



图视觉中国



## 益田数字化食堂让居民享“瘦”起来

“在优食管家App上点菜，米饭50克，0.23元；番茄炒蛋50克，2元；虫草花蒸鸡50克4.7元，每餐提供16个菜品以上，我一顿饭用不到20元。”家住深圳福保街道益田社区的张女士告诉记者，放暑假后，更多的家长带孩子来这里解决午餐。

这个宽敞明亮的健康食堂，面积达到600平方米，是益田社区融合互联网、物联网、大数据、视觉识别等前沿科技，打造线上线下一体化饮食健康平台，也是深圳全市首家数字健康食堂，今年1月开业以来累计服务超8万人次。

张女士介绍：“在App上，输入个人的身高、体重以及年龄和活动水平等信息，就能自动计算出BMI指数以及基础代谢，同时结合点餐时的饭菜分量以及热量数据给出健康提示，比如脂肪过多，蛋白质过少等等。这样我的每一餐都吃得明明白白，营养均衡得到具象化体现。”



深圳市首家数字健康食堂



## 福田健康社区让居民学会自我健康管理

读书、健身、游泳、跳舞、体检……住在深圳福田香蜜湖街道侨香社区的居民每天都可以在党群服务中心一楼搭建的“健康小屋”参与各种健康活动。从社区出门走5分钟就到了健康小屋，这里有中医体质辨识仪、综合体能测试仪、智能健身镜等先进健康设备设施，将传统的健康小屋升级为智能化的健康体验中心，居民可以自行进行身高体重、体温、体脂比、血氧、血压、中医体质、体适能等指标监测，随时掌握自身健康情况。

“经过体能测试之后，在二楼的健康房里玩划船机，可自动根据测试结果匹配运动强度和时长。”6月23日，香蜜湖街道公共卫生中心主任何白戈向记者介绍，健康小屋还与市健促协会、泰山体育科技公司合作，在信息平台接入智能体测、科学运动系统，建立测—评—导—练运动健康闭环，进一步提升社区健康体验中心的智慧化服务能力，确保居民运动更健康安全。

在健康小屋的二楼，游泳馆、羽毛球馆、健身房、图书馆等设施一应俱全，老人孩子都有好去处。社区采用线上线下相结合的方式，特别是“福田健康云管家”作为智慧健康社区的支撑平台，为社区居民提供健康教育服务及个性化健康教育。李白戈介绍，在社区，越来越多的健康服务实现线上线下融合，全过程数字化管理，越来越多的居民积极参与在线测评、自我管理、主动健康。2022年，社区居民健康素养水平大幅度提升，达到65.7%。2023年，香蜜湖侨香社区、香安社区获评全市仅有的两个示范智慧健康社区。



深圳福田香蜜湖街道侨香社区的居民在“健康小屋”进行智能体测

## 全省健康县区建设调研行

# 用科技将健康融入生活

# 广东居民健康素养水平超30%



## 在大鹏新区最美海岸边健走

距离福田区约两小时车程，记者来到大鹏新区，这里三面环海。深圳全市50个自然沙滩有48个坐落于大鹏新区，大鹏半岛西涌海滩被评为“中国最美八大海岸”之一。近年来，大鹏新区积极践行“绿水青山就是金山银山”理念，借力山海资源，对标国际健康城市标准，启动“健康促进、福民兴区”之健康景区创建行动，将健康干预影响与景区环境提升相结合，走出一条“旅游+健康”的健康影响传播创新路径。

大鹏新区教育卫建局卫体科科长谷硕介绍：“通过因时、因地、因需开展经常性、普遍性、趣味性的群众体育赛事活动等方式，解决‘健身去哪儿’‘全民健身内容和形式’等问题，新区2022年经常参加体育锻炼人口比例达40.6%（2021年为35.0%）。”

“每年新年第一天，大鹏新区西涌海滩沿线都会开展新年马拉松比赛。”谷硕告诉记者，平时太阳还未升起时，海岸线不少



较场尾健康景区“身材检测门”



## 在健康学校孩子们快乐成长

借力全市唯一的教卫一体的行政管理优势，大鹏新区的教育局和卫健局一手抓、一肩挑，深入开展“教卫联动”专项行动，为全区19所幼儿园、15所中小学均配备健康副校长（园长），将健康管理全方位融入教育工作全环节，大力倡导健康理念，普及健康知识，全方位、多举措打造特色健康教育。

