

推广三明经验 深化“三医”联动改革

佛山近3年集中采购药品节约资金近46亿元

羊城晚报讯 记者张闻、通讯员佛卫宣报道：近日，佛山市深化医药卫生体制改革（建设卫生强市）领导小组印发《佛山市深化医药卫生体制改革的若干措施》（以下简称《若干措施》），记者从佛山市卫生健康局了解到，2019年以来，佛山市集中采购药品210.6亿元、医用耗材136.31亿元，通过集采降价节约采购资金共45.79亿元。

因地制宜学经验

本次出台的《若干措施》因地制宜推广福建省三明市深化医改经验，进一步深化医疗、医保、医药“三医”联动改革。

有序停车 有偿收费

南海西樵16条道路
下月起试运营收费

羊城晚报讯 记者吴泳报道：近日，记者从南海智慧停车西樵项目处了解到，按佛山市南海区统一收费标准计费，西樵镇江浦路、长堤路等16条市政道路段停车位将于2022年11月1日至12月31日进入试运营收费阶段，并于2023年1月1日起实行有序停车、有偿收费。

“希望提高路边停车位的周转率，将车位真正‘还’给市民。”面对停车难问题，近年来，不少西樵市民提出加强公共路段停车管理的愿望。在西樵江浦路经营家纺产品的商家李英亮表示，开店这么久，来店的顾客均是买完即走，只因找不到停车位，影响了顾客的选购体验。

为缓解停车难等民生问题，根据《佛山市停车难纾解工程三年行动方案（2022-2024年）》（佛府办函〔2021〕58号），南海区人民政府将对西樵辖区内重点路段的停车有序管理，结合西樵镇实际情况，对西樵镇内市政道路车位实施分批智能化改造并实行有偿收费管理，具体收费标准执行南海区发展和改革局制定的统一收费标准。

据了解，目前西樵镇包括官山二桥底、登山大道、长堤路、江浦路等16条道路的车位改造工程已进入到工程尾声，并将于2022年11月1日至12月31日实行试运营收费阶段，2023年1月1日起全面实行有序停车、有偿收费。

南海智慧停车西樵项目负责人梁家溢介绍，运营公司将在试运营开始同步发布公众号及客服电话，待投运成功后运营公司会跟踪日后的运营数据，周转率等开放月租会员服务。

据了解，《若干举措》以推进卫生健康事业高质量发展，建设完善以健康为中心的健康保障体系为目标，围绕健全政府办医责任体系、健全医疗保障服务体系、构建整合型医疗卫生服务体系、健全健康绩效考评监督体系四方面，提出30项具体任务，就推广福建省三明市深化医改经验工作作出重要部署。

近年来，佛山市委、市政府高度重视深化医改工作，认真落实国家、省医改工作决策部署，立足市情，持续深化“三医”联动，按照“腾空间、调结构、保衔接”的改革路径，多措并举健全公立医院运行新机制，推动全市卫生健康事业高质量发展。

多措并举创新局

在医疗方面，佛山市着力构建整合型医疗卫生服务体系，实施高水平医院建设“登峰计划”，打造区域医疗卫生高地，加强重点学科建设，组建由各级医院、

基层医疗卫生机构组成的城市医联体和专科联盟。佛山市现有三级医疗卫生机构25家，三甲医院12家，数量位居全省地级市第一，全市78%的镇街设有二级及以上公立医院，社区卫生服务中心全部达到国家基本标准，基本建成15分钟优质医疗服务圈，医疗服务能力持续保持全省地级市第一。目前佛山市正积极有序推进高水平医院分院区建设，促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局。

在医保方面，佛山市医疗保障水平全国领先，城乡居民医保财政补贴标准达1283元，所有基本医疗保险参保人享受同等的“基础+大病”的医疗保险待遇。佛山市在全国最早对

所有开展住院业务的医院实施按病组分值付费改革，促进医院实行精细化管理。2022年佛山市实施职工和居民参保人的门诊“共济保障”新政，在保障范围和待遇等方面进行优化。

在医药方面，佛山市在全省率先对所有公立医院同步取消药品（中药饮片除外）和医用耗材加成，2017年至今共调整4次合计4101项医疗服务价格，优化公立医院收支结构。佛山市认真落实国家组织药品集中采购和使用，建立完善广佛跨区域药品采购联盟，降低药品耗材采购成本，2019年以来，集中采购药品210.6亿元、医用耗材136.31亿元，通过集采降价节约采购资金共45.79亿元。

