

2025年广东省第二届职工职业健康技能竞赛暨全国职业健康职业技能竞赛选拔赛在穗圆满收官

赛场砺精兵 筑牢职业健康防线

文/张华

赛场鏖战,技能淬炼获自我超越

随着个人赛知识竞答环节完成,两天紧凑的考核结束,2025年广东省第二届职工职业健康技能竞赛暨全国职业健康职业技能竞赛选拔赛9月5日上午在广州圆满收官。这场由省卫生健康委和省总工会联合主办的省级赛事,汇聚了来自全省21地市、省职防院及首届冠军代表队的23支队伍、92名职业健康精兵。

经过理论笔试、专业技能操作及知识竞答的激烈角逐,广州市代表队荣膺团体一等奖,王淑玉、丘海丽等4名选手分别斩获各竞赛项目第1名;王淑玉摘得个人总决赛第1名。

大赛围绕“职业卫生监测评估”“职业病危害工程防护与治理”“放射卫生监测评估”“职业健康检查与职业病诊断”四大核心领域展开,深度模拟真实工作场景。广东省卫生健康委、广东省职业病防治院、羊城晚报线上直播吸引超数十万人次观看,有力提升了公众对职业健康的认知。

压力即动力。4日上午,广东省职业病防治院副主任医师龙旋完成实操考核后直言:“紧张、刺激。一进考场,半封闭隔间里紧张感扑面而来。”他表示自己的专业方向是放射卫生监测评估,这次实操考了5道题。“感觉答得还不错,希望能够入围省级集训。”他说,在备赛过程中,对放射卫生知识体系的重新梳理和学习,帮助他找到了自身的专业知识短板。“查漏补缺,对我后续工作有很大的帮助,未来我也有了新的目标。”

对于上届竞赛个人赛第一名、深圳市职业病防治院高级工程师李天正来说,再度参赛让他压力倍增。

作为一名从事职业病危害工程防护与治理的专业人士,李天正备赛了两个月。“学习就是工作,工作就是学习,我将平日零散的知识和经验进行系统性的整

合、梳理,现在建立了更加完整、扎实的职业病工程防护知识框架,这是对我专业能力的一次‘淬火’和升华。”他也表示,此次竞赛题目多源于存在职业病危害因素的真实复杂的工作场所,极大地锻炼了现场调查、风险评估、工程设计与方案论证的综合能力。“对我来说,参赛收获极大,可以直接反哺日常工作,让我在从事职业病危害工程防护与治理工作时更加得心应手。”

本次竞赛个人总冠军、中山市疾病预防控制中心的王淑玉在担负防控基孔肯雅热的繁忙工作中,仍然挤出时间积极备赛。她得知自己获得个人赛第一名时,兴奋之情溢于言表。“很开心,感谢领导和同事的鼎力支持,本次竞赛的职业病危害工程防护与治理方面的考核更强调实际应用,这正是守护劳动者健康最关键的环节。备赛补齐了我的能力短板!”

以赛促建,锻造守护生命健康的职业防线

5日上午,随着个人知识竞赛结果公布,各奖项均已揭晓:广州市代表队荣膺团体一等奖;深圳市代表队、韶关市代表队获团体二等奖;中山市代表队、佛山市代表队、惠州市代表队获团体三等奖;王淑玉、丘海丽等4名选手分别斩获各竞赛项目第1名,刘振师、杨燕等8名选手获得个人二等奖;陈茂仙、管东波等12名选手获得个人三等奖。

广东省民营医院和卫生社团组织联合党委专职副书记邓林峰在颁奖礼上强调,全省职业健康系统要以赛为媒,建立常态化练兵机制,追求职业健康技能、技术的持续精进,加速竞赛成果转化,提升服务企业、保障劳动者健康的实际效能,同时,培育敬业专注的职业文化,深化跨部门协作与社会参与,营造关爱劳动者

健康的浓厚氛围。

作为市级初赛主办方之一,广州市总工会四级调研员丁立宾接受采访时表示,通过举办技能竞赛活动,进一步营造学知识、练本领、强技能、夯基础的浓厚氛围,以赛促学、以赛促练、以赛促用,激励职业健康专业技术人员提升理论水平、操作技能和职业素养,加强技能型人才培养,推动高素质职业健康人才队伍建设,深化产业工人队伍建设改革,为广州市加快构建“12218”现代化产业体系作出更大贡献。

本次大赛获得了各地级以上市卫生健康局(委)和总工会的大力支持。茂名市卫生健康局三级调研员肖斌表示,市里高度重视此次竞赛,专门制定了《2025年茂名市职业健康技能竞赛暨省级职业健康技能竞赛选拔赛》方案,同时

