

# 居民电子健康档案首页标准来了

个人健康标识、个人基本健康信息和卫生健康服务活动记录等情况,将规范地出现在居民电子健康档案首页上,为相关数据互通共享提供支撑。

国家卫生健康委6月21日公布《居民电子健康档案首页基本内容(试行)》。该文件按照“最小够用”原则,基于标准统一、分级管理、自动采集、跨境互连的技术要求,对居民电子健康档案首页的基本概念、基本内容和信息来源

提出明确规定。

据介绍,居民电子健康档案是关于居民个人健康状况的信息资源,由居民本人授权使用。居民电子健康档案首页,则是将重点信息依据统一标准、动态提取后形成的概要。

其中,个人健康标识包括妇幼人群、老年人群、慢病或重点疾病、法定传染病、体重状况及血型等标识类型,具有动态更新、不可随意更改及可追溯等特点;个人基本健康信息主要

包括人口学和社会经济学信息以及医疗保障信息、基础健康信息等;卫生健康服务活动记录是居民既往医疗健康服务活动轨迹和基本情况的简要记录。

根据文件要求,居民电子健康档案的信息内容主要来源于各类卫生健康服务记录,可在医疗卫生机构的日常服务过程中实时产生、主动抓取,减轻基层医疗卫生机构工作负担。同时,文件要求强化信息安全管理,依法保障居

民个人信息安全。

加强居民电子健康档案规范化建设,有望进一步推动各地医疗卫生机构信息互通共享。国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局此前曾联合印发《“十四五”全民健康信息化规划》,要求强化基层信息化便民服务,规范居民电子健康档案首页,推进居民电子健康档案信息安全有序向个人开放。

(董瑞丰)

## “老年健康宣传周”活动举办

6月24日,由安徽省卫生健康委、安徽省中医药管理局主办,省卫健委老龄健康处、安庆市卫生健康委承办的“2024年安徽省暨安庆市老年健康宣传周”活动启动仪式在岳西举行。2024年6月24日至30日是老年健康宣传周,宣传主题为“维护听力健康 乐享幸福晚年”。活动期间,将通过举办老年人健康讲座、免费爱心义诊和集中宣传等活动,普及老年健康政策和科学知识,助力增强老年人主动健康意识,提高老年人健康素养和健康水平。

熊凤霞 摄



## “脆皮年轻人”有救了?“散装养生”正在流行

打个哈欠下巴脱臼了,伸个懒腰脖子扭着了,打太极拳把腿崴骨折了……在短视频平台上,你能看见一万种年轻人把自己送进医院的神奇操作。“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”在年轻人的养生哲学里已经落伍了。身体发出亚健康警告信号,脆皮年轻人已经接收到了,更多稀奇古怪的“散装养生”法正在流行。

仅从新茶饮的流行风向变化中也能看出年轻人对于养生的热衷。前有浙江省中医院中药代茶饮引发抢购狂潮,一天配出200万帖供不应求,后有“中药奶茶”成为新茶饮的风口赛道,人参、茯苓、酸枣仁等等中药往茶汤里一放瞬间就能吸引年轻人掏钱

包为养生买单。各大饮品厂家也是拿捏住了年轻人“散装养生”的心态,推出了花样百出的零卡糖、无糖产品,还有添加了各种维生素、益生菌、叶黄素的“超级保健饮料”。

食品方面要“养生”,运动方面自然不遑多让,B站上八段锦的教学视频已经被年轻人怒刷到了四千多万的播放,健身博主帕梅拉更是被无数年轻人列入了每日追更列表。但有些年轻人的养生多少就有点走火入魔了,沉迷互联网诊脉,在网上跟着别人的养生攻略购入一大堆保健品,葡萄籽、益生菌、鱼油、白藜芦醇、维生素……高科技浓缩而成的药丸吃起来是一把接一把。

然而,“散装养生”恐怕很难救脆皮年轻

人,不难发现有很多网上流行的养生法则、保健必知并非是对症下药,甚至可能存在虚假夸大的成分,拿捏了脆皮年轻人对于身体健康焦虑的心态,将之转化成流到自己口袋里的真金白银。还有一些养生的“土办法”未经科学验证,养生的目的没达到还有可能给自己带来更多伤害。另一些年轻人的“散装养生”可不仅是方法“散装”,就连养生的时长也是三天打鱼两天晒网,这两天清淡饮食早睡早起,过两天又是大鱼大肉熬夜蹦迪,与其迷信吃了保健品身体常康健,饮了中药茶浑身都通畅,倒不如先扭转自己的不良习惯,再根据专业医师建议对症下药,调养生息。

(沈昭)

## 如何科学防汛避险

的生活带来了诸多不便,威胁着受灾地区的生命财产安全。

连续多日的强降水可能引发洪水,以及山洪、滑坡、泥石流等次生灾害,一定要高度警惕。

### 遭遇洪水,如何避险

**洪水来临前准备好这些物品** 留意暴雨洪水预警信息,住在河流周围、低洼地带的人们要做好转移准备,熟悉紧急情况下的安全避险路线。备足食品、衣物、饮用水、生活用品和必要的医疗用品;妥善安置家庭贵重物品,保存好尚能使用的通信设备;收集手电、口哨、镜子、打火机、色彩艳丽的衣服等可作为信号用的物品,做好被救援的准备。

