

国家卫生健康委确定今年为民服务十件实事

1月5-6日,2026年全国卫生健康工作会议在北京召开。会上,国家卫生健康委确定2026年全系统为民服务十件实事。

一是新增1000家乡镇卫生院和社区卫生服务中心提供儿童常见病、多发病诊疗服务,进一步巩固加强儿科服务,提升可及性、便利性。二是新增110个县提供心理门诊服务,支持精神卫生服

务向群众身边延伸。三是三级公立医院均提供健康体检管理门诊服务,降低慢性病对人群健康的危害。四是以地市为基本单位,推进二级及以上医疗机构检查检验项目互认至少达到300项,改善患者就医体验,节省费用和时间。五是常住人口超过6万的县均能提供血液透析服务,全国新增350家乡镇卫生院、社区卫生服务中心提供血液透析服

务,进一步方便患者就近就便获得服务。六是全国1万家医疗机构提供早孕关爱门诊服务,加强孕早期咨询指导,有效保护生育力。七是全国新增普惠托位15万个,减轻家庭托育负担,因地制宜提高入托率。八是为满13周岁女孩免费提供国家免疫规划人乳头瘤病毒(HPV)疫苗接种服务,降低感染率和成年后宫颈癌发生率。乡镇卫生院和社

区卫生服务中心均提供周末疫苗接种服务,进一步提升疫苗接种服务可及性。九是开展“西学中”骨干人才培训3200人,让更多群众获得优质便捷的中西医结合服务。十是举办“时令节气与健康”发布会,全国举办1万场以上健康知识讲座,推进健康科普服务融入群众日常工作和生活,进一步提高居民健康素养。 据“国家卫健委”官网

最近,王老伯(化名)的心情很差,因为他发现脸上的“痣”越长越大,摸上去有硬结,而且表面还出现了破溃。在纠结了几天后,王老伯终于来到了皮肤科就诊。检查结果提示他患上了基底细胞癌。

基底细胞癌,又称基底细胞上皮瘤,是最常见的皮肤恶性肿瘤,由类似表皮基底层的基底样细胞构成,低度恶性、生长缓慢,极少转移。其多见于

中年以上肤色较浅的成人,尤其是长期户外工作的男性。好发于曝光部位,如面部、耳背、手背等,根据临床形态可分为三种类型。

结节溃疡型 这是该种癌症最常见的类型,多位于头颈部,典型表现为初发蜡样小结节,逐渐增大,表面糜烂或破溃,边缘卷起似珍珠样,伴毛细血管扩张。
浅表型 常发生于躯干或四肢,发病年龄相对年轻,损害多为单个或数片红斑,表面鳞屑,轻度浸润,生长模式主要是水平生长。
硬斑病样型 局部皮肤硬化,轻度萎缩,呈白色或黄白色,边界不清,

边缘略高出皮面,似局限性硬斑病。如果在皮肤表面长了一个针头至绿豆大小的结节,并且最近皮肤肿物增大的速度比较明显,颜色加深,伴有瘙痒、刺痛、破溃或出血等,就需要高度警惕了。

上海长征医院皮肤科 陈天杨(副主任医师)

皮肤反复破溃 警惕基底细胞癌

罕见病竟伪装成“嘴馋”

血症、肝功能轻度异常,却无慢性肝病、肝硬化,这不符合“医学常理”。据此,陈立高度怀疑小官患有“希特林蛋白缺乏症”,最终的检查结果也印证了他的判断。

陈立表示,该病是一种遗传性代

谢遗传病,也是一种继发性尿素循环障碍。病人喜好大量食用富含脂肪和蛋白质的食物,如肉类、牛奶、乳制品、油炸食品和坚果等。

由于该病还会导致脂代谢异常,包括脂肪合成过多、脂肪酸氧化障碍

等,最终引发脂肪肝,但这种类型的脂肪肝患者通常体重正常,与临床常见的肥胖相关的脂肪肝有很大区别。因此,体重正常甚至消瘦的脂肪肝患者,应注意是否患上了“希特林蛋白缺乏症”。此外,该病还可并发肝脏肿瘤,较为恶性,需引起重视。

通讯员 王林卉

2026年1月14日~1月20日

人与健康·专题 | 本版编辑:梅一鸣 本版视觉:钟雪

弯曲大拇指 自测动脉瘤

近日,美国耶鲁大学发布了一项“拇指手掌测试”,通过动手手指就能初步自测身体是否可能隐藏着主动脉瘤。

测试步骤很简单:举起一只手,把手掌摊开,将大拇指向手掌内侧收拢,其他四指尽可能保持不动,看看大拇指最远能伸到什么程度。若大拇指能轻松越出手掌边缘的,就属于拇指手掌测试阳性,说明可能有主动脉瘤的风险。但这个测试不能作为诊断依据,只能起警示作用。 据《生命时报》

乳房检查,三种方法怎么选?

