦疫情形势开始“向好”,有的人就立马“原形毕露”,一些不良的个人卫生习惯也“暴露无遗”了,不是随地吐痰,就是随手乱扔垃圾。殊不知,这些不良的个人卫生习惯,轻则危害个人身体健康,重则还会威胁公共卫生安全。

此次,宁波首次发布“健康公约十条”,无疑是十分及时的,也是非常必要的。这不仅是在倡导一种文明、卫生、健康的良好习惯,更是着眼于广大市民的健康素养水平的持续提升,确保广大市民的卫生健康安全。因此,笔者以为,宁波的“健康公约十条”值得点赞,更值得各地借鉴和大力推广。

希望各地多多借鉴和学习宁波市制定出台“健康公约十条”的好做法,让良好的个人卫生健康习惯永远与我们相伴,一起乐享健康、乐享文明。

## 热点追评

## 让学生学几招“三脚猫功夫”又何妨

王学进

近日,“一小学将红拳纳入体育课”冲上热搜,引发网友热议。在宁波,也有不少学校如四眼碶小学、五乡镇中心小学等将武术引进校园,用自编的武术操代替广播体操,深受学生欢迎。

4月9日《现代金报》

小学生,不分男女,每天在课间操和体育课上,伴随着铿锵有力的背景音乐,一个个扎马步、蹲腿、练拳、劈掌,一招一式,颇有范。这是我在甬上新闻视频中看到的,比从纸媒上获得的印象更直观,也更受触动。

法制进校园,戏曲进校园,我都赞成,同样,武术进校园,我也举双手赞成。也许在一些比较传统的家长看来,让小学生练习武术,有点不伦不类,担心孩子会沾染上江湖习气,影响学习。

其实大可不必。“一小学将红拳纳入体育课”之所以冲上热搜,原因有多方面。武术因为它的刚劲有力、富有个性,能极大地激发出学生的热情和兴趣。再就是武术作为传统文化的一部分,拥有广泛的群众基础,让学生通过练拳感知并传承中华

文化除暴安良的传统,不失为一种传统文化的教育。

不仅如此。读过金庸武侠小说的人都知道,学武贵在坚持,持之以恒,除了有良好的身体素质,还必须具有坚强的意志,以及以天下为己任的侠义心肠和担当精神,而这些,恰恰是当今中小学生的最欠缺的。

前不久,媒体都在讨论男孩子缺少阳刚气带来的一系列问题。而大凡这样缺少阳刚气的男孩子,往往不具备坚忍不拔的意志和持之以恒、不折不挠、越挫越勇的精气神。故此,我主张培养小学生的尚武精神,在专业老师指导下,每天在课间和体育课上练习武术操,直至能熟练地掌握一套拳法,这不仅能起到强身健体的作用,更能培养他们的阳刚之气以及应付繁重学业所必须的坚强意志和顽强品格。

当然,武侠文化精华糟粕共存,指导老师必须时刻教育学生正确认识学武的意义,要讲武德,切不可将学武当做攻击别人、违反公序良俗的手段,否则就完全违背了武术进校园的良好初衷。

## 街谈巷议

## 纾解排队看病痛点不妨让“医后付”常态化

郭元鹏

走进宁波市中医院,挂号窗口对面的那排自助机特别显眼。这家医院积极响应主管部门提出的医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革,在“支付更便捷”上大胆尝试创新,通过重塑和优化传统就医流程,改变窗口排队付费模式,推出了医生诊间结算、自助机自助结算、床边结算、移动支付、刷脸结算以及先看病后付费的“医后付”等多种支付渠道和方式,有效解决了排队时间过长和结算不便的痛点。

4月12日《宁波晚报》

手机上挂号、付费,踩着点看医生,通过“云医院”“云诊室”同医生交流……自2011年宁波启动智慧健康保障体系建设以来,越来越多的宁波人体验到智慧医疗带来的便利。数字化服务打破“数据孤岛”,正在悄然重塑就医新路径,带来医疗新体验,这些都是“医改为民”的亮点。

医改方式很多,而最引起笔者注意的就是“支付方式”改革了,通过“多样性的支付方式”,节约了患者的时间,让“排队看病”的“等你等到我心痛”现象得以纾解。这其中更大的亮点就是“医后付”,所谓的“医后付”就是我们说的“先看病后付费”。在宁波的很多医院,都给了患者“支付方式”的选择权,你可以选择“医前