还成立了专项工作组,在市里组织了职业健康技能竞赛,挑选4名优秀选手集中培训,局里统筹培训资源,邀请国家级和省级专家进行系统辅导,组织多轮模拟演练,并在经费上予以大力支持,确保队员能全身心投入备赛。

中山市卫生健康局有关负责人介绍,今年将技能竞赛列为年度职业健康重点工作之一。果然付出有回报。中山市派出4位参赛队员取得团体三等奖1项、个人总决赛第1名,个人单项一等奖1项,个人单项三等奖1项的好成绩。中山市卫健局副局长李翠萍表示:“我们希望队员能把竞赛中接触到的最新理念、规范要求以及外市的先进做法带回来,转化为推动中山职业健康工作的具体举措,进一步激发全市职业健康队伍的学习动力和服务能力。”



2025年广东省第二届职工职业健康技能竞赛暨全国职业健康职业技能竞赛选拔赛在穗圆满收官 主办方供图

从省赛到国赛,南粤工匠剑指全国舞台

此次竞赛被定位为“三赛合一”——既是省级大赛、全国选拔赛,也是对广东职业健康人才建设成效的集中检阅。竞赛专家委员会主任胡世杰表示,竞赛的一大亮点是激励机制创新:个人冠军有望优先推荐申报“五一劳动奖章”,实现“竞赛荣誉”与“职业发展”双赢。

在谈及举办全省性职业健康技能竞赛,对推动全省职业健康高质量发展有何积极作用时,胡世杰强调,竞赛不仅是技术的比拼,更是理念的碰撞,鼓励大家将个人的才思与能力汇入职业健康的实际工作中。“我们可以看到,许多选手在工程防护设计中融入‘源头预防’思维,在职业卫生监测中探索应用数智化设备,在职业病诊断中探索MDT协作模式——这些创新实践,

将进一步推动我省职业健康工作模式向新质职业健康生产力转变。”

当前,广东在守护劳动者健康方面成果显著。在国家职业病防治“十四五”规划与健康中国行动涉及的12项考核指标中,广东已有11项提前达标;全省纳入职业病危害专项治理的2.5万家用人单位,治理完成率达100%;职业病危害项目申报企业数量持续领跑全国。更创新推出广州“医防融合”、东莞“健康副厂长”等特色模式,为全国破解中小微企业职业健康管理难题贡献了“广东智慧”。

下一步,部分优胜者将参加省级集训,最终通过严格选拔的4名顶尖选手,将代表广东出征全国职业健康职业技能竞赛,展现南粤工匠守护生命健康的精湛技艺与卓越风采。

中山大学国际眼科医学中心新疆分中心启用

羊城晚报记者 朱嘉乐
通讯员 郅梦云 田甜

9月3日,中山大学国际眼科医学中心新疆分中心(以下简称“新疆分中心”)在喀什地区第一人民医院国家区域医疗中心揭牌并正式投入使用,推动医疗援疆从“输血”向“造血”发展。中山大学国际眼科医学中心,是经由中山大学批准成立、在中山大学中山眼科中心设立并管理、对标国家医学中心建设的综合性机构。新疆分中心依托中心优势,将构建临床诊疗提升、前沿科研攻关、骨干人才培养、先进技术推广及国际医疗合作为一体的综合平台。

中山大学中山眼科中心主任林浩添介绍,新疆分中心将作为“新质生产力”在边疆医疗领域融合创新的示范窗口来打造,中山眼科中心深度研发人工智能(AI)、5G通信、手术机器人等尖端技术应用,将“慧眼移动医院”“眼科大模型ChatZOC”“高精度眼科手术机器人”“爱眼地图”“眼科飞行医院”等在分中心应用落地,打通边疆地区眼病筛、诊、治、防的“最后一公里”。

在新疆,高海拔、强紫外线等因素导致当地居民白内障等眼部疾病高发,眼底异常检出率较高。而新疆地域广阔,有资质的眼科专科医生匮乏,群众缺乏眼病诊疗的便捷通道。自2011年起,中山眼科中心遵照学校部署,已持续派遣援疆医疗专家20余人,积极参与“组团式”医疗援疆。

近年来,作为国家眼科区域医疗中心输出单位,中山眼科中心依托“粤喀光明行动”等平台,为喀什地区开展大规模致盲眼病筛治、手术培训和技术指导。自2023年以来,中心完成1000例以上的白内障患者复明手术,推动建立“中山眼科中心—喀什联合中心”,并率先开展眼科人工智能筛查,赋能当地医疗数字化建设。中心已逐步建立起集技术输送、人才培养、疾病防治、科研转化于一体的对口援疆体系。

记者了解到,接下来,新疆分中心将依托国家区域医疗中心的强大平台,充分发挥喀什独特的区位优势,致力于打造区域眼科高地,拓展国际医疗合作,推动先进技术应用与模式创新,为服务“健康中国”国家重大战略需求作出贡献。

