

新华社记者 董瑞丰 李恒

让群众看上病、看好病、少跑腿、少花钱，是公立医院高质量发展的努力方向。国家卫生健康委7日举行新闻发布会，用一组组数据勾勒出公立医院改革与高质量发展的成果。

建设125个国家区域医疗中心

国家卫生健康委一级巡视员朱洪彪介绍，我国已设置13个类别的国家医学中心，建设125个国家区域医疗中心、114个省级区域医疗中心。这些医疗中心的设立，有助于进一步提升优质医疗资源可及性。

同时，国家卫生健康委在81个城市开展紧密型城市医疗集团建设试点，在全国县级层面全面推进紧密型县域医共体建设，为群众提供预防、治疗、康复、健康促进等一体化、连续性医疗卫生服务。

朱洪彪介绍，围绕公立医院高质量发展，国家卫生健康委还支持建设国家级临床重点专科961个、省级3800个、市县级11000个，开展全面提升医疗质量行动，推广预约诊疗、多学科诊疗、日间手术、检查检验结果互认等便民惠民措施。

基层诊疗量占比52%

推动公立医院高质量发展，如何确保基层医疗机构和偏远地区也能享受到优质的医疗卫生服务？

朱洪彪介绍，近年来，我国开展“优质服务基层行”活动和社区医院建设三年行动，加强基层卫生人才队伍建设，拓展家庭医生签约服务内容等，助力群众看病就医更便利。

“公立医院的高质量发展，是各级各类公立医院的高质量发展，目的就是让群众在家门口能够享受到优质的医疗卫生服务。”朱洪彪说，2023年基层诊疗量占比达到52%，基层医疗卫生机构对群众的吸引力正逐步增强。

5500多家医院提供“一站式”服务

在医疗资源有限的条件下，如何改进医疗服务模式？

国家卫生健康委医政司副司长邢若齐介绍，一方面通过完善预约诊疗制度、畅通转诊渠道、探索预就诊、预住院等方式，缩短患者的等待时间；另一方面简化流程，通过建立“一站式”服务中心、推行“一次就诊付费一次”等，减少患者来回奔波。

此外，完善多学科诊疗制度，开设麻醉、疼痛、健康管理等新型门诊，也能满足患者多样化的需求。

据介绍，目前全国有5500多家二级以上综合医院提供“一站式”服务，出院患者当日结算率达到77.7%。多学科诊疗服务模式推广至全国2400余家二级以上医院。2800余家二级以上医院至少开设了一类新型门诊。

打造14家公立医院样板

2022年开始，国家卫生健康委选择14家公立医院作为试点，通过委省共建，打造公立医院高质量发展的样板。

朱洪彪介绍，这些试点医院聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题，加强核心专科能力建设，提升重大疾病的诊疗能力和诊疗效果。同时，紧盯国际医学前沿，在脑科学、再生医学、生物医学等关键领域协同攻关，并推进管理创新，提升医院管理的科学化、精细化、智慧化水平。

据介绍，两年多来，试点工作取得积极进展，试点医院的疑难复杂疾病救治能力、技术创新能力、医院运行效率等，普遍好于同级医院平均水平。

朱洪彪表示，下一步将继续以人才、创新、技术、信息等为重点，推动试点医院高质量发展再上新台阶。

新华社北京5月7日电



渝湘高铁黄草乌江双线大桥进入桥面施工阶段

这是5月6日拍摄的建设中的渝湘高铁黄草乌江双线大桥（无人机照片）。

近日，由中铁大桥局承建的渝湘高铁重庆至黔江段黄草乌江双线大桥顺利实现合龙，进入桥面系及附属工程施工阶段。随着黄草乌江双线大桥的合龙，由中铁大桥局承建的渝湘高铁重庆至黔江段三座横跨乌江的铁路桥，已全部完成主体结构施工。

新华社记者 唐奕 摄

肩袖损伤后如何进行正确康复训练

贾敬喜 安徽省第二人民医院康复医学科

肉群力量，使关节形态与功能得到进一步改善，从而减轻局部痛感。当我们的肩袖受损之后，不妨尝试以下康复训练方法：

2.1 肩袖与肩关节伸展

①钟摆运动：保持身体前倾，单手支撑在桌子等固定物体上，稳定我们的身体，而另一只手自然下垂，模仿钟摆的摆动状态前后环转我们的手臂，左右交替练习，切勿将手绕至背部，10次为1组，2组/天，每周至少练习5天。

