

# 加强警示教育 筑牢安全防线

## 安阳市医保基金监管警示教育培训班举办

本报讯(记者 许美美 通讯员 王龙)为进一步筑牢医保基金安全防线,强化定点医药机构维护基金安全责任意识,加强医保基金使用管理,净化医保领域营商环境,2月22日,市纪委监委派驻市卫生健康委纪检监察组,联合市医疗保障局共同举办安阳市医保基金监管警示教育培训班。各县(市、区)医疗保障局主要领导、民营二级医疗机构主要负责人及临床科室主任,市直二级及以上定点医疗机构主要负责人(书记、院长)、医保科长、临床科主任等参加。

培训班邀请了国家医疗保障局监管司监管处处长徐友龙、省医疗保障局监管处处长程辉、首都医科大学宣武医院医保办主任焦卫平,分别就国家医疗保障飞行检查和自查自纠有关政策内容、河南省基金监管面临的新形势和定点医药机构相关人员医保支付资格实施细则、DRG支付方式下医疗机构院内管理等进行授课培训。

保障医保基金安全是一项首要政治任务,开展警示教育是强化医保基金使用管理的重要举措。举办此次培训班是为了提高大家的政治站位,强



培训班现场(本报记者 许美美 摄)

化责任担当,以案为鉴,坚守医保基金使用管理的法治底线,全力防范化解医保基金安全存在的重大风险,确保医保基金安全可持续运行。

市纪委监委派驻市卫生健康委纪检监察组负责人要求,要充分认清整治医保基金管理领域的不正之风和腐

败问题的紧迫性。要强化技术手段,利用医保信息系统、大数据分析等手段,对医保基金的使用情况进行监测和分析,及时发现和查处违法行为。要加强社会监督,鼓励社会各界积极参与医保监督,鼓励群众积极举报医保违法违规行为,同时,还应加强对医

保乱象的宣传教育,提高公众的法律意识和维权意识。要加强医务人员职业道德建设,提高他们的法律意识和责任意识。派驻组将抓稳抓牢全面从严治党主体责任,对重点对象、突出问题着重抓、着力查,真正做到全覆盖、无禁区、“零容忍”,全力推动党风廉政建设向纵深发展。

市医疗保障局党组书记柴春艳强调,医保基金是人民群众的“看病钱”“救命钱”,维护医保基金的安全是我们共同的责任。结合2025年国家医疗保障局工作部署和典型案例,我们要把握新形势、对标新要求,书写新期盼,要扎扎实实推动我市医保、医疗、医药协同发展和治理;要对2023年~2024年医保基金使用情况仔仔细细开展自查自纠;各定点医药机构要切实加强自我规范和管理,认认真真完善行业自律,履行好医保基金使用的主体责任。

参会人员纷纷表示,守护医保基金安全是一场没有终点的长征,必须筑牢医保基金的安全堤坝,共同书写医保基金监管的安阳答卷,向人民群众交上一份满意的健康保障成绩单。

# 让华佗五禽戏走进古都大众



华佗五禽戏传承人邱鹏栋在殷墟宫殿宗庙遗址广场带领养生爱好者一起开春练功

本报记者 朱亚芳 通讯员 王庆丽 文/图

2月18日,雨水节气。在市中医院“天人合一”文化广场,市中医院治未病科主任、华佗五禽戏传承人邱鹏栋带领养生爱好者一起开春练功。古老的五禽戏,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作,一招一式间,刚柔相济,吸引了很多来寻医问药的患者驻足观赏。

锻炼结束后,邱鹏栋准备回诊室,但众人并未散去。“医生,请等一下,能讲讲这套功操对于强身祛病有哪些具体的好处吗?”一名跟随习练的老人追上邱鹏栋问。

邱鹏栋停住脚步,这时周围的人群不约而同地响起了掌声,还有人举起手机录像。他面带微笑,向围观者详细讲起了五禽戏的由来:“东汉末年的医学家华佗系统总结了前人的实践经验,创编了五禽戏功法。南北朝时期,陶弘景在《养性延命录》中用文字记录了下来,促使五禽戏得到广泛传播。由此,华佗被奉为五禽戏的创始人。”谈及拜师经历,邱鹏栋回忆:“2017年5月,在参加国家中医气功学习班上,我认识了来自安徽省亳州市