6月24日上午10时许，大鹏中心小学室内户外均有孩子们在上篮球课。“我们户外有6个篮球场，室内有3个篮球场，篮球课是孩子们的必修课。”大鹏中心小学党支部书记陈桂雄向记者介绍，学校将健康教育课融入课程体系，每年上半年举办运动会，下半年举行篮球节。目前学校有100支篮球队，其中学生篮球队80个、年级篮球队12个、教工篮球队2个、家长篮球队6个。

近年来，大鹏新区教育部门将体质健康合格率纳入评估，按照具体指标制定学校、年级、班级三级指标，并将达标率与优秀学生等评优工作挂钩，吸引学生走向操场。截至目前，新区学生体质健康达到合格以上等级人口比例97.21%（2021年为97.06%）。孩子们的近视率、脊柱侧弯率、肥胖率、龋齿率都低于全市平均水平。

大鹏新区疾控中心党支部书记刘国栋表示，全区创建全国青少年校园足球特色学校6所、篮球特色学校2所、网球特色学校1所，以及全市唯一实现公办、民办学校食堂100%双提A的辖区，切实从健康环境、健康项目、专项行动等多个方面，融合教育和医疗资源，为青少年健康成长保驾护航。

## 广州荔湾：慢性病管理，探索全区“一盘棋”的管理模式

相比于深圳这个年轻的城市，广州的人口老龄化程度更为明显。荔湾区疾病预防控制中心副主任潘淑贤告诉记者：“以户籍人口计算，2019年荔湾区65岁及以上人口占总人数的18.97%，2022年为21.42%，已步入超老龄化（重度老龄化）社会，而伴随着老年人而来的高血压、糖尿病、高血脂、慢阻肺等慢性病也明显增多。”

慢性病的管理对老年人的健康至关重要，而这也是荔湾区卫健和疾控的工作焦点。按照以往的做法，疾控中心管慢病的防控宣教监测、社区卫生服务中心负责公共卫生服务、医院管看病治疗。但是如今这种模式的问题也逐步凸显，潘淑贤表示，在工作中明显感觉到慢性病管理信息

实现了信息互通，优质医疗资源下沉以及“小病首诊到社区，大病转诊到医院，康复保健回社区”的双向转诊就医模式。

经过几年的建设，慢病管理新模式成为荔湾区最具特色的健康促进举措，荔湾区构建“社区慢病工作室”慢病管理模式也荣获了2022年全国健康县区建设优秀案例。截至2022年，全区社区高血压患者健康管理率为100%，规范管理率为68.99%，血压控制率81.37%；糖尿病患者健康管理率为100%，规范管理率为69.66%，血糖控制率78.62%，以上指标均达到国家基本公共卫生服务项目任务指标并持续提高。潘淑贤表示，接下来，荔湾区卫健系统将创建慢性病综合防控示范区。

德叔  
医古系列  
420



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 手足口病又双叒来！德叔教你实用三招

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 小关，5岁，手足口病

今年5岁的小关，2年前开始经常喉咙痛、发烧，爸爸妈妈也很着急，一发烧就用退热药，一喉咙痛就清热解毒，觉得这些“对症处理”挺实用。家中老人认为小家伙是容易上火，经常煮瓜汤来清热祛火祛湿。最近这半年，小关感冒更

频繁了，每次变天总得到医院报到。最近一次发烧，当地医院初诊是手足口病，但经过处理发热还是反复，而且四肢、口腔、臀部开始出现皮疹了，整个老人没精神，胃口也不好，连续拉了几肚子，赶紧来找德叔求治。

### 德叔解谜 脾肺两虚，湿热乘虚而入

德叔认为，小关平素反复咽痛、发热，是因为肺气亏虚，不能抵御邪气外出。炎热多雨的夏季湿热较盛，小关虚弱的肺气遇上了外界正盛的湿热之邪，防线轻松被突破，经过一些退热、清热的处理，热邪祛了大半，但湿邪还在体内作乱，加上清热药物损伤了肺脾的阳气，湿邪更加难以祛除，就出现了疲倦乏力、胃口

差、拉肚子的症状。湿邪停留在了肌肤，就导致四肢皮疹。所以在清热利湿的过程中，一定要注意保护好脾胃的阳气。德叔先以清热解暑祛湿为法，兼顾补脾肺之气进行治疗，第二天小关就已退烧，且无反复。随后的治疗以健脾补肺为主要治法，调理两周后，小关感冒的次数明显减少了。