**自制救生装备** 搜集木盆、木材、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料,加工成救生装置。

**应急救生背包做法:**准备一个空的双肩背包,4个2升左右的空瓶子,拧紧瓶盖,把两个瓶子放包里,另外两个绑在背包袋上。

**塑料瓶救生衣做法:**准备10个500毫升的

塑料瓶,将瓶子塞进衣服中,从外侧拧紧瓶盖,把塑料瓶固定在衣服上。身体的前、后都固定好塑料瓶,腰间用绳子扎紧。

**洪水中的自救与转移** 如果时间充裕,应按照规定路线,有组织地向山坡、高地等处转移。如果已经被洪水包围,要尽可能利用船只、木排、门板、木床等,做水上转移。当汽车在洪水中熄火,应果断弃车逃生。洪水来得太快,来不及转移时,要立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙,暂时避险,等待救援,不要随水游水转移。发现高压线铁塔倾斜、电线低垂或断折,要远离避险,不可触摸或接近,防止触电。

### 遭遇山洪、滑坡、泥石流,如何避险

**注意识别地质灾害前兆** 山坡上的树木、电线杆等突然歪斜。房屋墙壁产生裂缝并不断扩大。山体斜坡出现裂缝,原本有水却突然漏失,坡脚有浑浊的泉水涌出。沟谷中传来像货车、重卡一样的轰鸣声。

**突遇地质灾害,如何避险** 遭遇山洪泥石

流时,千万不要顺着河沟方向往上游或下游跑,应向与洪流方向垂直的两边山坡上爬。如果陷进洪流,别呼救,泥沙会堵住嘴。抱紧大的物体别撒手,再向岸边移动。地质灾害发生后,山体斜坡并未稳定下来,千万不要返回受灾区域搜寻财物。最后,暴雨天气中不要前往树下或山顶等地,防止雷击。

此外,洪水带来的灾害并不是随着洪水退去便宣告完结。因为洪水会污染灾区的饮用水,并且破坏当地的卫生资源,这使得洪水后肠道传染病和流行性出血热容易流行。灾后防病,保障“大灾无大疫”也是防灾救灾工作的一环。注意饮食和饮水卫生是预防传染病的关键。其次,我们要尽量避免接触灾后剩余水体,避免蚊虫叮咬。以及最重要的:不能让粪尿入水。总之,掌握洪水的避险知识,一定程度上能帮助我们度过难关。

暴雨来袭,防汛避险指南请收好暴雨可直接致灾,也易诱发崩塌、滑坡、泥石流等地质灾害。科学防汛避险,这些知识要牢记。

(据科普中国网)



6月底至7月上旬末,长江流域预计仍有连续性降雨过程,我省防汛形势日趋复杂严峻,广大公众应提高安全意识,积极应对,全力防御。

暴雨不仅能导致山洪地质灾害,也给我们



应急科普  
知识窗

坐站睡动  
有个最佳比例

长久以来,少坐多动是各界进行健康教育的“口头语”。那么在一天中,坐、站、睡、动到底应该各占多大的比例呢?澳大利亚贝克心脏病与糖尿病研究所近期发表在《糖尿病学杂志》上的一项研究给出了答案。

研究人员对2388名40~75岁之间的人进行观察与研究。利用佩戴的监测仪记录他们24小时内的坐、站、轻度身体活动、中高强度身体活动和睡眠时间。研究发现,对于成人来说,24小时的最佳分配为坐5小时40分钟~7小时、站立4~6小时、轻度身体活动2~2小时20分钟、中高强度身体活动1小时40分钟~2小时20分钟、睡眠7小时30分钟~9小时。总的来说,减少坐的时间并增加站立、身体活动以及睡眠时间,可获得更好的心血管代谢健康和血糖控制。

坐、站、睡、动保持一定的比例,可以提高身体的代谢,减少过多热量堆积而导致的胰岛素抵抗、肥胖、脂肪肝等代谢性问题;同时可以使身体保持活跃的状态,增加心肺功能,提高肌肉力量,保持良好体型,预防慢性疾病的发生和发展;另外,运动和高质量睡眠可提高身体免疫力,预防疾病的发生。需要提醒的是,针对我国人的生活习惯来说,习惯于“坐和躺”的行为需要改变。普通人应该尽量保证上述坐、站、睡、动的比例,当然不一味强调时间,而是更注重质量,比如睡眠质量比睡眠时间更重要。患有代谢疾病等特殊人群(如糖友和肥胖者),更要减少久坐。建议糖尿病患者和肥胖者坐每天不超过5小时,站立约6小时,轻度身体活动约2小时以上,中等至高强度身体活动约2小时,睡眠时间为8~9小时。

为了将这些习惯应用到日常生活中,建议大家逐步调整自己的日常安排。例如,在办公时每小时站立几分钟;在家中增加一些简单的身体活动;保证规律的睡眠时间。这些改变可以通过手机提醒、设置闹钟等方式来逐步实现。

**【健康新知】** (刘绍辉 王保祥 何晓雯)