的华佗五禽戏传承人夏克平。夏克平是一名中医,以中医身份习练五禽戏的传承人目前在全国范围内为数不多。他当时就提出来,安阳是有3000多年历史的古都,应该在安阳更好地发展五禽戏。2018年4月28日,我正式拜夏克平老师为师,成为华佗五禽戏传承人。同时,华佗五禽戏项目推广基地正式落户安阳市中医院。”

从此,依托安阳市中医院的国家非遗推广基地平台,邱鹏栋开始通过公益培训的方式开班传授华佗五禽戏。2020年新冠疫情发生后,邱鹏栋在安阳电视台录制了五禽戏教学视频,还开设了抖音账号,成为五禽戏爱好者的“线上老师”。2022年,作为河南省卫生健康委省级健康科普专家,邱鹏栋拍摄了面向全省推广的五禽戏五脏保健功,受到了广大学员的喜爱。

至今,距邱鹏栋决定毕生致力于推广华佗五禽戏已悄然八载。2000多年前,华佗初次演练五禽戏;今日,传承人邱鹏栋带领学员奋力传播推广。在古都安阳,华佗五禽戏已越来越为中医养生健身者所喜爱。

## 专家话健康

# 你谈“铝”色变了吗?

王琬

如今,人们对食品安全的关注度越来越高,说起铝,大家并不陌生,但是对它的了解,大多来源于一些负面的报道,比如“油条中含有铝,不能吃”“海蜇中加了铝,吃了对身体不好”“不能使用铝制器皿,会得老年痴呆”。看到这些,你是否会谈“铝”色变呢?为了让大家对铝有个客观的认识,我们整理了一些有关铝的知识,希望大家读后能够理性地去对待它。

### 一、认识铝

铝是地球上分布最广泛的元素之一,天然存在于食品中。由于其良好的理化性质被应用于各个领域,如可用于制造炊具、食物包装材料,它的化合物硫酸铝、磷酸铝、氢氧化铝和硅酸铝等也有多种用途,如作为食品添加剂用于食品加工,作为助凝剂用于水质处理。

### 二、食物中的铝从哪儿来

食品中铝本底含量以及由铝制食品容器迁移入食品的铝含量较少。一

般食物中的铝主要来源于含铝添加剂,含铝添加剂根据作用不同分为用于加工油炸面制品的膨松剂和加工腌制海蜇的稳定剂,如硫酸铝钾、硫酸铝铵,以及用于糖衣、糖果染色的铝色淀。因此铝含量较高的食品主要包括海蜇、油炸面制品等。一些在制作或加工过程中使用了含铝添加剂的食品。

### 三、食品中铝超标对人体健康的危害

食品中的铝超标,不会导致急性中毒,但人体摄入铝后仅有10%左右会排出体外,因此会产生一系列累积毒性危害。人体摄入铝过多,会使脑内去钾肾上腺素、多巴胺和5-羟色胺的含量明显降低,造成神经传导阻滞,引起记忆力衰退、痴呆、智力发育障碍等症状,还会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能,不仅使人易患痴呆症,而且使人过早衰老。铝还可抑制磷的吸收,干扰体内正常钙磷代谢,导致骨质疏松、骨折等。

### 四、摄入多少铝会对健康造成危害

世界卫生组织把铝列为食品污染

源之一,指出每人每日铝的安全摄入量应控制在4毫克以下。食品添加剂联合专家委员会(JECFA)制定了铝的暂定每周耐受摄入量(PTWI)为每公斤体重2毫克,相当于一个60公斤体重的成年人只要每周摄入少于120毫克的铝,就不会导致铝的蓄积并造成健康损害。当然,如果消费者吃进去的铝只是偶尔超过这个量,并非持续超出该水平,对健康的影响也不是很大。