②手臂伸展：肩部充分放松，举起我们的一只手放在胸前，抓紧另一只手臂进行拉伸，感受到背部出现拉伸感后维持30秒，接着放松30秒，双手交替练习。一侧练习4次，每周至少练习5天。

③被动内旋：提前准备一根光滑的棍子，一只手放在身后，抓住棍子一端，而另一只手则握住另一端，使棍子保持水平并缓慢拉到一侧，让肩膀在这一过程中被动伸展，以无痛感为宜。当肩部出现拉伸感时应维持姿势30秒，接着放松30秒，随后换另一侧练习。在拉棍子时需保持腰部固定，切勿弯腰或扭腰。两侧各4次，每周至少练习5天。

④被动外旋：双手放于身前，分别抓住棍子两端。其中一侧肘关节固定

于身侧，向对侧水平推动棍子，以无痛感为宜，维持30秒后可以放松30秒。两侧交替进行，在此过程中腕关节需保持固定。每侧练4次，每周至少练习5天。

⑤睡姿牵拉：侧卧于床上、地面或瑜伽垫上，用非受压侧手对受压侧手臂施加向下的推力，直至肩膀后方出现牵拉感，动作维持30秒，接着放松30秒，反方向重复练习。需注意，切勿弯曲我们的手腕，也不可手腕作为受力点。4次为1组，两侧各3组，需每日练习。

⑥力量训练
①屈肘哑铃：保持站立，且双脚间距与肩宽一致，双手握住哑铃，其中一侧手臂缓慢屈肘，缓缓放下，另一侧重复此动作。屈肘时应保持速度缓慢、手臂固定。8次为1组，每日完成3组，1周练习3天。

②伸肘哑铃：手持哑铃，屈肘举过头顶，接着缓慢向上伸直手臂，坚持2-3秒缓缓放下。8次为1组，两侧每日各3组，1周练习3天。

③跪姿平举：一侧膝盖放在提前准备的椅子上，保持跪姿，上半身前倾，同侧手臂伸直，手掌按压椅子以维持平衡。用另一只手握住哑铃，并将掌心朝向我们的身体，接着向后缓缓抬起，高度与肩膀持平，2-3秒后缓缓

落下。20次为1组，两侧各练3组，1周需练3-5天。

④夹肩胛骨：保持俯卧，双肩朝后背方向后缩，至最大程度后维持10秒，缓缓落下，其间勿抬脖子。10次/天，1周练3天。

⑤肩胛骨后缩：床边俯卧（患侧靠近床边），患侧手臂伸直，握住哑铃，向上反向挤压我们的肩关节，随后恢复初始姿势，反复10次，速度需缓慢，且肩关节不宜转动，2组/天，1周练3天。

⑥俯卧平举：床边俯卧（患侧靠近床边），患侧手臂伸直，握住哑铃，手臂缓缓上举直至肩膀高度，接着缓缓落下。8次为1组，每日练3组，1周练3天。

⑦手臂内旋：仰卧，患侧屈肘，上臂与躯干垂直，下臂与上臂垂直，上下旋转下臂，落下时尽可能与床面或地面贴紧。10次1组，2组/天，3天/周。

⑧外旋哑铃：侧卧位，手臂屈肘，枕于头下。患侧上臂紧贴身体，屈肘90°，握住哑铃缓缓外旋，接着以同样缓慢的速度下落，躯干保持不动。10次1组，2组/天，3天/周。

⑨内旋哑铃：患侧卧位，上臂紧贴床面（或地面）和胸前，屈肘90°，握住哑铃缓缓抬高，进行内旋练习，接着缓缓下落，健侧手臂全程固定于身侧，且躯干应保持固定。10次1组，2组/天，3天/周。

相信很多朋友都有过肩部疼痛的经历，但一些朋友对于肩部疾病的认知相对不足，肩部出现不适时误以为是肩周炎。但需注意的是，相比于肩周炎，因肩袖损伤所致的肩部疼痛在日常生活中有着更高的发生率。那么，究竟什么是肩袖损伤？在肩袖出现损伤之后又该如何正确进行康复训练呢？