本版统筹:羊城晚报记者 张华

长期共食“一锅饭”导致一家人同患一种疾病,德叔建议:调整饮食习惯阻断“餐桌遗传”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 陈佳佳

“临床中发现有许多疾病或不良健康状态,在家族中形成‘代际相传’的共性,但相关检查却未发现明确的基因遗传因素。从中医角度看,这种‘餐桌上的遗传’现象应引起注意。”全国名中医、广东省中医院院长张忠德教授(人称“德叔”)近日提出,家庭成员长期共享的饮食习惯,会塑造相似的体质特征,形成特殊的“疾病易感土壤”,从而带来一种非基因传递的“餐桌上的遗传”。不过,与基因遗传的不可逆性不同,人们可通过调整饮食结构和烹饪方式主动阻断“餐桌遗传”。现代人最常见的“餐桌遗传”健康风险是什么?不同性别、不同年龄、不同体质的人如何健康地吃“一锅饭”?羊城晚报记者就此独家专访了德叔及其团队成员。

“餐桌”能“遗传”什么?

德叔团队从中医角度提出的“餐桌遗传”,与以往的观点相比有何不同?张忠德全国名中医传承工作室主治医师唐丽娟介绍,以往这些“餐桌共病”更多关注的是通过共餐行为传播致病微生物,或与基因遗传等因素相关。因此干预时,侧重于识别并处理具体的致病病原和明确的风险因素,强调微观层面的病因控制。而德叔团队提出的“餐桌遗传”,是关注家庭成员长期共享的饮食与生活习惯,逐渐形成相似的偏颇体质,从而表现出某些疾病的家族聚集倾向。也就是说,“遗传”的并非疾病本身,而是共同的生活习惯。因此,干预的重点在于改善滋生疾病的“土壤”,通过调整家庭饮食习惯及生活方式,纠正体质偏颇,从根本上着手修正“餐桌遗传”。

德叔希望,“让餐桌成为‘治未病’的第一道防线。”

“餐桌遗传”有哪些?

常见的“餐桌遗传”有哪些?德叔提醒:“要留意一种容易被忽略的

‘阳气杀手’。”

为何广东人总是把“湿气”挂在嘴边?现代人的痰湿体质比较多?德叔表示,现代人最常见的“餐桌遗传”健康风险,很大程度上与寒凉饮食的习惯相关。大量饮用冰镇饮料、酷暑天过量食用寒性瓜果、盲目喝凉茶、感冒发烧时为了快速强行退热而滥用寒凉药物……许多家庭在不知不觉中违背了养生之道,殊不知这些寒凉饮食习惯如同“冰刃”直伤脾胃阳气,为健康埋下隐患。

从中医角度看,“脾胃是后天之本”,主导食物的运化,将水谷精微转化为气血滋养全身。若脾胃虚弱,运化功能失调,水湿代谢便会紊乱,如同梅雨季的“返潮”般滞留在体内。湿邪上犯于肺,耗损肺气,导致肺卫不固,外邪易侵,从而引发过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘、哮喘等;外泛肌肤,引起寒湿郁积则易诱发荨麻疹、湿疹,造成过敏性疾病的家族性聚集倾向;内伤脾胃,则易引起胃脘冷痛、肠鸣泄泻、食欲减退等,出现家族性脾胃虚寒系列症状。

现代人生活节奏紧张,不少人喜欢肥甘厚味,这也是容易形成痰湿体质的“甜蜜陷阱”。煎炸食品、动物内脏、甜品等高盐、高糖、高脂肪食物,都会持续冲击人体。张忠德全国名中医传承工作室负责人、副主任医师金连顺介绍,肥甘厚味具有“黏滞之性”,而不规律的饮食习惯亦扰动已休息的脾胃,均会影响脾胃的运化功能,导致脾胃壅滞,水湿代谢紊乱,形成痰湿体质。痰湿内蕴则会成为“三高”、肥胖等代谢性疾病的温床。而不少人为为了减肥瘦身,或控制血糖、血脂、尿酸水平等,又过度食用寒凉水果沙拉、青莱瓜果替代正餐,反而加重脾阳不足,形成“脾虚→湿浊滞留→代谢更差”的恶性循环。

此外,若餐桌上频繁出现训斥孩子、夫妻争执等负面情绪宣泄,会直接导致肝气郁结,肝郁侵犯脾胃,亦会生成痰湿。当气滞与痰湿胶结,会

形成特殊的“情绪-体质”恶性循环。这类家庭成员的焦虑、抑郁、失眠等情绪疾病发生率显著增高,且呈现代际传递特征。

一家人如何吃在一起?