### 五、如何避免过量摄入膳食铝

为避免过量食用含铝食品,可以从食材选择、烹饪方式等方面入手。

关注食品成分表,仔细查看配料。购买食品时,认真查看配料表,若有硫酸铝钾、硫酸铝铵等含铝添加剂,应谨慎选择或控制食用量,如油条、油饼、麻花等油炸面制品,部分会添加含铝添加剂来提升口感和卖相。选择无铝膨松剂产品,面包、蛋糕等烘焙食品常用膨松剂,尽量选标注“无铝膨松剂”的产品。

选择健康的烹饪方式。多蒸煮

炖,少油炸,油炸食品常使用含铝添加剂,应减少油炸食品摄入,多采用蒸煮炖等烹饪方式,既能保留食材营养,又能减少铝摄入风险。

避免使用铝制厨具。烹饪时尽量不用铝制锅具、餐具,因其在烹饪过程中释放铝元素,尤其是酸性或碱性食物,与铝接触易发生化学反应,导致铝溶出,可用不锈钢、陶瓷等材质厨具替代。

养成良好的饮食习惯。多样化饮食,食物多样化可保证营养均衡,降低对可能含铝食品的依赖,减少铝摄入风险。适量食用传统食品,粉丝、凉粉等传统食品在制作过程中可能使用含铝添加剂,应适量食用,不要长期大量吃。

(作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验科理化检验副主任技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

### 非遗名片

## 华佗五禽戏

2011年5月,华佗五禽戏被国务院正式列入第三批国家非物质文化遗产名录。创始人相传为东汉末年著名医学家华佗。华佗五禽戏模仿了虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作,若虎之威猛、熊之沉稳、鹿之温驯、猿之轻灵、鹤之翱翔。虎戏主要对应的部位是人体的肾脏。虎戏对应肝脏,有益于疏肝利胆、强筋健骨。熊戏对应脾脏,可以调节人体的脾胃功能。猿戏对应心脏,考验的是身体的平衡功能。鸟戏对应肺脏,主要通过扩胸运动,加强人体的呼吸功能,补肺益气。



2月20日下午,市委老干部局银龄志愿服务队一行30人来到北关区豆腐营街道东风西社区,和社区党总支共同举办“学习传承红旗渠精神,为强市建设做贡献”讲座。此次活动旨在深入学习红旗渠精神,凝聚力量,鼓足干劲,为强市建设赋能助力。(本报记者 张武杰 摄)

**传播健康知识 搭建医患平台**

本版由安阳市卫生健康委员会协办

# 吸烟如何侵蚀健康

### 肺部的“隐形杀手”

你以为吸进去的是烟,其实是“夺命小飞刀”。烟草燃烧后能释放出7000多种化学物质,其中至少有69种是致癌物。这些物质就像一群捣乱分子,刺激肺部细胞基因发生突变。时间一长,肺部细胞彻底乱了套,正常的生长和分化全被打乱,最后就搞出了肺癌这个大麻烦。数据显示,超过80%的肺癌都和吸烟脱不了干系,吸烟可以说是肺部的“头号敌人”。

### 心血管系统的“定时炸弹”

吸烟对心血管系统来说就像埋下了一颗定时炸弹。尼古丁一进入身体,就开始发号施令,让血管收缩,血压也跟着一路飙升。一氧化碳也来凑热闹,降低血液的携氧能力,心脏就像被压上了一块大石头,负担越来越重。长此以往,血管壁就像被岁月侵蚀的老城墙,出现了粥样硬化斑块,冠心病、中风这些心血管疾病随时可能找上门来。