1.什么是肩袖损伤？

在人体结构中，肩袖是连接上肢与躯干的关键“纽带”，同时也是维持肩关节稳定与灵活的重要基础。基于生理解剖学角度来看，肩袖由肩胛下肌、小圆肌以及冈上（下）肌构成，而这些部位的损伤统称为肩袖损伤，以疼痛、肌无力、活动限制为典型表现。一般认为，肩袖损伤的发生与外力撞击、劳损过度等原因有关，若未及时治疗，很可能发展为慢性疾病，还将导致关节僵硬。

2.肩袖损伤后如何进行正确康复训练

损伤发生后，既要及时治疗，亦要配合有效的训练来加快受损组织修复。正确训练方法有益于强化肩袖肌

肺癌手术后如何保护呼吸道？做好6点利于肺功能恢复

汪静雯 安庆一一六医院

肺癌大多数都是源自于支气管黏膜上皮的病变，因此又被称为支气管肺癌。近年来，我国肺癌患者的发病率明显增加，这类疾病大多发生于男性，导致这一疾病的原因主要与长期大量的吸烟有密切关系。肺癌的治疗方法主要包括手术治疗、放疗治疗、化疗以及中医中药治疗等，但是手术治疗是治疗肺癌最重要和最有效的治疗方式。当进行肺癌手术后因为暂时的呼吸功能减退再加上术后创伤引流部位的疼痛，病人的深呼吸和咳嗽排痰功能也会受影响，从而使得病人呼吸道内的分泌物增加或者滞留，导致心肺不张、肺部感染和呼吸衰竭等严重的并发症。所以，做好肺癌患者切除术后肺部的养护是恢复正常肺部功能的有效保证。

1.肺癌术后呼吸道的护理方法

肺癌的发病率在逐年增高，一旦得了肺癌，大多数患者都需要实施手术治疗。在术后想要尽快恢复肺功能，重点要保护好呼吸道，这是肺功能得以有效恢复的重要措施，以下6点主要针对保护呼吸道的方法进行阐述。

1.1保持正确的体位

在肺癌手术后患者如果还未处于清醒的状态，应该尽量让患者保持平卧的体位，经鼻导管吸氧的同时要将头部偏向一侧，为防止反流与误吸的发生。

患者在麻醉期过后清醒的状态下，血压处于较稳定的状态，就可以采取半卧的体位，便于患者有效呼吸和胸腔引流。一侧全肺切除的患者，为防止因纵膈过度移位、心血管扭转导致窒息，或者健侧的肺组织压迫而导致缺血缺氧，一般建议病人保留仰卧位或四分之一患侧卧位。在进行全身体引流时，避免了胸部引流管的弯曲、脱出，以及实时掌握病人肺复张的状态。

1.2吸氧
在肺癌术后患者会出现不同程度的缺氧，术后应该立即给予鼻导管或者面罩吸氧，及时清理患者呼吸道内产生的分泌物及呕吐物，防止呼吸道出现感染及窒息，造成呼吸困难或者发绀等。要密切的关注患者的血压、呼吸、心率等基本生命体征的变化，应加强实时监测。术后协助患者多进行拍背，有利于有效咳嗽，这个方法有助于术后患者呼吸道的顺畅。

1.3加强呼吸功能锻炼
在肺癌手术后，患者坚决不能迎风吹任何的运动，迎面风力会刺激到呼吸

道。应该多进行气功的锻炼，这对肺功能的恢复有很大的帮助，尤其是增强呼吸功能的气功，例如适当做深呼吸的动作可以很好地锻炼肺部功能。在锻炼前，应该适当地给予镇痛药并在家属的帮助下咳出痰液，避免过量的运动，以防造成对肺功能的压力。可以多呼吸室外的新鲜空气，可以有效地增加肺部功能的恢复速度。

1.4合理饮食
肺癌患者手术后的饮食非常重要，对肺功能的恢复影响很大。可以多摄入富含维生素C、维生素A的食物，例如橙子、核桃、枇杷等食物，禁止食用辛辣刺激的食物，以免对呼吸道产生不同程度的损害，根据医生的建议进行营养均衡的饮食。其次，要远离厨房等油烟较重的地方，有吸烟史的患者要进行戒烟，吸烟是导致呼吸道及肺部病变的主要因素，戒烟是为了避免对患者的呼吸道造成刺激，诱发严重的咳嗽，对肺功能的恢复不利。