乳房检查的方法有三种,哪种更适合你?不妨了解一下。

超声检查 超声检查优点是适用各种人群,并能清晰地显示肿块大小、形态、囊性还是实性、边界是否清晰,从而大致鉴别肿块的良恶性。但是,对无肿块型的病灶难以分辨。

钼靶检查 其优点是对钙化变化比较敏感,图像显示清晰,可作为超声检查的互补。但具有一定的放射性,不适用于孕妇和哺乳期人群。此外,检查时有轻微的压痛,乳腺较小的女性疼痛感会更明显。

磁共振检查 磁共振检查优点是显示病灶敏感性高,可根据肿块对造影剂强化,可进一步判断病灶的良恶性;可作为超声及钼靶的补充检查。缺点是价格较高,检查假阳性率较高。

普陀区中心医院健康管理中心 李美莺

守住西海牛肉的自然本味

2021年春,从意大利回国的湖南妹子刘喜兰,应朋友邀请前往宁夏海原县考察。车子在黄土路上颠簸前行,窗外层层叠叠的沟壑梁峁间,滩羊、黄牛与田间的枸杞相映成趣,这一幕让她当即决定要扎根于此。她主动舍弃熟悉且轻松的进口贸易赛道,立志在海拔2200米的黄土高原上,搭建一套符合欧盟标准的生态养殖链,潜心深耕牛肉产业。

2021年夏,“宁夏西塞农业”在海原县正式挂牌;2023年盛夏,她与朋友再度发力,包下马圈村2300亩荒地,建起“山海固生态农场”。名字暗藏巧思,囊括贺兰山、海原、固原三地元素,饱含对这片土地的深厚情怀。她引进优质安格斯牛与西门塔尔牛,却不照搬欧洲养殖模式,历经反复试验,摸索出“高原半散养+精细谷饲”的适配方案,以本地非转基因作物为饲料,全程杜绝化学饲料、激素与催长抗生素,牢牢守住牛肉的自然本味。

2023年,农场的生态农产品逐步成型,初具规模。年底,西海固(上海)农业科技有限公司在松江G60科技园顺利成立,并成功获得“西海固”地域品牌授权(西海固是宁夏回族自治区南部山区的代称),为产品走向全国市场筑牢根基、铺就通路。2024年初,自营品牌“雨之道”顺势亮相,名字源于刘喜兰对海原的深切感触。她坦言:“西海固最缺的是水,最宝贵的也是水,雨水在这里是老天爷赐予的珍贵礼物。”品牌要如流水般默默滋养,潜心做精,不事张扬。农场坚守“自然为本、健康为魂”的理念,优先聘用本地留守妇女与困难家庭劳动力,薪资高于当地平均水平,还手把手传授养殖种植技术,同时助力红皮土豆、青皮萝卜等本地农产品走进大城市,彻底打通产销闭环。

在公司屠宰分割车间的墙上,“素颜示人,本色味道”的标语格外醒目,这是刘喜兰对西海牛肉设定的刚性底线。所谓“素颜牛肉”,就是要全程坚持原切零添加,不腌制、不注水、不掺胶,拒绝任何添加剂,每一块肉都能经得住零抗零农残的严格检测。其中安格斯牛肉纹理细腻,适合煎烤;西门塔尔牛肉肉质紧实,适配炖煮,风味各有



特色。除此之外,团队还深挖西海固的生态宝藏:同心县的有机枸杞,依托富硒土壤与以色列滴灌技术,口感醇厚甘甜;甘盐池的山羊肉,因采食天然中草药、饮用矿化水,肉质鲜嫩无膻味;富硒红皮土豆经深加工后身价倍增,各类果蔬均坚持自然成熟,饱含高原阳光的醇厚气息。

为让优质农产品走出大山,刘喜兰打造“山海协作”双城模式,以上海作为品牌展示与市场拓展的前沿窗口,以宁夏作为生态种植养殖的核心品质基地,实现产销精准对接。宣传上她摒弃传统硬广套路,聚焦真实内容传播,用镜头记录牧场日常、老乡劳作点滴,同时深入城市社区,与“宝妈团长”携手合作,通过试吃品鉴、线上直播、牧场实地探访等形式,拉近与消费者的距离。在上海不少小区,“西海固牛肉品鉴会”已成为邻里相聚的新方式,品牌口碑在家常闲谈中悄然扎根,收获了众多消费者的认可与信赖。

