

谁为快递进村“最后一公里”埋单

快递已经包邮，到村里取件时却要被多收每件三五元“取件费”，否则要么面临被退货，要么自己去城里取快递……在全国多地农村，快递网点违规收费问题长期存在，加重了农村消费者负担。

走出养生的保健品误区

王君平

运动步数为零，吃饭靠外卖，通宵打打游戏……不少学生足不出户，开启暑假“宅”模式。由于不健康的生活方式，不少年轻人处于亚健康状态后，往往选择服用各类养生保健品，以挽回健康与玩乐、工作的平衡。这种现象值得关注。

《黄帝内经》指出：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”医疗是健康的最后防线。保持健康，需要关口前移，做好养身保健，也是大健康题中之义。养生保健是否得法，决定健康状态和生命长度，其重要性不言而喻。

然而，现实中，尽管很多人重视养生，却容易陷入误区，最典型的错误认知便是将养生与服用保健品画上等号。据调查，71.4%的受访者称身边有人过度依赖保健品。这一数据暴露出我国居民健康素养偏低的现状。观察一些年轻人的养生行为可以发现，他们对健康、衰老怀有焦虑，解决办法不是选择运动健身、膳食均衡，而往往是通过服用保健品，来达到高强度工作之后的修复、生活中的营养补充。再加上商家“现在不养生，以后养医生”的宣介攻势，不少年轻人容易患上保健品依赖症。

实际上，过分依赖保健品，不仅带不来保健的功效，还可能损害人体健康。比如，有人明明并不缺乏维生素，却把维C泡腾片当作提高免疫力的药品。长期过量服用维生素C，反而会导致尿路结石，加速动脉硬化。再如补钙，35岁以后，人的骨量就一直处于减少状态了，单纯靠吃钙片补钙，作用不大，甚至还会引起便秘、结石。健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成，科学养生需要遵循权威指导、科学知识，远离保健品误区。

大道至简，健康养生并不复杂。世界卫生组织研究发现，影响健康因素中，生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。最简单最有效的养生方法，就是培养健康生活方式。在这方面，我们有很多功课要做。且不说膳食失衡、久坐不动、抽烟酗酒等显见的不习惯，单说喜欢“趁热喝”“趁热吃”这个偏好，就有不少认知误区。人的食道只能承受50℃~60℃的温度，如果刚出锅的菜晾一晾，刚调好的茶放一放，食道黏膜就不会被烫伤，就不会为食道癌种下“祸根”。习惯在于养成，与其迷信保健品的神奇功效，不如以科学和自律来呵护自己的健康。

习近平总书记曾劝年轻人不要熬夜，先把自己的心态摆顺了，内在有激情，外在还是要从容不迫。每个人是自己健康的第一责任人，“我的健康我做主”的理念需要落实到行动。远离健康危险因素，养成健康的生活方式，才能活出健康人生，才能打造“健康中国”。

民生视窗编辑部

主任:王 志

执行主编:王春华 陈淳安

新闻热线:(010)56805028

监督电话:(010)56805167

电邮:gu8138@163.com

新旧机制转换 公立医院改革走向深水区

江西省公立医院实现良性运行,4家公立医院试点建立现代医院管理制度,赣州市7家公立医院总会计师上岗

本报记者 任丽梅

“这是我们内镜的洗消室，内镜是否完成整个消毒过程，这里都有不同放置区域的颜色标识。另外，大厅的椅子也有不同的颜色，分别给预约、候诊、检查的病人坐。”在江西南昌大学第一附属医院消化内镜中心，记者看到各种颜色构成的标识，中心护士长马久红介绍说，这就是他们“6S”管理方法的体现。

消化内科副主任周晓东说，推行创新、高效、安全的“6S”管理，不仅可以保障诊疗质量、节约运行成本，还能够提高工作效率和管理效能。这里2018年完成的内镜诊疗总量达111,689例，居全国第二。

南昌大学第一附属医院院长张伟表示，通过公立医院的综合改革，医院不但重视诊疗实力的提升，更加重视医疗质量安全，改善患者的就医体验。

就在国家卫健委近日举行的今年第19场新闻发布会上，国家卫生

委体改司巡视员朱洪彪表示，江西省建立了由党委、政府主要负责同志牵头的医改领导体制，健全医改的协调推进机制，认真履行政府的保障责任，有力促进了公立医院新旧机制转换和良性运行。

公立医院实现良性运行

据江西省卫健委党组书记、主任丁晓群介绍，江西省公立医院综合改革以医疗服务价格改革为杠杆，加快构建医院运行新机制。如创新补偿方式，全省所有公立医院将药品贮藏、损耗、药事服务等费用计入运行成本，并按20%计算药品综合加成率，全部通过调价和增加财政投入补偿，对补偿有缺口的部分医院实行财政兜底，实现全省公立医院总体补偿率超过100%。