1.5防止感染
在换季时早晚的温差比较大，再加上天气的干燥，增加了感染病毒的风险。所以，要实时关注天气的变化，随温度的变化增减衣物，防止感染风寒引起呼吸道咳嗽的症状。家里尽量不要

养宠物以及摆放传播花粉的鲜花，避免动物的皮屑毛发及花粉进入呼吸道，引发咳嗽的风险，对肺功能的恢复造成一定的影响。

1.6温水洗脸
患者在进行完肺癌手术后，因鼻腔内经受不住冷水的刺激，容易引起鼻腔毛细血管收缩，影响呼吸道功能对创口的愈合，洗脸时适用50℃的温水，温度过高会使鼻翼的毛细血管收缩而刺激到呼吸道，影响肺功能的恢复。

综上所述，引发肺部病变的原因有很多种，在发现肺部病变时要及时地治疗。肺癌的手术对患者的呼吸道功能及肺功能的影响非常大，在手术后要及时地进行呼吸道的保护工作，这样才能最大化地利于肺功能的恢复。在呼吸道护理的过程中，可以通过以上六点对肺功能的恢复提供帮助，使患者得以快速恢复健康。

健康园地

健康园地

健康园地

施工公告

2024年5月10日至2024年8月10日。

三、注意事项

施工期间，请过往车辆及行人注意安全，严格按照现场交通标识指示通行，服从现场人员指挥，有序通行。

请广大交通参与者合理选择出行路线，尽量避开施工路段，减轻交通压力。

因施工给广大市民朋友造成不便之处，敬请谅解。

安徽自贸区蚌埠片区开发运营有限公司
安徽省蚌埠市路桥工程有限公司

蚌埠市公安局交警支队
2024年5月7日

交通管理电子监控设备启用公告

为维护道路交通秩序，保障人民生命财产安全，2024年5月20日起交警支队将启用以下电子监控设备，对违反交通法规的机动车进行抓拍处罚：

- 红旗二路纬五路路口
- 涂山路纬五路路口
- 纬五路（红旗二路至涂山路）
- G206南向北982K+550米处
- G206南向北985K+290米处

6.G206北向南982K+070米处
7.G206北向南984K+900米处
8.G329国道大岗村路段
9.G329国道科创产业园路段
敬请广大驾驶员遵守交通法规，按照交通信号通行。
特此公告
蚌埠市公安局交通警察支队
2024年5月7日

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ：934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，公告发布，分类广告，请扫二维码，方便、快捷。



QQ群

装饰设计

招聘信息

找工作 招职工

招工招聘
1.本公司招工作人员及业务员4-6名，待遇面谈。
2.京、沪、武汉招高铁动车乘务员及其它工种，待遇好，大中专以上学历，男女18-30周岁，报名从速！
地址：财富大厦1821室
电话：3162068 19955252528

请扫码登录

蚌埠“三公里”就业圈。



开锁服务

专业搬家

★心安开锁 2077110

★吉发搬家 18955201336

★鸿福搬家 4191123

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.43	山药	¥5.25	香菜	¥12.73
面粉1	¥2.26	生姜	¥8.57	青菜	¥2.20
大豆油	¥71.34	莲藕	¥3.93	茼蒿	¥3.05
食用调和油	¥73.96	洋葱	¥2.56	菠菜	¥3.74
猪后座肉	¥12.37	胡萝卜	¥2.17	韭菜	¥2.68
鲜牛肉	¥34.47	蒜头	¥7.54	长茄子	¥2.62
鲜羊肉	¥37.13	土豆	¥2.91	青椒	¥2.78
鸡蛋	¥4.25	大葱	¥1.75	西红柿	¥3.87
小仔鸡	¥13.25	芹菜	¥3.20	黄瓜	¥2.13
鲫鱼	¥9.63	黄豆芽	¥2.16	冬瓜	¥1.69
四季豆	¥6.83	莴笋	¥2.69	西蓝花	¥5.71
毛豆	¥6.29	蒜苗	¥3.18	大白菜	¥1.78

以上为2024年5月7日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升