

健康观点

JIAN KANG SHI DIAN

让就医停车更顺畅

南大一附院持续提升患者就医体验感

胡青 刘骏

“过去我来医院看病，最头疼的就是停车问题，经常要绕好几圈才能找到车位，现在明显感觉车位好找多了。”5月6日上午，正在南大一附院东湖院区就诊的一名患者说道：“现在我从进入医院到找到车位只用了四五分钟，而以前可能需要20分钟左右，医院的改进措施对我们患者来说真的很便利。”

自5月1日起，南大一附院实施了一项惠民新举措：将两院区院内车位留给患者停放，而职工车辆则统一停放到院外租赁的停车场。这一举措实施以来颇有成效，不仅有效缓解了长期困扰患者的“停车难”问题，更大幅提升了群众就医体验，成为我省“三医”协同便民惠民政策落地的生动实践。

院内停车位优先供患者使用

南大一附院作为我省龙头医院，日均

门诊量超万人次，停车需求大。过去，医院内部停车位经常“一位难求”，患者车辆排队入院现象严重，尤其是上午就诊高峰时段，排队等候时间给本就身体不适的患者带来了额外负担。为从根本上解决这一问题，该院经过深入调研，决定自5月1日起实施新举措，通过“内部优化+外部协调”双措并举，确保院内所有地面及地下停车位原则上优先保障患者使用，倡导本院职工及院内其他工作人员绿色低碳出行，优先选择公共交通、地铁、骑行或拼车等方式来院上班。

医院主动和城市公交公司对接，定制开通地铁4号线新洪城大市场站到象湖院区的公交班线，方便职工上下班和群众就医，将绿色低碳出行落在实处。为了方便群众乘坐定制班线，医院还在象湖院区南大门专门搭建了候车爱心驿站，配备座椅、照明、风扇等设施。对于有停车需求的职工，医院也积极

拓展院外停车场资源进行保障，实地调研两院区周边停车场情况，与多家停车场达成协议，让本院职工停放车辆。

让患者停车更加井然有序

“我现在感觉来医院停车更加有序了，一进停车场就有保安进行引导……”一名刚停好车的患者说。停车场出入口按功能重新划分，设立患者即停即走就诊通道、急诊车辆专用通道。车辆进入院内，保安员通过手持终端共享车位信息，引导车辆快速停放。此外，医院设立错峰管理机制，将送货车辆停放时间统一协调至晚上和周末，特殊情况也只能在中午下班时间临时停放，将就诊高峰时段的停车资源最大限度留给患者。

为减少患者停车费用，该院还推出了免费停车券。患者可通过关注微信公众号“南昌大学第一附属医院”，在首页中的“停

车服务”模块中领取优惠券，门急诊患者当日就诊可领取“1小时免费停车券”，住院患者出入院当日办理完手续后可领取“2小时免费停车券”。

这一措施实施后，曾经拥堵的停车场景有所缓解，停车场内抢位、占道现象也大幅减少。特别是在上午8时30分至10时30分的就诊高峰时段，以东湖院区为例，以前场内车辆高峰期达750辆左右，现在场内车辆高峰期为480辆左右，且因患者停车周转率更高，进一步提高了车位的使用率，惠及了更多就医群众。

一直以来，南大一附院不仅致力于为患者提供优质的医疗服务，也关注患者就医全流程的体验，车位虽小，却关系着患者的感受。今后，该院还将继续深化以患者为中心的理念，把患者就医的每一个环节都打造成暖心触点，用更有温度、更具智慧的服务，持续提升群众就医体验感。

日前，新疆维吾尔自治区阿克陶县人民医院获国家胸痛中心（基层版）认证，成为该地区首批通过认证的县级医院。这是江西“1+N”组团式医疗援疆工作的标志性成果，得益于南昌大学第二附属医院通过“院包科”模式的系统性帮扶和全面技术支持。

据了解，2024年起，南大二附院心内科积极响应江西省“1+N”组团式医疗援疆号召，先后选派多名骨干医生赴阿克陶县人民医院开展对口支援。其中，科室主任杨人强教授多次通过现场指导、远程连线等方式参与胸痛中心的质量分析会及病例讨论会，针对流程优化、团队协作等关键环节提出改进建议，推动“基层首诊—快速转运—精准治疗”的三级救治网络建设。此外，先后派出的副主任医师江龙、主治医师梁辰宇作为援疆医疗队核心成员，协助阿克陶县人民医院全面梳理胸痛中心申报流程，优化数据上报质量，培训相关人员，保障胸痛中心常态化运行，为顺利通过胸痛中心国家级认证奠定了坚实基础。