### 预防保健 祛湿兼顾温脾肺，试试沐足和推拿

手足口病是一种急性传染病，好发于5岁及以下的婴幼儿及儿童。夏至之后，岭南地区的雷雨、暑热交替，湿热的天气利于多种病毒生长，就容易迎来手足口病高发期。

感受湿热之邪常会出现发热、皮疹、头昏沉、四肢乏力等症状，像小关这类经常喉咙痛、发烧的小朋友，不要盲目与“上

火”挂钩，从体质入手调治才是关键。盛夏湿热季节，可以选择太子参、五指毛桃、木棉花、山药、白扁豆、薏苡仁这类既可清湿热，又能健脾补气的药材作为药膳。还可以取艾叶30克、桂枝30克、紫苏叶30克来煮水沐足，温补脾肺；平时还可以做小儿推拿，选择补肺经、补脾经、揉板门这三个操作来补益脾肺。

### 德叔养生药膳房 小儿健脾利湿煲

材料：瘦肉200克，太子参10克，木棉花10克，陈皮2克，生姜3片，精盐适量。

功效：健脾补肺，清热利湿。

烹制方法：诸物洗净，将瘦肉切块、焯水；所有食材一同放入锅中，加清水适量，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为1-2人量。



德叔入群可提问

## 广东人的“养生墟”天灸又来了！今年重点培正祛湿

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 陈佳佳 刘苡婷 图/查冠琳

一年最热的三伏天将至，广东人最爱的“养生墟”——三伏天灸来了！

据悉，前几年三伏天每年都有数万人到广东省中医院天灸，在网上被热捧为“广东人著名养生打卡点”。仅去年7月1日伏前灸预备贴当天，就有2万人到现场进行天灸。

今年的情况火热依旧。记者从各大医院了解，今年不仅广东省中医院、广州中医药大学第一附属医院、第三附属医院等中医院开设天灸，广东省人民医院、中山大学附属第一医院等综合医院，也在7月5日（伏前灸）正式开贴天灸首贴。

### 先辨证后贴敷，冬病夏治好时机

三伏天是从夏至后第三个庚日算起，从初伏、中伏到末伏，是一年中天气最热的时间。今年的三伏天天灸，具体时间为7月5日（星期一）伏前灸、7月15日（星期一）初伏灸、7月25日（星期四）中伏灸、8月4日（星期日）加强灸、8月14日（星期三）末伏灸。

广东省中医院针灸科主任李滋平介绍：“‘三伏天灸’是以中医‘春夏养阳，冬病夏治’为理论依据，在每年三伏天进行天灸治疗。以温经散寒、逐痰平喘、通络止痛的药物在特定穴位上贴敷，从而达到温煦阳气、驱散内伏寒邪湿邪的作用，进而调节人体免疫力提高临床疗效。”

三伏贴灸，治疗时间性强，

建议按时按疗程贴灸，坚持2-3年，效果更佳。现场需先经中医师辨证，再根据个人情况选择贴敷的穴位。

由于各大医院药物配方有一定差异，贴药时间的长短要求也不同，成人与小孩的贴药时间长短也不同，因此贴药时应向医生了解清楚贴药时间与禁忌证。一般来说，皮肤破损者、孕妇、月经期妇女和体温超过37.5℃者，不能贴药。

### 天灸可培正气祛湿气，亦可减肥抗衰

岭南传统天灸是通过药物刺激人体特定穴位，调节经络脏功能而起到防病治病的作用。根据近40年的临床观察，天灸治疗适合任何体质的人群，尤其是对于体质偏虚、阳虚以及风寒湿型的患者疗效更佳。

天灸的配穴与药物，每年都会有微调。今年入伏前，暴雨暴雨轮番上阵。这种又湿又热的天气下，不少市民容易出现湿疹、消化不良、咳嗽喘、大便异常等症状。李滋平介绍，广东省中医院专家团队根据今年的气候特点，以“冬病夏治，培正气、祛湿气”的治疗思路，调整了今年的药物和配穴，市民可通过现场辨证进行针对性贴敷。

此外，作为传统中医疗法，天灸通过刺激穴位，可以调运气血、温阳散寒、通经活络，甚至可达到减肥、抗衰、美容的效果。

广州中医药大学第一附属医院针推康复中心主任医师贾超介绍，大基数肥胖患者常见体质为气虚湿阻，而三伏天阳气旺盛，正是补气化痰祛湿的好时机。天灸的减重组穴位，一般为中脘、天枢、气海、关元、足三里、丰隆，主要功效是补气祛湿化痰。另外，还可通过贴敷侧腰肾胆经的穴位，促进脂肪燃烧和代谢之余，还能疏肝理气，减少腰部的脂肪堆积。



李滋平现场贴敷