如今,“雨之道”西海牛肉及系列生态产品,已走进全国千家万户的餐桌。2024年,团队正式启动“西海固味道”全域品牌计划,系统整合当地优质农特产品,同步提升生产与品控标准。与此同时,团队还深耕国人饮食需求,潜心研发更适配人体质的健康食品。刘喜兰的愿景远不止于此,她希望以“雨之道”为起点,树立中国高原生态食品的行业标杆,更以“西海固”为范本,走出一条将生态短板转化为发展优势的特色之路,让黄土高原的本真风味,滋养更多家庭的日常。

深耕“双新”课堂 推进素养落实

上海市丰镇中学开展系列教学展示活动

在上海市全面推进“新课程、新教材”教育改革向纵深发展的关键阶段,上海市丰镇中学积极响应当前教育发展要求,开展了以“深耕‘双新’,重塑课堂”为主题的青年教师公开教学展示系列活动。活动涵盖综合、理化、政史地生等多个教研组,聚焦课堂教学创新与核心素养落实,展现出学校在“双新”改革中的积极探索与扎实行动。

多元路径激活课堂生态

综合教研组的展示课突出跨学科融合与活动化设计,体现了“双新”理念下浸润式课堂的生动实践。赵娜老师的心理课《独一无二的树叶》以表达性艺术辅导为主线,通过“叶中细读我”“叶叶见我心”“众叶终成我”等环节,引导学生在创作与分享中实现自我认知与悦纳。课堂以学生为主体,关注个体心理发展,实现了心理健康教育与艺术表达的有机融合,为“双新”背景下心理课程提供了可操作的范式。

音乐学科陈伊老师则以《岁月芳华——声声慢》为例,创新运用“双轨对比教学法”,将古典诗词与现代民谣、传统沪剧进行对话式教学,既降低了古诗鉴赏门槛,又激发了学生对传统文化的兴趣。课堂通过“宏观—微观—实操”三级聆听框架,融入语言学知识与音乐表演实践,充分体现了“做中学”和跨学科整合的“双新”导向。

实验探究驱动科学素养养成

理化教研组紧密围绕新教材与新课标,以实验探究为载体,密织学生科学思维与实践能力提升。郑焯老师的化学课《粗盐提纯——过滤》将抽象原理转化为可操作的实验任务,引导学生在小组合作中体验科学探究全过程;郭海清老师的物理课《电阻变阻器》从“调光台灯”这一生活情境切入,通过结构演变展示与分组实验,帮助学生实现从知识理解到实践应用的跨越。

此外,顾吟姿老师的《酸的性质探索》、付珊珊老师的《电流与电压、电阻的关系》,以及彭薇桦老师以溶洞探险为情境的《二氧化碳的性质》,均体现出“从生活走向学科,从实验走向思维”的教学设计思路,强化了学生科学探究、数据分析



和解决实际问题的能力。

情境育人构建生态课堂

政史地生教研组立足“立德树人”根本任务,在教学方式上大胆创新,构建起“宜人、宜学、宜发展”的生态课堂。景梦丹老师的道德与法治课以“寻找‘自尊好少年’”为主题,融合时政教育与AI技术,通过角色体验与时空对话,实现价值引领与行为引导的统一。

历史教师姜雪梨在《丝绸之路的开通与经营西域》中,运用时空双轴视角与地图动态演示,生动再现丝路历史图景;地理教师曹臻以南极科考为真实情境,引导学生在任务驱动中掌握地理工具与方法;生物教师吴婧璐则通过显微镜观察实验,帮助学生构建从细胞到生物体的系统性认知。4位教师的课堂虽学科各异,但均体现出情境真实、任务驱动、合作探究的“新课堂”特征,有效促进了学生高阶思维与人文素养的融合发展。

本次系列展示活动不仅是青年教师教学风采的集中展现,更是学校推动“双新”理念落地、凝聚教学改革共识的重要平台。各教研组在课前精心磨课、课中协同观察、课后深度研讨,形成了“听课—评课—反思—优化”的教研闭环,实现了教师个人成长与团队专业发展的双向促进。

未来,学校将持续以“双新”改革为契机,引导教师进一步从“教教材”转向“用教材教”,从知识传授转向素养培育,不断探索课堂教学新形态,真正让课堂成为学生成长的沃土,为学校教育教学高质量发展注入持续动力。