

强基层、惠民生、重服务、促创新

广东绘制卫生健康事业新蓝图

2026年广东省卫生健康工作会议近日在广州召开,系统回顾了“十四五”收官之年的成效,并全面部署了“十五五”开局之年的重点工作。“基层”“民生”“服务”“创新”一系列高频关键词成为核心脉络,勾勒出广东卫生健康事业发展的清晰主线与未来蓝图。

织密医疗卫生服务网底

“基层”是本次会议的最高频词汇之一,“百千万工程”作为破解城乡区域发展不平衡难题的重要抓手被置于突出位置。

今年,卫生健康领域“百千万工程”将进一步深化,高质量实施新一轮强基工程、深化医疗帮扶协作、加强紧密型县域医共体建设、拓宽人才向基层流动渠道、提升康复护理服务能力。

其中,持续推进县级医院急诊急救和临床服务“五大中心”建设;巩固深化现有“一对一”“多对一”“组团式”

及托管等帮扶协作关系;加快县域检验、影像、心电等资源共享中心规范化建设;通过“薪火培基”“银龄强基”项目,计划为基层培训超7000名人才;实施康复护理扩容提升工程。

十大便民惠民服务举措

会上公布了2026年十大便民惠民服务举措,每一项都直指百姓看病就医难点痛点:全面实施“一次挂号管三天”,持续深化“儿科和精神卫生服务年”,不断优化体重管理服务,深入推进检查检验结果互认,提质扩面免陪照护服务,普及实施早孕关爱门诊服务,提升家庭医生签约服务感受度,优化升级预防接种服务,大力发展普惠托育服务,积极推动健康科普进万家。

部署健康服务体系建设

面对人口发展新形势,广东卫生

健康领域系统部署全生命周期健康服务体系建设。当前,生育友好环境持续优化,育儿补贴制度全面实施,全年发放补贴112亿元,惠及近350万人,位居全国首位。

今年,这项工作将朝着更普惠的方向深化:在“生有所育”上,今年将为超过260万名婴幼儿发放育儿补贴,更将推进市县两级托育服务中心建设,加快实现普惠托育机构县(市、区)全覆盖。

在“幼有所健”上,实施儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔“五健”促进行动”,并推进儿童友好医院建设,推进孕育和出生缺陷防治能力提升。

在“老有所医”上,目标是健全老龄健康服务体系:加快医疗机构老年医学科建设,力争二级以上公立综合医院“应设尽设”。计划加强65岁以上老年人城乡社区规范健康管理和医养结合服务,服务率分别达到66%、40%以上。实施银发医养行动,助力

银发经济。

加强科技人才双轮驱动

面向未来,会议着力布局卫生健康领域的新质生产力,发展新动能。

科技创新上,将积极争取国家重大科技平台布局,并鼓励医疗机构设立独立法人的成果转化平台公司,加速成果转化。人才引育上,继续实施“广东特支计划”,并针对性全年至少培养儿科、精神科医师各500名。中医药作为特色道路,将围绕传承创新与中西医协同,建设高水平中医院群和优势专科联盟,推动中医药在慢病康复、重大疾病诊治中发挥更大作用。数字化智能化转型将全面提速,包括建设全省统一的县域数字医共体信息平台、升级省级健康专网、优化“粤健通”平台,并推动人工智能与诊疗、公共卫生等场景深度融合。

羊城晚报记者 朱嘉乐

腹肌、马甲线都能“打”出来?

专家提醒,任何超越医疗边界的“创新”尝试,都可能让身体付出不可预知的代价

花费400万元,不用挥汗如雨的锻炼,只需注射大量玻尿酸,便能在胸腹处塑造出清晰的肌肉线条——某博主在社交平台的分享,将“玻尿酸注射腹肌”这一医美新现象推至公众视野。记者近日调查发现,多家医美机构正悄然推广此类项目,宣称能快速塑造腹肌、马甲线。对此,多位整形美容专家提醒,这个“美丽捷径”暗藏着超范围应用、缺乏安全数据、潜在栓塞风险等多重隐患。

“肌肉速成”安全吗?