为期三年 五斗大桥将全封闭施工

羊城晚报讯 记者张闻报道：10月27日，广东省佛山公路集团/中铁十九局集团S112广杏线五斗桥段（K8+990~K10+209）重建工程（联合体）项目经理部发出《关于佛山市南海区S112广杏线五斗大桥封闭施工的通告》（下称《通告》）。《通告》显示，经相关部门批准，自2022年11月1日至2025年10月31日将对五斗大桥（平东大道至三龙湾大道段）进行全封闭施工。

《通告》表示，由于旧五斗大桥的桥下通航净空尺度不够，桥梁设计防撞能力低于桥区正常通行船舶吨级，存在严重的水上交通安全隐患，需对五斗大桥实施拆除重建。为确保道路交通安全，请过往行人和车辆注意绕行及按交通指引、标志减速通行。

本次封闭施工时间为2022年11月1日0时至2025年10月31日24时。施工期间，五斗大桥双向交通中断无法通行，车辆需要从周边道路绕行。在由南至北交通绕行路线上，五斗大桥南岸交通路线1为南岸地方道路→平顺东路→长江路→平洲大桥→平东大道→永安南路→平洲地区。路线2为北岸地方道路→永安南路→平东大道→平洲大桥→长江路→港口路→三龙湾大道→五斗大桥南岸地区。

此外，外围南下交通路线1为平洲地区→佛平路/南港路→永安南路→平东大道→平洲大桥→长江路→港口路→三龙湾大道→五斗大桥南岸地区；路线2为北岸地方道路→广珠西线高速→三龙湾大道→三龙湾地区/禅桂地区；路线3为平洲地区→佛平路/南港路→永安南路→平东大道→平洲大桥→长江路→港口路→林岳大道→广州南地区。

南海打造艺术新标杆

艺术广东·国际艺术交流展将在西樵举行

羊城晚报讯 记者吴泳、通讯员樵宣报道：10月27日，记者从南海区西樵镇宣传文体旅游办获悉，2022艺术广东·国际艺术交流展暨数字艺术元创特展佛山站将于11月4日-6日在樵山文化中心举行，这是艺术广东连续三年落户南海西樵。届时，佛山市民在家门口就能享受一场沉淀十余年的品牌展会。

据悉，本次展会着手打造数字艺术元创特展，还将推出艺术广东专属数字藏品。展览现场将实现线上线下联动，艺术广东的用户可在平台内查看不同的数字艺术藏品，多维度体验、多视觉感受数字艺术。

据介绍，2022艺术广东将继续以打造南海“文化标杆项目”为目的，立足本土，携手南海画院打造南海艺术主题项目。经过前期的多轮思想碰撞，由梁国荣、黄汝祥、王志强、



往届展会现场图 西樵宣办供图

又一预制菜专门店进驻 顺德容桂抢占预制菜产业万亿赛道



店家按照家常类、火锅类、点心类等分柜陈列预制菜产品

制菜产业的加速发展。在结合省市区等各级政策以及去年街道出台的《容桂街道促进服务业高质量发展扶持办法（试行）》的基础上，一方面，充分发挥顺德“世界美食之都”及“中华美食名镇”的优势，引入本土龙头企业，打造中央厨房预制菜企业，打造中央厨房预制菜产业集聚区；另一方面，借用“容桂时光”文旅

IP的影响力，将预制菜与本地文化融合发展。今年8月容桂时光国营文创屋引进预制菜销售专柜，目前正寻求与不同预制菜品牌合作开发联名产品，塑造容桂品牌的预制菜，以文化赋能，拓展预制菜的传播宽度。

据悉，下一步，容桂街道将深耕发展预制菜产业，引

进更多的预制菜企业，尤其是具有顺德本土菜式特色的企落户容桂；鼓励本地有条件的餐饮企业跨界发展，孵化更多本土预制菜企业，制造带得走的顺德菜；打造一个具备完整预制菜产业链的园区，包括产品研发、冷链配送、电商销售、数字化生产、文化展示等，形成一定规模的发展业态和集聚效应。