### 成瘾的神经密码

尼古丁宛如对大脑施展了一种魔法,它能迅速穿透血脑屏障,与尼古丁乙酰胆碱受体紧密结合,进而促使多巴胺这一“愉悦递质”大量释放,为人们带来短暂的愉悦与满足感。这犹如激活了大脑中的“快乐机制”,

却同时也使人陷入了吸烟成瘾的困境,难以自拔。然而,当你一旦明了其潜在危害,便能在戒烟之路上获得强大的驱动力。每当烟瘾来袭,思及这些严重的后果,戒烟的决心便会愈发坚定。

(本报记者 朱亚芳 整理)



# 27分钟生死时速 成功救治脑梗死患者

## ——市中医院脑病一科挽救脑梗死患者生命侧记

本报记者 朱亚芳

脑血管疾病中最为凶险的当属脑梗死,一旦发病,若未能迅速疏通堵塞的血管,其致残率极高,后果不堪设想。日前,市中医院脑病一科上演了一场惊心动魄的“生死时速”救援行动,成功救治了一名急性大面积脑梗死患者。这场与时间赛跑的救援,不仅彰显了医护人员的责任与担当,更将该院急性脑梗死取栓治疗的时间缩短至27分钟,为患者们的生命健康筑起了一道坚不可摧的防线。

71岁的任大爷因突发言语不清、左侧肢体无力、无法行走及持物等症状被紧急送往市中医院。接诊的是脑病一科的值班医生陈曦光,他迅速启动绿色通道,行头颅核磁共振检查结果显示,患

者右侧额顶叶发生急性大面积脑梗死,右侧大脑中动脉闭塞,同时伴有阵发性心房颤动,病情危急。

“时间对于脑梗死患者来说就是生命,每延迟1分钟,脑组织将损失百万个神经元,每一刻的延误都可能增加致死致残的风险。”2月21日,市中医院脑病一科主任、副主任医师刘良敏回忆,“患者入院时病情极其危急,高级精神功能减退,中度构音障碍,左侧肢体肌力仅1级,NIHSS评分高达13分。虽然我们第一时间进行了药物溶栓治疗,但效果并不理想。面对这一紧急情况,我们立即开通了脑血管介入治疗绿色通道,为患者的救治争取了宝贵的时间。”

时间就是生命!接到通知后,卒中团队医护人员迅速集结,一场与“死

神”赛跑的生命接力立即展开。在刘良敏主任的带领下,卒中团队医护人员紧密配合,通过脑血管造影精准定位了闭塞的血管段。12时5分,卒中团队经股动脉穿刺,采用抽吸导管联合取栓支架技术一次性成功取出血栓,闭塞的血管瞬间血流恢复,实现了完全再通。从手术穿刺开始到开通闭塞血管,整个过程仅用时27分钟。术后,任大爷的症状显著改善,NIHSS评分降至3分,左侧肢体肌力恢复至4级,构音障碍减轻,眼球凝视消失。这一奇迹般的转变,让在场的医护人员都倍感振奋。

“快速、准确的诊断和治疗对于脑梗死患者来说至关重要,它直接关系到患者的预后和生命质量。”刘良敏表示,“当天是农历正月初四,还在

春节假期,但全体卒中团队医护人员迅速到岗到位。我们必须争分夺秒,与死神赛跑,为患者的生命健康赢得宝贵的时间。”

从穿刺到血管再通,仅用时27分钟,成功挽救患者生命。这一成就的取得,不仅体现了市中医院脑病一科团队协作的高效响应能力和技术实力,更标志着该院在脑血管介入取栓术方面取得了显著的进步和突破。“今后,我们将以此为契机,不断深耕医疗技术领域,持续提升服务质量。我们将以患者为中心,全力以赴为脑梗死、脑血管狭窄等脑病疾病患者提供更加专业、高效的医疗服务。相信通过我们的努力,能够为更多患者带来生命的希望与光明。”刘良敏满怀信心地说。



卒中团队为患者手术(医院供图)