阿克陶县人民医院获国家胸痛中心认证，标志着阿克陶县人民医院在急性胸痛患者的综合救治能力、区域协同救治体系建设等方面达到国家标准。南大二附院心内科主任杨人强表示，将以通过国家级认证为新起点，继续依托医院优质医疗资源，推动阿克陶县域内胸痛救治单元全覆盖，让更多偏远地区患者获得“黄金救治时间”。同时，进一步深化“院包科”模式，通过远程会诊、人才交流、质控管理等方式，助力阿克陶县构建全域胸痛救治网络，为边疆群众筑牢生命健康防线。

(兰东莹)

南昌两家医院共建心身医学新标杆

5月7日，南昌市精神卫生中心与南昌市第一医院合作共建的心身医学科在南昌市第一医院九龙湖院区正式揭牌开科，此举标志着南昌市心身健康服务迈入多学科融合发展新阶段。

此次合作不仅是两院推进精神卫生服务体系建设、完善群众健康保障的关键一步，也是南昌市构建“4+2+2”医疗卫生服务体系新格局的生动实践，更为区域心身医学的融合发展提供了新范式。作为江西省精神卫生专业质量控制中心、南昌市心理学科群重点专科建设单位，南昌市精神卫生中心携手南昌市第一医院开展合作共建，双方以构建“生物——心理——社会”全周期健康服务体系为目标，通过发挥南昌市精神卫生中心的专科优势与南昌市第一医院的综合医疗实力，实现双方在技术、人才、科研资源的深度整合与优势互补，着力打造区域心身医学高质量发展标杆。

据介绍，双方将搭建标准化诊疗平台，依托南昌市精神卫生中心的专科优势协助南昌市第一医院建设标准化心身医学门诊、心理咨询室及特色诊疗单元，规范心身疾病筛查、评估、干预流程，为咨询者提供个性化心身健康诊疗方案，推行“身心同治”，实现躯体疾病诊疗与心理干预协同推进；组建专业团队助力“造血”，由南昌市精神卫生中心魏波教授领衔，组建涵盖精神科资深临床医师、国家认证心理治疗师及专科护士的专业团队，在心身医学合作门诊坐诊，同时通过驻点指导、远程会诊、进修培训等多元机制，推动合作从“输血”（资源输送）到“造血”（能力建设）的升级跨越；深化多学科科研协同创新，以多学科联合诊疗机制推动跨学科科研创新，联合申报跨学科课题、开展学术交流，攻关心身医学前沿课题，提升区域心身医学研究与临床实践水平。

(过江帆 万齐根)

南昌市人民医院一儿科医生获“全国卫生健康系统先进工作者”称号

近日，人力资源社会保障部、国家卫生健康委、国家中医药管理局、国家疾控局发布全国卫生健康系统先进集体、先进工作者及“白求恩奖章”获得者表彰名单。其中，南昌市人民医院妇幼党支部书记、儿科主任万方锐被授予“全国卫生健康系统先进工作者”称号。

临幊上，儿科是“哑科”“险科”，责任重、压力大，而南昌市人民医院万方锐却是30余年如一日，始终坚守医者父母心，凭借深厚的医学造诣和丰富的临床经验，

赢得了患儿和家长的良好口碑。2005年起，他在南昌地区率先开展危重新生儿转运和儿童肺功能、气道阻力、儿童哮喘规范化防治工作。在医疗技术方面，他尤为擅长儿童哮喘、婴幼儿喘息、慢性咳嗽等呼吸系统疑难病的诊治，在儿童危重症、感染性疾病等诊治方面经验丰富。

自2008年担任科室负责人以来，学科能力不断发展提升，在南昌市市级医院儿科名列前茅，并于2009年获得南昌市名科、南昌市青年文明号等荣誉。

2012年，小儿呼吸专业获江西省省共建医学先进学科，小儿重症获省级重点学科；2014年，小儿呼吸专业获国家药物临床试验临床专业，为江西省最早的两家国家级儿科药物临床试验专业基地之一；2017年以来，小儿内分泌科、小儿神经内科、小儿肾内科等专业先后获省共建建设学科，同时获批省级儿童早期发展示范基地；2020年，获国家儿科住院医师规范化培训重点基地，成为省内两家获批医疗机构之一。

