

让看中医告别难、慢、烦

——来自国家中医药综合改革示范区的观察

打造15分钟中医药服务圈，开展中医多学科联合会诊，推出“中医CT”实现快速体质辨识……围绕以较低费用取得较大健康收益目标，探索符合中医药自身特点和规律的中国特

色卫生健康发展模式，上海等7个省(市)建设国家中医药综合改革示范区已近两年。

笔者近日调研发现，示范区聚焦群众关切，在中医药服务体系、服务模式、医保支持等方面取得改革突破，让“看中医用中药”更便捷、更安心、更省钱。

更便捷：织密基层中医药服务网

四川省成都市市民谷先生因脑梗导致偏瘫，经四川省中医医院康复科治疗后，转至家附近的青羊区中医馆继续住院康复治疗。能在“家门口”住院让他踏实了不少，也方便了许多。

能否打通中医药服务的“最后一公里”，是对示范区建设成效的重要检验。

“要让社区成为中医药服务主阵地。”上海市中医药管理局局长闻大翔介绍，全市构建起一张由249家社区卫生服务中心和1986家社区卫生服务站(村卫生室)组成的“家门口中医药服务网”，将中医药服务融入居民生活圈。

为了让群众就近就便获得优质中医药服务，各示范区纷纷探索如何“织密基层中医药服务网”——

四川省雅安市宝兴县将中医药纳入“车载流动医院”服务内容，包括每个中高山乡镇在内的所有乡镇均设有流动医疗服务车；山东、江西等省持续开展基层中医馆建设，实现全省乡镇卫生院、社区卫生服务中心中医馆设置全覆盖……

不但基层中医药服务“网点”越来越多，现代科技的加持，还让看中医告别了“难、慢、烦”。

在浙江省杭州市拱墅区红石板社区数字中

医馆，居民通过“中医CT”人体数字画像系统，可以进行人体成分分析、中医体质辨识等体检体验，医护人员根据采集的数据可为患者提供针对性的健康干预。

“我体会到了从未有过的轻松。”在“中医CT”采集数据基础上，50多岁的糖尿病、高血压患者刘先生经过3个月中西医结合干预，血糖、血压得到了控制，体重也从94公斤降到78公斤。

更安心：提升中医临床诊疗水平

2023年11月21日，76岁的黄兴珍因肺部感染快速进展，伴发心衰、肾衰、呼吸等，情况危急，可她却不愿接受气管插管和血滤等有创治疗。经过绵阳市中医医院中医经典病房科以中药饮片为主要手段悉心治疗，黄兴珍病情逐步好转，如今已痊愈出院。

以中医主导治疗急危重症和疑难危重症，是中医经典病房的“看家本领”。针对疑难病例，绵阳市中医医院还开展了数十次中医多学科联合会诊，组织多领域中医专家共同研究制定治疗方案，力争为患者提供最佳治疗建议。

疗效是中医药的生命线。为了让患者看中医更安心，一些示范区在中医优势专科建设上寻求突破。

针对中医医疗机构服务能力不均衡等问题，山东开展齐鲁中医药优势专科集群建设，建成15个专业28个集群657个成员专科，带动县(市、区)中医医院均衡发展。

“作为其中10个集群的牵头单位，山东中医药大学附属医院制定了36个中医优势病种的诊疗方案并在基层推广，力争实现同质化诊疗。”山东中医药大学第一临床医学院副院长徐向青说。

中药质量好，疗效才能有保障。山东建设智慧共享中药房，有效解决基层

医疗机构饮片配备不全、质量不高问题；浙江实现中药材“一物一码”全链条一键追溯，让“田间”到“碗里”的流程清晰可见；四川积极推进中药材标准化种植，从源头保障中药质量……各示范区大胆探索，让群众放心用中药。

更省钱：医保政策向中医药倾斜

住院费用偏高是就医的一大痛点，为此，山东多地开展了中医日间病房试点。在这种病房管理模式下，一些中医优势病种被纳入中医日间病房医保结算管理范围，患者在当日治疗结束后经医生允许可以出院。