这份睡眠指南请收好

在睡眠医学指导下科学入睡

文/许卓琪 徐国洪 蔡健文 图/何显



佛山市第三人民医院外景

A 拖延和焦虑影响睡眠质量

纵观各个代际的睡眠现状，以90后和00后为代表的年轻人睡眠问题尤为突出，睡不好逐渐成为年轻人的普遍痛点，像“报复性睡前拖延症”“焦虑性失眠”等词汇常被当代年轻人用来形容自己的睡眠问题。

佛山市第三人民医院睡眠医学科副主任医师徐国洪介绍，像“报复性睡前拖延症”这种明知晚睡对身体有危害，自身没有睡眠障碍却依然选择熬夜的情况很常见，按照睡眠疾病的分类来说并没有这一类情况，这更可能属于一种心理状态。很多年轻人由于白天上班压力大等原因，晚上宁愿少睡几个小时也要安排时间做其他事，这可能是一种对抗压力的方式。徐国洪建议，短期内想压缩睡眠时间的话可以尝试早点睡，早起后再

去做自己睡前想做的事情，哪怕真的少睡了一两个小时，休息的质量也比晚睡更好，更符合人体生物钟规律。

关于“焦虑性失眠”的表述，徐国洪表示在睡眠医学方面没有焦虑性失眠这个诊断，但焦虑确实与失眠关系密切。据统计，超过70%有焦虑问题的人会出现失眠的症状，包括入睡难、易醒早醒等，像这种情况要先评估焦虑问题的严重程度，在医生的指导下使用药物或物理治疗，自己也可以尝试做舒缓的运动，例如晚上快步走半小时等。值得一提的是，据相关研究显示，在年轻人群体中比较热门的瑜伽和冥想对于改善睡眠质量而言效果因人而异。最好在固定时间去养成放松的习惯，让身体形成一种规律的休息状态，更容易提升睡眠质量。

许多失眠的年轻人并没有到医院睡眠医学科就诊的意识，而是选择了购买据说能对抗失眠的褪黑素等药物来完成“自救”。对此，徐国洪表示，一些不负责任的说法和夸大效果的宣传让很多人误解褪黑素。其实褪黑素是人体内松果体分泌的一种激素，它主要分泌的时间是在傍晚到第二天早上五六点左右。徐国洪称，褪黑素有启动生物钟和改善入睡的作用，但问题在于，口服的褪黑素在人体内代谢速度很快，通常

B 服用褪黑素需谨慎

只有十几分钟到三十分钟，短时间内要起到改善入睡的效果，理论上需要单次口服比较大的剂量。有些人刚开始吃褪黑素觉得有效，实际上它的药理作用并不明显，更多是心理安慰的作用。美国睡眠医学学会建议褪黑素的适应症是短期内倒时差，擅自长期食用会扰乱身体激素，所以这一类药物要在专业医生的指导下使用。除了年轻人外，中老年人随着年龄的增大，同样会出现睡眠问题。徐国洪表示，睡眠

能力跟年龄是成反比的，接近六十岁的时候，很多人的睡眠时间为六个半小时左右，到七十岁可能为五到六个小时，七十岁以上时间会进一步缩短。随着年龄增长，还会变成分段睡眠，即晚上连续睡眠时间减少，白天需要短时间的睡眠去维持精神状态。中老年人感觉睡眠质量比年轻时差是很正常的，只要生活规律，多注意饮食，锻炼身体，睡眠质量的下降速度就不会太快，能维持在该年龄段内的合理水平即可。

C 睡眠医学提供科学治疗

近年来，佛山市第三人民医院为帮助更多患者解决睡眠问题设立了睡眠医学科。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，目前中国已有超过两千家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。与传统的医学学科不同，睡眠医学科往往涉及到神经内科、精神科、心理科、呼吸科、耳鼻喉科甚至外科等多个学科，针对“睡不着、睡不好、睡不醒”的相关睡眠疾病为患者进行心理、药物、物理、运动、中医等多样化的治疗，其中睡不着包括失眠症，睡不好包括睡眠呼吸问题、睡眠运动、异态睡眠，睡不醒包括嗜睡方面的疾病等。

在心理治疗方面，该院睡眠医学科积极为患者开展公认有效的睡眠认知行为治疗，通过网络去安排患者做相关认知行为治疗方面的改变，利用手机记录患者的睡眠日记，让医生更好地掌握患者的心理状态，改善失眠患者的心理状态以及睡眠习惯，减少药物使用，让患者学会自我调节。物理治疗方面则包含了