付款”也可以选择“医后付款”,就是说怎么方便怎么来,怎么节省时间怎么来。

以往的时候,患者到医院看病,都是“医前付款”。无论是让医生观察还是让医生检查,无论是做仪器分析还是做各种手术,无论是药房取药还是护士挂水,只要没有特殊的情况,都必须是“医前付款”,患者必须持有“缴费清单”,医生才给看病,护士才给挂水。

当然,后来在国家推行之下,也有了“先看病后付费”的模式。但是,这种“先看病后付费”的模式是针对特殊情况的。而宁波市区区的公立医院则推行的“医后付”是一种患者的“自我选择”,主要目的是纾解“看病排队”的痛点。我们到医院看病,尤其是到大医院看病,往往需要按照顺序排队,“排上号”还要“交上费”,拿着单子医生才给看病,护士才给挂水。这其中很可能就会耽误了时间。而有的儿童患者,老年患者还容易因为“繁琐的程序”忍受不了病痛。有了“医后付”的选择,就能“先看病再说”了。

“医后付”,实际上就是医者仁心的体现,这需要患者和医生,患者和医院之间的互信。“医后付”,是纾解排队看病痛点的“止痛片”,这样的“止痛片”值得各地都“吃一颗”。

## 2021·不孕不育(生殖医学)学术报告会暨上海瑞金医院生殖医学中心与宁波海曙送子鸟医院医联体揭牌仪式 4月18日在甬召开

为推动国内生殖医学的发展,进一步提高基层医技人员不孕不育诊治水平,为广大求子家庭提供科学规范化诊疗服务。由上海瑞金医院生殖医学中心主办,宁波海曙送子鸟医院承办的“2021·不孕不育(生殖医学)学术报告会暨上海瑞金医院生殖医学中心与宁波海曙送子鸟医院医联体揭牌”,将于4月18日上午9:00至12:00在宁波富邦大酒店正式召开。

## 沪甬生殖大咖 共筑学术高峰

本次会议,由上海交通大学医学院附属瑞金医院生殖医学中心张爱军主任、徐步芳博士、牛志宏博士、朱晓斌博士等生殖医学界大咖出席,宁波市妇女儿童医院生殖中心孙亦婷主任共同参与授课。届时,会议将围绕“复发性流产、反复种植失败、反复妊娠失败等因素、不孕症规范化诊疗、男性不育”等课题开展集中授课、病例讨论等学术交流与研讨。

## 宁波老百姓 离上海专家更近了

上海交通大学医学院附属瑞金医院生殖医学中心是获得国家卫健委审批开展人类辅助生殖技术的中心之一。主要诊治各种原因引起的不孕不育及生殖内分泌疾病,并为生殖健康、优生优育提供指导。中心目前可开展试管婴儿,人工授精,冷冻胚胎移植等技术。

2019年10月,宁波海曙送子鸟医院加入上海瑞金医院生殖医学中心不孕不育专科医联体。2020年经医联体理事会考核,被评为“2018—2020年度医



联体优秀成员单位”。在理事会制定医联体工作的诊疗标准、检验标准、宣传标准、服务标准上,实现医联体工作的同质化管理,按照标准开展学科建设,4月18日学术会议期间,上海瑞金医院生殖医学中心与宁波海曙送子鸟医院医联体将正式揭牌,为宁波及周边地区的不孕不育患者提供更优质的医疗服务。

## 开通远程会诊,在宁波找上海专家更便捷

目前,宁波海曙送子鸟医院已对接上海瑞金医院生殖中心开通医联体远程会诊中心,已正常向市民开放,医联体远程会诊中心,是医联体的信息化远程医疗工具,它包含了本地治疗、远程门诊、协同诊断、全程服务等医疗特色。将区域中心医院和上海瑞金医院生殖医学中心连接起来,发挥医学专家的资源能力,形成一个大范围的综合医疗网络服务体系。从而减小因地域环境、医疗水平及设备差距所造成的在诊断疑难病症上的困难。为患者就诊节省时间、节省费用,患者可以在宁波更方便、便捷的找上海瑞金专家。

记者 包佳