在威海，推出中医日间病房后，通过减少床位费、护理费，合理控制检查检验和药品费用，患者住院日均费用下降了千余元，医院床位使用率也翻了一倍。

增强人民群众的中医药获得感，是国家中医药综合改革示范区建设的出发点和落脚点。

上海开展中医优势病种“按疗效价值付费”改革，确定首批22个病种，创新中西医结合的医疗付费模式；四川及时将符合条件的中医项目、中药纳入医保支付，按乙类管理药品的个人先行自付比例降低到10%；湖南2022年将629个中药医院制剂纳入医保……各示范区不断完善医保政策，为群众看中医、用中药省下更多钱。

笔者从国家中医药管理局了解到，示范区在开拓中医药服务领域、创新中医药服务模式等方面积极努力，得到医保政策有力支持，为患者带去实惠，一些改革举措还实现了患者、医院、医保、中医药多方共赢。

“下一步，我们将推进国家中医药综合改革示范区建设不断向深度进军、向广度拓展、向难度攻坚，助力中医药传承创新发展，让更多地方、更多人民获益。”国家中医药管理局综合司副司长欧阳波说。

(新华社 田晓航 董小红 帅才)

新闻集装箱

2023年我国快递业务量累计完成1320.7亿件

新华社北京1月22日电(记者 戴小河)国家邮政局22日发布数据，2023年我国快递业务量累计完成1320.7亿件，同比增长19.4%。

其中，2023年同城快递业务量累计完成136.4亿件，同比增长6.6%；异地快递业务量累计完成1153.6亿件，同比增长20.5%；国际/港澳台快递业务量累计完成30.7亿件，同比增长52%。

2023年邮政函件业务量累计完成9.7亿件，同比增长2.7%；包裹业务量累计完

成2470.2万件，同比增长40.6%；报纸业务量累计完成167亿份，同比增长0.8%；杂志业务量累计完成6.5亿份，同比下降5.7%；汇兑业务量累计完成349万笔，同比下降19.5%。

2023年东、中、西部地区快递业务量比重分别为75.2%、16.7%和8.1%。与2022年同期相比，东部地区快递业务量比重下降1.6个百分点；中部地区快递业务量比重上升1个百分点；西部地区快递业务量比重上升0.6个百分点。

“何以长江——长江文化数字大展”VR展馆上线

本报讯(颜颖)1月21日，“何以长江——长江文化数字大展”VR展馆上线。

去年年末，由江苏省委宣传部、南京市政府主办，南京市委宣传部、江苏有线、省文投集团、南京市建邺区政府承办的全球首个长江主题数字大展在南京开幕。“何以长江——长江文化数字大展”借用数字技术和数字逻辑，高度凝练、诗意表达了穿越千古奔腾而来的长江文化。为赓续传承长江文化血脉，让这场数字文化盛宴永不落幕，江苏有线突破时空局限，倾力打造“何以长江——长江文化数字大展”VR展馆。

此次上线的VR展馆平台利用虚拟现实技术，1:1还原大展，观展者可沉浸式参

观游览长江上、中、下游的风貌与风情，溯源伟大母亲河的文化之魂。观展者通过页面上方的功能按钮还可解锁全景模式、背景音乐、VR模式、参观导览等多种特色功能，实现第一视角“入画”长江，亲身体验长江文化数字大展。

在数字经济时代，江苏有线聚焦数字创新与突破，数字化转型正成为创新改革的重要方向。目前，江苏有线积极布局发力“数字化”，持续优化服务与运营流程。此次云游长江更是与数字人民币精彩碰撞，线上观展者下载数字人民币钱包，即可以体验价购买文创产品，参展观众可在各场景中参与丰富的数字人民币支付活动，体验“数字人民币+”的无限可能。

青海西宁市城北区“三下乡”活动惠民又暖心

本报讯(杨婷钰 史海雯 陈有玲)1月18日，青海省西宁市城北区二十里铺村文化广场人头攒动，热闹非凡，由城北区新时代文明实践中心、区委宣传部、区文体旅游科技局主办的城北区2024年“三下乡”文化进万家暨移风易俗主题宣传活动启动。

文明实践活动邂逅中华优秀传统文化，碰撞出红红火火的年味儿。本次活动选送舞蹈《领航》、青海小调《亲家母夸家乡》、小品《婚宴》、打搅儿《移风易俗》、歌伴舞《青海情》等8个优秀节目，以文化人、以艺