不同体质的一家人如何健康地吃在一起?德叔表示,中医讲究“辨证施养”,但并不见得要执着于“一人一膳”,而是掌握“基础餐食共享,个人按需微调”的原则,顺应不同季节和体质,追求平衡搭配。

唐丽娟介绍,可根据不同体质,在家庭饮食方案上进行微调,例如从巧用蘸料、善用香料、灵活调味入手。

巧用蘸料是最灵活的微调方法。例如吃白切鸡或清蒸鱼时,为阳虚、气虚的家人准备姜蒜油碟,以温中散寒;为阴虚、湿热的家人准备柠檬汁或薄荷酱,以生津清热。

很多香料本身也是药食同源。生姜、葱、蒜性温,能散寒温中,对于阳虚体质为主的人群,炒菜时可多放,而阴虚、湿热体质则少量即可。肉桂、八角、茴香性热,能温阳散寒。炖肉时放一点适合阳虚体质,而阴虚火旺者不宜多吃。

分步或后放调味也是小窍门。炖汤时,平和质、气虚质、阳虚质的家人在出锅后撒入少许胡椒粉以温中散寒。炒菜或凉拌时,湿热质、阴虚质的家人可以淋一点柠檬汁以生津清热;而痰湿质、气虚质的则可以加点点芥末、蒜泥或紫苏酱,醒脾化湿。

不同年龄段和性别特点也需关注。孩子为纯阳之体,大多脾胃偏弱,避免过多温热补品和生冷食物。进食过多时,可以额外使用山楂麦芽等煮水,帮助健脾消食;老年人多气虚、阳虚,且消化能力相对较弱,可多吃易消化的食物;不少女性容易肝气不舒,经前可用玫瑰花、合欢花等泡水疏肝解郁,月经后易处于血虚状态,可适当多吃一点红枣、枸杞、龙眼肉等补血养品。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

患了慢阻肺 可练呼吸操

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:王先生,男,72岁,慢阻肺20余年

王先生今年72岁,20年前开始出现咳嗽、气短、胸闷等症状,被确诊为慢性阻塞性肺疾病,但肺功能损害程度较轻,平时规范吸入药物治疗,病情还算稳定。前段时间,王

先生与女儿外出旅游,几天下来王先生觉得疲倦乏力,力不从心,晚上咳嗽、咳痰、胸闷气喘症状加重,在外地医院急诊处理后稍有缓解,但又出现了多汗、乏力、怕风等症状。

德叔解谜:肺虚脾弱,痰浊阻肺

德叔表示,慢阻肺在中医理论属于“肺胀”,大多与烟毒、反复感染等原因耗伤肺气相关,由于肺气相对虚弱,平时容易感受外邪,导致病情反复急性加重。肺气不足,还容易进一步耗伤脾气,导致脾虚脾弱。肺气可以保卫人体,抵御邪气,肺气不足一般表现为怕风、汗出,容易感受外邪;脾主四肢肌肉,主要表现为疲倦乏力;同时脾胃还有运化痰湿的功能,

肺虚脾弱就容易导致痰湿水饮生成,停留于肺,所以一旦天气变化,就容易咳、痰、喘等症状加重。

治疗上,德叔注重降气化痰、补肺健脾,叮嘱王先生出外旅游要注意保暖。治疗1周后,王先生的多汗、乏力、怕风等症状明显缓解,咳嗽、咳痰也逐渐减轻,后续在德叔门诊继续治疗3个月,症状得到控制,还减少了吸入药物的用量。

预防保健:白露保暖调阴阳,呼吸操补肺促康复

所谓“虚邪贼风,避之有时”,对于慢阻肺人群增强个人体质尤为重要。“白露身不露”,白露时节,天气进一步转凉,肺弱人群应注意及时增减衣物,尤其是出外旅游,要留意当地天气变化,多备衣服、袜子,时时注意保暖。

肺弱人群平时还可练习呼吸

操、八段锦的“左右弯弓似射雕”等动作,锻炼肺部功能,促进肺康复。练习“六字诀”中的“咽字诀”,可补益肺气。具体动作:开唇叩齿,舌微顶下齿后,呼气念“咽”字,两手从小腹前抬起至胸前,然后左右展臂宽胸。吸气,两臂自然下落垂于体侧,重复6次,每天训练10—15分钟。

德叔养生药膳房:板栗杏仁百合煲鸡

材料:鸡半只,板栗(鲜品)100克,杏仁10克,百合10克,生姜、精盐适量。
功效:补肺健脾,止咳平喘。
适宜人群:慢性咳嗽喘人群。
烹制方法:诸物洗净,鸡切块焯水,板栗取肉,生姜切片;将上述食材一同放入锅中,加适量清水,大火煮开后转文火煲1小时,加适量精盐调味。此为1—2人量。



有问题问德叔团队?扫码入群可提问