“别再让‘练不出腹肌’消耗你的自信,现在就来体验玻尿酸腹肌注射。”一些医美机构在社交平台上晒出对比案例,以此招徕顾客。记者从多家医美机构获悉,注射玻尿酸塑造腹肌、胸肌、马甲线甚至“直角肩”的项目确实存在,且有一定市场需求。

该项目迎合了部分崇尚肌肉审美却不愿或难以通过长期健身达成目标的人群。而且,这种“速成”方式价格不菲。上述博主自称耗资400万元,记者通过咨询多家医美机构获悉,市场单次治疗费用为数万元至数十万元不等。

腹肌“速成”安全吗?有什么隐患?“首先,这是明确的‘超范围应用’。”广东省第二人民医院整形美容科学科带头人罗盛康表示,我国尚未有任何一款玻尿酸产品获得国家药监局(NMPA)批准用于腹部、臀部或胸部的大面积塑形适应症。目前,国内已上市

的70多款玻尿酸产品,其获批适应症主要集中在面部,如纠正鼻唇沟、填充面颊、唇部塑形、鼻部塑形等。注射腹部塑造“肌肉”,属于典型的超出产品注册适用范围的操作。

“其次,安全剂量缺乏循证支持,风险也未知。”罗盛康指出,在躯干大面积注射玻尿酸,单次剂量可能高达100毫升左右,远超出面部填充的常规剂量。”采用哪个品牌?注射多少毫升是安全的?目前更多是基于个别美容机构的经验,缺乏大量临床循证医学证据支持。”他表示,这是一个在安全性上仍在探索的领域。

广东省第二人民医院整形美容激光中心主任医师王海滨也表示,不推荐注射大量玻尿酸去塑形马甲线,因为这种方式可能刚做时有一定的效果,但是由于玻尿酸的支撑力不足,很快就會发生移位,以至于塑形失败。

某三甲医院医学美容整形科一位主治医师告诉记者,过量注射或者注射不当,一旦发生血管栓塞,可能导致皮肤硬结、凹凸不平,甚至出现组织坏死。

安全合规是第一要义

国家药监局2022年发布的公告,清晰划定了透明质酸钠(玻尿酸)产品的管理类别:用于治疗疾病的按药品管理;用于注射填充增加组织容积、修复创面等按医疗器械管理;仅用于体表清洁修饰的按化妆品管理。

用于整形填充的注射用玻尿酸,属



于第三类医疗器械(植入类),是监管最严格的级别,要求医美机构必须持有《医疗机构执业许可证》,使用已获注册的三类医疗器械产品,并由具备资质的医师操作。

然而,现实中使用环节乱象丛生,例如,使用无证产品、将化妆品或低类别医疗器械当作三类器械进行注射等情况时有发生。

玻尿酸虽是人体自有成分,免疫原性低、可降解,但经交联后的大剂量注射,其远期影响和安全边界仍需科学审视。欧盟、美国对胸部等部位注射填充一直持审慎态度,相关适应症的审批与

取消也反映了对风险的持续评估。

罗盛康表示,在臀部、马甲线等无肿瘤风险的部位注射玻尿酸,相对胸部而言风险较低,但这绝不意味着绝对安全。“一切的前提是需要更多科学的临床数据来支撑。”

追求形体美无可厚非,但当医疗手段介入时,安全、合规永远是第一要义。面对“速成肌肉”的诱惑,专家提醒,消费者更应清醒认识到在缺乏适应症批准和安全剂量标准的情况下,任何超越医疗边界的“创新”尝试,都可能让身体付出不可预知的代价。

羊城晚报记者 张华



“自己的膝盖总比假体好!”广东省第二人民医院关节骨一科主任许长鹏的这句话,道出了千万膝关节疾病患者的心声。随着国家骨科耗材集采政策落地、生物假体技术突破,曾经“忍到瘫痪才就医”的诊疗困境正在改变。

集采让费用大降,催生患者“两端扩容”

“以前单髁手术耗材就要3.5万元,全程费用让普通家庭望而却步。”许长鹏说,此前,膝关节手术患者多为70岁左右的终末期关节炎人群,高昂费用与“怕给子女添负担”的心态,让不少患者拖到无法行走才就诊,80岁以上高龄患者更是极少问津。

这一情况被集采彻底扭转。据了解,国家高值医用耗材集采持续推进,膝关节手术材料费降幅达90%,单髁手术耗材价格从3.5万元骤降至6000元左右。加上检查、麻醉等费用,全程3万—4万元的治疗费用经广