通心，用传得开的歌曲、看得懂的舞蹈、接地气的文艺形式，让群众在家门口就聆听到党的声音、感受到党的温暖，在潜移默化中提升文化素养。现场还组织了3位书法家挥毫泼墨，为群众免费书写春联。

此外，由城北区委政法委及团区委、区妇联、区教育局、区司法局等相关单位干部职工组建的志愿服务队为村民们带来了科普宣传、惠农政策解读、农产品质量安全宣传、爱心健康问诊、法律咨询等服务，还为村民发放了科普、扫黑除恶、维权等宣传资料。

亮星出没 冬夜星空很“热闹”

新华社南京1月22日电(记者 王珏 邱冰清)正值数九寒天，寒冷寂静的冬夜里星空却很“热闹”。数量众多的亮星、清晰好认的星座、奇妙绝美的深空天体……这些是冬季星空独有的魅力。冬季天气晴好概率高，群星璀璨，星星、星座易于辨认，是不可错过的观赏佳季。

“冬季是一年中最可见亮星最多的季节。由大犬座天狼星、小犬座南河三及猎户座参宿四组成的‘冬季大三角’是代表图案之一，位于地球的赤道附近，几乎整个北半球都可见到。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说，天狼星是全天最亮的恒星，视星等为-1.46等，1月下旬天黑后，可见天狼星高悬在天空东南方。南河三是全天第八亮的恒星，参宿四也是全天前十亮的恒星。

在天狼星的南方，有全天第二亮的恒星老人星，呈青白色。王科超介绍，虽然老人星很亮，但大多数北方观察者却看不见它，南方公众可在冬季午夜前后，尝试向南方低空寻找这颗星。

“冬季大三角”中的天狼星与南河三还有另外的“组别”，它们与猎户座的参宿七、金牛座的毕宿五、御夫座的五车二、双子座的北河三连成一个不太规则的六边形，被称为“冬季大钻石”。其中，五车二、参宿七全天恒星亮度排名分别为第六、第七。其他的两颗均为一等星。

“冬季大钻石”成员所属的星座几乎将冬季星空的明星星座全部囊括。其中，有7颗一等星的猎户座是绝对主角。对北半球来说，冬季夜幕降临后就能在天空东南方向看到它。在猎户座“腰带”下方，肉眼可见一团模糊的光影，那是猎户座大星云。“它由星际尘埃和气体构成，是孕育新恒星的地方。”王科超说。

在猎户座西北方的金牛座也是冬季星空的代表性星座之一。王科超介绍，位于金牛座“背部”的昴星团是一个好看的疏散星团，由几千颗恒星组成，肉眼通常能见到其中最亮的六七颗。冬季天黑后昴星团已高悬于东方天空，非常适合观测。此外，在金牛座中还有著名的蟹状星云。

勇闯东北的你，请收下这份皮肤健康提示

新华社沈阳1月21日电(记者 于也 董刘艺淳)随着哈尔滨成为文旅“顶流”城市，东北旅游逐渐“出圈”。越来越多外地人到东北嬉冰雪、看冰灯、体验热炕……记者采访发现，不少南方游客对室外寒冷、室内干燥的环境不适应，遇到了一些皮肤问题。皮肤干燥、瘙痒怎么办？手指“冻肿了”，温度一高“又热又痒”怎么回事？记者近日采访了沈阳市第七人民医院皮肤科主任医师刘岩，回应南方游客关心的焦点问题。

“东北地区室内和室外温差较大，长时间待在暖气房，皮肤可能会失去水分，更容易受到外界环境的刺激。同时，过于频繁或用过热的水洗澡可能剥夺皮肤表面的天然保湿油脂，使皮肤更容易受到

外部刺激，出现干燥、瘙痒等问题。”刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓澡破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。



1月21日，福建省福州市鼓楼区“文鼓鼓福福相伴·翰墨飘香进万家”2024年迎新春系列文化惠民活动在安泰街道整峰坊正式启动，书法家和小学生书法志愿者现场挥毫泼墨，为广大市民送“福”字、写春联，寄予新春祝福，深受市民欢迎。 谢贵明 摄