(闵捷)

据介绍，双方将搭建标准化诊疗平台，依托南昌市精神卫生中心的专科优势协助南昌市第一医院建设标准化心身医学门诊、心理咨询室及特色诊疗单元，规范心身疾病筛查、评估、干预流程，为咨询者提供个性化心身健康诊疗方案，推行“身心同治”，实现躯体疾病诊疗与心理干预协同推进；组建专业团队助力“造血”，由南昌市精神卫生中心魏波教授领衔，组建涵盖精神科资深临床医师、国家认证心理治疗师及专科护士的专业团队，在心身医学合作门诊坐诊，同时通过驻点指导、远程会诊、进修培训等多元机制，推动合作从“输血”（资源输送）到“造血”（能力建设）的升级跨越；深化多学科科研协同创新，以多学科联合诊疗机制推动跨学科科研创新，联合申报跨学科课题、开展学术交流，攻关心身医学前沿课题，提升区域心身医学研究与临床实践水平。

(过江帆 万齐根)

健康关注

JIAN KANG GUAN ZHU

产房的监护仪在轻声鸣响，胎心探头传递着胎心的律动，走廊里匆匆的脚步踏碎深夜的寂静——这是赣州市妇幼保健院助产士们日夜坚守的“工作常态”，也是准妈妈们分娩路上最安心的“守护之光”。这支34人的助产士团队，用无数个不眠之夜换来了千万个家庭的破晓时分。她们以专业为盾，以温柔为灯，在产房这片没有硝烟的“战场”上，守护着每一个生命最初的第一声啼哭。

彰显人文关怀

“用力，再坚持一下！”“呼吸放松，宝宝很配合。”“你做得很棒！”……分娩不仅是生理过程，更是一场心理战。在赣州市妇幼保健院产房里，助产士们的声音总是温柔而坚定。

“受不了了！太疼了！我要剖宫产……”深夜的产房里，一名产妇哭喊着。当班助产士周媛立即俯身检查，手指在产妇腹部

《健康知识普及行动》专栏

2025年5月17日至23日是全民营养周，今年的主题是“吃动平衡，健康体重，全民行动”。怎样的体重才是健康的？如何做到“吃动平衡”？省爱国卫生与健康宣传促进中心专家给出了建议。

健康体重如何判断

肥胖不能凭感觉来判断，体质质量指数（BMI）是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准，可使用体重（单位为千克）除以身高（单位为米）的平方来计算。BMI数值在18.5~23.9为正常，24.0~27.9为超重，≥28为肥胖。除了BMI，腰围和腰臀比也是常见的健康评估指标。腰围男性正常<85厘米，腹型肥胖≥90厘米；女性正常<80厘米，腹型肥胖≥85厘米。腰臀比是用腰围除以臀围来计算，男性正常0.85~0.90，腹型肥胖≥0.90；女

性正常0.75~0.80，腹型肥胖≥0.85。这两项指标能够帮助我们评估身体脂肪的分布情况。

健康的“吃”

一日三餐要合理分配。早餐吃好，提供一天所需能量的30%；午餐吃饱，占40%；晚餐吃少，占30%。食物种类要丰富，每天尽量摄入12种以上食物，每周25种以上；尽量做到主食种类多样化，建议多吃全谷物、杂豆和薯类，使营养更丰富，预防胰岛素抵抗。比如早餐可以来一碗燕麦粥，搭配一个水煮蛋、一杯牛奶和一小把坚果；午餐有糙米饭、清炒时蔬、香煎鸡胸肉；晚餐则是红薯、清蒸鱼和凉拌蔬菜。减重期间要注意油、盐的摄入量，优先选择蒸、煮、炖等烹调方法，避免高油、高糖、高盐等烹调方式。

合理的“动”

每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，像快走或慢跑，速度应为每分钟100至120步，强度控制在可以一边快走或跑一边说话，但不能唱歌的程度。此外，也可以选择游泳、骑自行车等。除了有氧运动，每周还应进行2~3次力量训练，比如深蹲、平板支撑、举哑铃等，帮助增加肌肉量，提高基础代谢率。如果时间有限，职场人士利用碎片化时间爬楼梯、步行上下班也是不错的选择。