州医保报销七成后,患者自费仅1万—1.5万元。“经济门槛降低后,患者群体呈现‘两端扩容’特征。”许长鹏介绍,如今五六十岁的中老年人因旅游、运动需求,早期疼痛时就主动就医;身体条件尚可的80岁以上高龄患者也纷纷加入,“小手术解决大问题,家属也更放心”。

精准保膝+生物假体让手术更安全

患者需求的转变,推动着保膝理念与技术的迭代升级。许长鹏解释,保膝治疗如同给膝关节“精准补牙”,针对早期骨性关节炎患者,尤其是内侧磨损人群,无需置换整个关节,仅修补受损的单髁即可恢复功能。相较于传统全膝置换15—25厘米的切口,单髁置换手术切口仅7—10厘米,截骨量少、创伤小,患者术后次日即可下地活动,康复周期缩短一半以上。

生物型假体的兴起让保膝治疗更安全。与传统骨水泥假体“粘合力固

保膝时代来临!

耗材降价90%+技术升级 原生膝盖守护计划落地

定”不同,这类假体表面布满孔隙,能让骨骼组织长入形成“生物融合”,松动发生率大幅降低。“就像骨头自己长出来一样,术后疼痛更轻、恢复更快。”许长鹏介绍,尽管生物型假体7万—8万元的价格尚未纳入医保,但对年轻患者而言可减少远期翻修风险,高龄患者能规避骨水泥毒性反应,因此成为各年龄段适应症患者的优选。

从“寸步难行”到“自主生活”的改变

67岁的广州阿姨陈淑芬(化名)是这场变革的直接受益者。常年体力劳动让她的膝关节严重受损,针灸、玻尿酸注射等多种治疗均无效,“坐下来都像针扎一样疼,根本没法走路”。在家人陪伴下,她慕名找到许长鹏,接受了个性化单髁置换方案。

术后恢复超出家属的预期,陈阿姨第二天即可下地活动,两三天后能自主伸腿、穿袜子,三四天后可借助助行器



省二医关节骨一科主任许长鹏 受访者供图

上下楼梯。“许主任的方案保住了我的膝盖,现在终于能正常走路了。”陈阿姨的笑容里满是轻松。这样的案例并非个例,数据显示,单髁置换假体10年生存率达95%,20年生存率超85%,为患者长期生活质量提供保障。

“膝关节磨损不可避免,但科学防护能延缓关节退变。”许长鹏提醒,膝关节内侧易磨损与力线轻微内倾相关,肥胖、高强度爬山、频繁上下楼梯会加速损伤,而长期久坐会导致软骨缺乏营养,同样引发问题。

羊城晚报记者 张华

德叔
医古系列
497



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

小感冒“扛”出大咳喘? 练“呼吸六字诀”强正气!

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:林女士,女,43岁,肺纤维化数年,咳嗽气喘1周

林女士患皮炎多年,后又发现了肺纤维化,平时在德叔团队“管理”下,咳嗽症状都控制得很好,正常生活无虞。一次,她运动完后没有及时穿衣,出现了鼻塞、流清涕、轻咳、头痛的症状,她以为是

普通小感冒,“扛一扛”就能过去。谁知“扛”了一周后,病情非但没有缓解,反而咳嗽喘气更严重了,伴随着胸闷、呼吸不畅,晚上入睡不了,白天没有精神。于是林女士赶紧回来寻求德叔团队的帮助。

德叔解谜:风寒侵袭肺气虚

德叔表示,林女士肺部纤维化,肺脏处于一种脆弱的平衡状态,稍有不慎感受外邪后就容易打破这种平衡,林女士此次“感冒”症状看似寻常,实则是处于“因虚致感,感后更虚”的演变状态。运动会令肌肤腠理开泄,肺气虚弱时抵御外邪的能力本就较常人偏弱,运动完更需及时增添衣物,人为加上抵御邪气的“外衣”。中医认为“风为百病之长”,吹风后易感受邪气而生病。冬季天气易夹寒邪,林女士运动后未及时增减衣,令风

带寒邪侵袭人体,打破了肺脏虚弱的平衡。风邪侵袭人体,正气会抗邪,此时风邪尚在上呼吸道,故出现鼻塞、流清涕、轻咳,风寒束表因此头痛。当肺气虚弱,风寒邪气入里伤及肺的气机,则咳嗽气喘加重,伴随胸闷、呼吸不畅,影响睡眠。