四川阿坝：高原冷冰雪拉动文旅热经济

从四川成都开往阿坝藏族羌族自治州镇江关站的列车经常处于满载状态。在镇江关站到站，笔者看到的乘客已经穿上滑雪服，做好滑雪准备；有的乘客紧跟旅游团，热情讨论着九寨沟黄龙之旅……入冬以来，前往阿坝州赏雪滑雪的游客络绎不绝，阿坝各市县依托独特“冷”资源持续拉动文旅“热”经济。

距离松潘县城40分钟左右车程的奇峡沟滑雪场连日来热度不减。“‘尔滨’太远，但松潘很近，从成都坐火车1个半小时就到了，比自驾省事不少。”和家人专程前来滑雪的魏先生说，“我们购买了滑雪套餐，套餐包含装备，又给每人租了一件20元的护具，很划算。”

“奇峡沟滑雪场2017年开业，目前设有初、中级道，适合亲子和入门级滑雪者游玩，今年将规划开建二期项目，建设高级雪道。”松潘岷县文化旅游发展有限公司运营部部长岳燕说，雪场还设置了奇幻雪世界、雪地摩托等项目供不同群体游玩体验。今年元旦假期以来，雪场已接待游客5000多人次。

阿坝州高原冰雪资源丰富，是南方不可多得的赏雪玩雪胜地。结合地区资源特点，阿坝州目前已建成6个滑雪场，投入运营不同等级雪

道26条，开放面积约43.2万平方米。

在理县毕棚沟景区，观雪山、泡温泉、玩冰雪等冬日玩法备受游客青睐。“景区拥有卓玛滩、碧湖两大冰雪娱乐场，卓玛滩设有初、中级雪道，碧湖主要经营雪圈、雪地越野以及香蕉船等冰雪娱乐项目。”毕棚沟景区企划部经理任梦雪说，为了进一步释放冬季市场活力，景区还针对川渝地区游客实行滑雪板7.5折优惠。活动。

笔者看到，除了雪山冰川等自然景观，毕棚沟景区在核心景点碧湖湖设立了“阿来书屋”，书屋共藏书2000余本，不时有游客前来阅读休憩；龙王海观景点的科普展馆已提升完成，预计月底开放，展馆内陈列不少动植物标本和相关介绍。“希望以寓教于乐的方式，让游客在感受山河冬韵的同时，能够对高原丰富多样的动植物有更多认识。”任梦雪说。

冬季游的火爆也让毕棚沟景区周边民宿、农家乐的经营淡季变旺季。毕棚·拾光温泉酒店距离景区仅1.5公里，每逢周末往往“一房难求”。泡温泉、围炉煮茶、篝火晚会、亲子乐园……酒店开业4年多，持续更新的业态让酒店负责人谢斌不愁客源。

“国庆以来生意一直都很好，入住率目前保持在70%左右，2023年全年营业额达到400多万元。”谢斌是理县土生土长的藏族汉子，2019年返乡开了酒店，带动当地多名群众就业。

自2023年底川青铁路通往阿坝州以来，沿线地区旅游业更火了。在九寨沟景区，第十九届冰瀑旅游节近日开幕，独特的蓝色冰瀑“圈粉”众多游客；在茂县，九鼎山太子岭滑雪场接待游客量持续上涨，购买牦牛肉、糖心苹果、花椒成为川西高原短途游的“标配”……

据了解，从2023年11月至2024年3月，阿坝州推出包括九寨沟、黄龙、四姑娘山等热门景区在内的国有4A级及以上旅游景区“门票买一送一”的活动，发布国有4A级以下旅游景区门票全免的优惠政策，同步发放200万元冬季旅游消费券，吸引广大游客前来体验。自2023年入冬以来，阿坝州已接待游客686万人次，实现综合收入55亿元。

“下一步，我们将加快推进冰雪基础设施建设，加大冰雪运动的普及力度，加强自主IP精品赛事打造，努力把阿坝州打造成为南方冰雪旅游胜地和冰雪运动基地。”阿坝州文化和旅游局副局长卞思雨说。(新华社 邢拓 王曦)