江西省赣州市人民政府副市长郭素芳说，赣州市公立医院实行编制备案制管理，采取核定人控制数方式对医院实行人员总量控制，并按照用人控制数核定职称岗位数，7所市

属公立医院净增“备案编制”5864名，净增高级职称岗位747个，极大地调动了医务人员的工作积极性。

朱洪彪评价说，江西省目前公立医院运行机制更加优化。2018年，全省公立医院财政补助收入占总支出的比例提高到13.2%，医疗服务收入占比提升到31.5%。同时，医疗服务能力不断提升。2018年，全省公立医院诊疗人次同比增长4.2%；入院人数同比增长7.6%；病床使用率90.6%，同比提高1.7个百分点；县域内就诊率提升到88%，基层门急诊人次占比稳定在65%。此外，群众看病就医负担减轻。2018年，全省居民个人卫生支出占卫生总费用的比重降至26.9%，贫困患者住院费用个人自付比例低于10%，公立医院门诊和住院患者满意度均超过90%。另外，医务人员积极性得到调动。2018年，公立医院人员支出占业务支出的比例达到37%，同比提高1.7个百分点；在职工人均工资性收入近3年年均增长12%。

试点建立现代医院管理制度

“章程是医院依法自主办院、实施管理、履行公益性的基本纲领和行为规范。目前，我们医院的管理与运行都是围绕医院章程进行。”

南昌市洪都中医院院长邱慈桂说，医院去年12月被确定为全国148家建立健全现代医院管理制度试点医院之一，也是江西省4家医院中唯一一家入选的中医医院。为此，医院成立了以党政主要领导为组长，各分管领导为副组长，以及各行政职能科室和临床医技专家为组员的现代医院管理制度起草工作领导小组，曾分三次征求全院各相关科室意见。目前，《关于开展建立健全现代医院管理制度试点工作实施方案》明确了18项试点工作重点，《医院章程》则包含10章76条细则，这些文件已经医院职工代表大会通过并上报市卫健委审核。

2017年7月，为实现医院治理体系和管理能力现代化，国务院办公厅发布的《关于建立现代医院管理制度的指导意见》明确，到2020年，我国基本建立权责清晰、管理科学、治理完善、运行高效、监督有力的现代医院管理制度。其中，在完善医院管理制度上，要制定医院章程、健全医院决策机制、健全民主管理制度、健全医疗质量安全管理、健全人力资源管理、推进药品、耗材合理使用；进一步加强中药饮片药事管理，建立中药饮片处方专项点评制度；规范高值耗材管理流程，加快中医单方、验方的收集整理，提升院内自制制剂的生产及新品种的研发。此外，以提质增效为导向，健全医院治理体系，建立人员聘用管理、职称管理及内部绩效分配办法等机制；完善后勤管理，推进后勤服务社会化；全面推行医院预算管理，优化医院报销流程，有效控制医院

邱慈桂说，通过制定医院章程，医院的管理有法可依、有章可循，医院的管理也在发生变化。如以医疗质量安全为根本，落实医疗质量安全、科两级责任制；加强临床路径管理，健全中医诊疗规范，实施新技术新项目准入管理，推进药品、耗材合理使用；进一步加强中药饮片药事管理，建立中药饮片处方专项点评制度；规范高值耗材管理流程，加快中医单方、验方的收集整理，提升院内自制制剂的生产及新品种的研发。此外，以提质增效为导向，健全医院治理体系，建立人员聘用管理、职称管理及内部绩效分配办法等机制；完善后勤管理，推进后勤服务社会化；全面推行医院预算管理，优化医院报销流程，有效控制医院



日前,重庆首批20位体验用户正式领取5G号卡和体验手机。中国移动重庆公司相关负责人介绍,今年9月底前,重庆移动5G网络将正式投入商用,用户只需更换5G手机,不用换卡、换号即可使用5G网络。截至目前,重庆5G网络已实现对重庆所有区县的接通,并已在部分商圈、高校、体育场馆等场所实现5G网络连续覆盖。图为重庆首批5G体验用户展示领取的5G号卡和体验手机。

新华社记者 唐奕 摄

王浩明

在人口密集、寸土寸金的超大城市，人均体育场地面积稀缺，大型场馆利用效率低下，公共活动空间拥挤……群众的健身需求不能得到有效满足。近年来，广州市体育局等部门多管齐下，着力破解城市全民健身难题。

老场馆焕发新活力

越秀区是广州市的老城区和行政中心，辖区面积32平方公里，户籍人口达116万，人口密度甚至超过日本东京。辖区内虽然有全民健身中心、东山体育场、二沙岛体育公园等区级体育场地，但几乎天天爆满。

近年来，广州市通过拆除违章建筑、融体于绿等举措，推进社区、体育公园内体育设施的建设，将珠江沿岸的休闲体育设施连成一片，“十分钟健身圈”的目标基本达到。

在广州最受欢迎的体育项目莫过于羽毛球，每逢晚上和周末，市区内的羽毛球场几乎全部订满。近年来，政府多部门配合协调，一些在城区内的旧厂房被改造成为羽毛球场，大大缓解了场地的供需紧张状态。