健康生活并不复杂，从了解健康体重，再到“吃动平衡”，每一步都在为我们的健康加分。养成新习惯并非一蹴而就，还需耐心与坚持。



轻柔滑动：“宫缩很有力，宝宝正在努力往下走呢。”监测仪上规律的胎心曲线印证着她的判断。

在取得产妇同意后，有着十余年导乐经验的钟百慧接过了接力棒，她先是递上一块巧克力和一杯温水，然后稳稳扶住产妇的手臂：“来，我们慢慢下床走一走。”在导乐车的支撑下，产妇的步伐渐渐轻快起来。“吸气……呼气……对，就是这样。”当宫缩加剧时，钟百慧迅速调整方案，最终在助产士们的配合下，宝宝顺利出生。产妇拉着钟百慧的手感激地说：“多亏了你们专业的指导和贴心的陪伴，让我在最艰难的时刻坚持了下来。”“我们不仅是技术的执行者，更是情感的支撑者。”周媛说：一个温暖的眼神，一次轻柔地抚摸，甚至只是静静地握住产妇的手，都可以是最有效的“情绪良药”。

全方位专业守护

助产士廖燕华介绍，由于分娩的不确

技术是底气 热爱是动力

“胎位异常？试试B超引导自由体位！”在赣州市妇幼保健院，分娩不再是千篇一律的仰卧位。自由体位接生技术的引入，让产妇可以选择侧位、跪位、站位甚至坐位分娩。据统计，2024年该院共迎来了8000余名新生儿，其中采用新技术分娩显著提升了产妇满意度。

近年来，该团队引进多项新技术：自由体位接生降低剖宫产率，新生儿早期保健技术提升婴儿评分，穴位按摩缓解产痛……但最让她们自豪的不是技术本身，而是技术带来的改变。一名经历过严重会阴裂伤的二胎妈妈说：“上次分娩给我留下阴影，但这次助产士的会阴保护技术和按摩指导，让我几乎无损伤。”这样的反馈让团队觉得所有努力都值得。“为什么坚持？”“因为热爱。”肖文萍翻出手机里的照片和感谢信说：“看到妈妈抱着宝宝的笑脸，一切都值得。”(王馨文 周小梅)

助力阿克陶县人民医院获国家胸痛中心认证

(兰东莹)

九江市中医院岐黄经络研修班开班

为充分发挥九江市中医医疗技术指导中心的龙头引领与辐射带动作用，推动全市针灸推拿技术高质量发展，日前，由九江市中医医院主办的岐黄经络研修班正式开班。

本次研修班以“岐黄”为文化内核、“经络”为理论核心，旨在培养一批理论扎实、技术过硬的骨干人才，让传统医学智慧更好服务于百姓健康。据了解，岐黄经络研修班免费对全市医疗机构针灸推拿、骨伤科医务人员、相关专业研究生和针灸推拿爱好者招生，课程内容涵盖针灸经络学说新解、推拿手法力学分析、骨科疾病治疗方案优化等基础理论，同时融入八段锦、易筋经等传统导引功法训练，通过为期一年的系统学习，让学员深化中医经络理解，掌握规范化的临床操作技术，推动区域针灸针拿服务同质化、标准化发展。

(胡敏)

南昌市青云谱区推出中医体重管理服务

为满足居民对体重管理的健康需求，营造良好的营商环境，南昌市青云谱区卫生健康委近日推出了“便民中医体重管理服务”，将中医药特色融入健康管理，通过个性化调理方案和全程健康指导，帮助居民科学控重、增强体质，打造“家门口的中医健康管家”。

该服务以中医“整体观念”和“治未病”理论为核心，由青云谱镇卫生院中医科团队牵头，结合体质辨识、舌诊脉诊及现代医学体检数据，为超重、肥胖或体脂失衡人群提供“一人一策”调理方案。家住青英社区的万先生表示，通过1个月的中医调理，他不仅体重下降了10公斤，全身感觉也轻松很多。“中医师不仅跟踪调整方案，还教会我在家自制健脾营养餐，实用又有效。”万先生说。

据了解，为提升服务可及性，青云谱镇卫生院加入了江西省中医体重管理联盟，引入省级名中医健康讲座，并通过微信群提供“线上+线下”全周期指导，实时解答饮食、运动疑问。同时，该服务将纳入家庭医生签约服务包，签约居民可享受优先预约、免费指导及部分传统疗法干预项目，通过“中医药+公共卫生”融合模式，延伸基层医疗服务触角，打造健康社区。青云谱区卫生健康委相关负责人表示，将继续挖掘中医在慢病管理、亚健康调理中的潜力，让传统医学惠及更多家庭，筑牢居民健康防线。

(闵江)