治疗上,采取外驱风寒、内补肺气,健脾益肺、解表散寒的方式,3剂中药后林女士咳嗽、气喘的症状就明显缓解。随后去掉解表散寒的药物,继续服用5剂中药,诸症缓解。

预防保健:六字诀、按穴位,补肺可以这样做

对于林女士这类有慢性肺病基础的人群而言,日常养护尤为重要。可以日常练习“呼吸六字诀”,通过补益五脏之气来强壮身体,使“虚弱的平衡”变得强健。德叔强调,这类患者补肺应从舆论治,避免

过于补益而点火,可选用党参、太子参、山药等品日常煲水代茶饮。饮食上,可选用牛肉、茭苳、莲子等平和的补益之品,培补人体正气。还可点按肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴,每次每穴100下,一周3-5次。

德叔养生药膳坊:太子参煲瘦肉

材料:猪瘦肉200克,太子参15克,陈皮3克,生姜、精盐适量。
功效:健脾益肺,固肾理气。
适宜人群:反复受风后咳嗽、气喘的慢性肺病人群。
烹饪方法:诸物洗净,猪瘦肉切块;将上述食材一同放入炖盅,加适

量清水,隔水炖1小时,此为1或2人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

年廿八,过敏患者如何“洗邋遢”

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 王穗子 许咏怡

“年廿八,洗邋遢”是广东的春节传统习俗之一。不过,对于过敏人群而言,清扫过程中扬起的尘螨、霉菌等易引发打喷嚏、皮肤瘙痒甚至呼吸困难等症状。专家提醒,过敏患者“洗邋遢”需掌握科学方法,做好防护即可安心迎新。

过敏患者如何除尘

“过敏患者进行大扫除时,要遵从‘事前自查+合理分工’的原则。”广州医科大学附属第二医院过敏反应科主任刘均表示,重点在于减少直接接触过敏原,充当清扫“总指挥”,并做好过敏应急准备,最大程度降低过敏的影响。

一是减少上手:过敏发作时,呼吸道和皮肤极敏感,避免除尘、扫霉等易诱发过敏的操作。湿疹患者接触清洁剂、霉斑需戴手套;有严重过敏史者应远离吸尘、除霉等高危活动。

二是简化分工:过敏患者可负责制定流程、采购物资,由健康家庭成员或保洁人员承担重活、脏活。

三是应急准备:提前准备通风良好的安全空间,并将氯雷他定、沙丁胺醇等急救药物置于易取处,打扫期间保持手机畅通。



A1图

重点过敏原清除方法

大扫除中有哪些重点过敏原?如何清除?

尘螨:常藏于床单、床垫等处。建议用55℃以上热水清洗织物并烘干30分钟或晾晒,床垫可用除螨仪,避免拍打。清洁时遵循“先吸尘后湿擦”,过敏者暂避,通风半小时后再返回。

霉菌:潮湿环境下易滋生,致敏性强。建议操作时佩戴N95口罩、护目镜及手套,使用除霉剂闷杀后轻擦并通风,将湿度控制在50%-60%。空调需请专业人员深度清洗风道。

化学清洁剂:避免选用浓香型或含氯产品,严禁混合使用洁厕灵与含氯漂白剂。可选用柠檬酸、小苏打、过碳酸钠等低刺激替代品,使用时注意通风,过敏者远离密闭空间。

过敏防护小贴士

1. 不同场景防护到位

仅监督时戴普通防尘/外科口罩;轻度参与(擦桌、整理)需戴KN95口罩+护目镜+手套+防尘帽;吸尘优先使用电动送风呼吸器。棉布口罩无法阻隔霉菌、尘螨孢子,切勿使用;禁止光手干活,务必戴手套,避免过敏。

2. 干活有技巧,别瞎忙活

每打扫20-30分钟休息15分钟,休息时前往安全屋;轻柔操作,优先湿擦湿拖,杜绝干扫、拍打;完工后密封处理防护装备,洗澡换衣,用生理盐水洗鼻清洁。

刘均表示,过敏并不可怕,关键在于科学防护与合理规划。打扫前做好准备、过程中做好防护、结束后及时清洁,便能有效避免过敏发作。若在打扫过程中出现呼吸困难、皮疹扩散、严重哮喘等症状,请立即停止操作,并及时就医。