游泳同样是市民喜爱的运动项

破解大城市健身难题 广州有新招儿

除了场馆和场地等“硬件”保障，广州市在“软件上”下大力气，推出和丰富市民参与赛事、培训活动

目，每到夏季，各大泳场如同“下饺子”，为了让市民畅游，广州把拥有百年历史的文物都用了起来。

荔湾区的沙面游泳场始建于1887年，拥有132年历史。今年6月，沙面游泳场在完成了历时近一年的文物保养维护工程后向市民开放，青少年游泳培训班也开始招生。在有着百年历史的泳场中畅游，成为很多市民健身“打卡”的热门选择。

天河体育中心因1987年全国六运会而生。目前，天河体育场是广州恒大主场，中超和亚冠等赛事进行时这里座无虚席，而体育馆则是广州龙狮队CBA的主场，每周同样吸引成千上万的篮球爱好者观赛。

“天体”是象征广州职业体育繁荣的绝对地标，对于附近居住的广州市民来说，“天体”更是一块健身宝地。1997年，全国第一条“全民健身路径”在这里建成。目前，天河体育中心范围内有游泳场、百姓乒

乓乐园、网球学校、保龄球馆、露天羽毛球、门球场和气排球等近20个全民健身运动场馆。据广州市体育局统计，近3年以来，天河体育中心年均进场锻炼人数约545万人次，日均进场活动群众超过1万人次。

目前，“天体”正在高标准建设全国第一条大型体育场馆外围塑胶跑道。未来，绕着“天体”跑上两圈，也将成为广州市民的运动新时尚。

“互联网+”联通供需两端

想打球却订不到场地，让不少城市居民头疼。特别是在城市中心区，羽毛球、网球和篮球等热门项目“一场难求”。

“群体通”APP是广州市体育局着力打造的“互联网+”全民健身公共服务平台，广州市所有的市属和区属场馆都进入平台，供市民预定。该平台上线3年以来，有越来越多的社

会体育场馆也被纳入。

近日，广州市启动了第七批社会场馆公共服务招标工作，计划在广州市范围增招60家社会体育场馆入围。目前“群体通”已经推动了300多家社会体育场馆上线提供优惠场地预订惠民服务，盘活了社会场馆资源，提高场馆利用率。

通过线上平台，广州对于市民的健身行为有更深刻的理解。“群体通”大数据显示，3年间累计1000万人次通过平台预定并进入场馆健身，最受市民欢迎的运动项目为羽毛球和乒乓球。

“群体通”项目相关负责人介绍，通过市民健身的大数据分析，可以优化场馆类型的配置，合理安排开放时间，更精准地满足市民的健身需求。

赛事和培训齐飞

广州市体育局相关负责人介绍，除了场馆和场地等“硬件”保障，广州

运行成本。

让总会计师发挥作用

“我市全面建立总会计师制，总会计师直接对市医管会负责。目前，已有7名面向全国公开招聘的总会计师聘任上岗。”

郭素芳介绍说，2019年1月，赣州市医管会为7家公立医院招聘7位总会计师，到岗后他们行使医院领导班子副职权，参与医院“三重一大”事项的研究讨论，并对2019年绩效考核、财务制度修订、固定资产盘点、经济运营分析等进行管理监督。

据了解，为了强化公立医院经济管理，“十三五”深化医药卫生体制改革规划曾明确要求，建立公立医院总会计师制度。2017年5月，国家卫健委、财政部等联合印发的《关于加快推进三级公立医院建立总会计师制度的意见》明确，2018年底，全国所有三级公立医院全面落实总会计师制度。

郭素芳说，目前，赣州这7家医院的总会计师已全部履行参与医院经济决策职责，如赣州市第三人民医院组织医院财务系统升级，医院财务会计核算与预算会计核算实现双重核算；公立医院财务风险得到有效防范，如赣州市人民医院对部分财务人员进行岗位调整，规范制定财务人员定期轮岗制度；公立医院财务制度监管得到加强，如赣州市人民医院对5万元以上的经济合同参与审核，对所有资金支出进行审批，减少了违规和浪费；内部财务监控系统得到完善，如赣州市人民医院增加人事科、科教科科室与财务科联审发放人员薪资福利；医院会计核算、成本核算、制定预算、财务数据分析等得到统筹，如赣州市第五人民医院加强成本管控，对各科室总务物资用量设定限额。

郭素芳强调，总会计师的设立，使医院的经济方针更有全局性和策略性，医院业务发展指标更加优化。赣州市医管会对公立医院运行指标监测结果显示，今年1月~6月，赣州市直医院的医疗收入同比增幅6.9%，医疗服务收入占业务收入比重达32%，同比增长1.2个百分点。