

长宁区推出“白领医小时” 让家庭医生走近职业人群

本报讯（记者 施捷）走进社区卫生服务中心，鲜少看到青壮年问诊者。生活和工作在社区里的职业人群，很容易成为家庭医生健康守护的“盲区”。长宁区以“天山社区白领医小时”作为突破口，尝试将家庭医生服务的触角延伸至办公楼宇、企事业单位，逐步实现“白领遇到健康问题，第一时间总是想到我们的家庭医生”。

长宁区是国家和市政府确定的社区卫生服务综合改革试点区，2005 年起开始第一轮社区卫生服务中心体制机制改革，历经了全科医生、全科服务团队等模式探索，如今家庭医生针对老年人、残疾人、孕产妇等重点人群的签约服务和健康管理已进入成熟模式。然而，对照《“健康中国 2030”规划纲要》中提出的全民健康理念，“职业人群的健

康守护”有待推进，并被纳入长宁区 10 家社区卫生服务中心所有家庭医生团队的工作范围。

2016 年 3 月，天山路街道社区卫生服务中心和天山路街道社区党建服务中心共同合作创建了天山“白领医小时”党建服务品牌。他们以天山商圈白领中心为固定服务阵地，以家庭医生工作室为宣传点，每个团队拿出“特色绝活”，利用每周三中午的一小时，为周边的白领提供健康志愿服务，包括全科咨询诊疗、中医诊疗、火罐理疗、中医适宜技术等。这次全新的合作为家庭医生和白领搭建起了稳固的健康之桥。同年 4 月，天山“白领医小时”项目走进尚嘉中心的企业，开展定制化的“家庭医生健康服务”，反响热烈。

“这是第一次由企业主动发出

邀请，告诉我们‘白领需要家庭医生的服务’”。项目负责人事后回想起来，仍觉得这是令人激动的信号。同样“给力”的是政策支撑，自长宁被列为“国家全科医师执业方式与服务模式改革试点区”以来，“配套机制”更好地释放了家庭医生的活力，尤其是出台了全科团队多点执业政策。天山社区卫生服务中心“白领医小时”、虹桥街道社区卫生服务中心妇幼保健中心、华阳街道社区卫生服务中心中医适宜技术、新泾镇社区卫生服务中心看守所健康驻点等项目纷纷上线，全科团队在做好基本医疗和公共卫生服务的基础上，尝试用“八小时”以外的时间接管白领的健康问题，做“全人群”的健康守门人。

天山社区卫生服务中心家庭医生创新模式，简化流程，针对白领的

需求，建立了“医模块”——包括减压助眠模块、胃肠调理模块、女性健康模块、呼吸道调理模块、颈肩腰腿痛诊疗模块、体检报告解读模块、针灸火罐模块、养生下午茶模块等，让白领能轻松读懂和选择所需服务的模块，来进行健康管理。

在政策支持下，“白领医小时”项目蓬勃发展，已先后服务于携程上海总部、春秋旅游上海总部、联合利华、农展馆、尤妮佳、硅酸盐研究所等十余家大型企业和部分辖区内事业单位。去年 4 月，“白领医小时”在上海携程总部建立了“白领医小时”服务点，进行“驻点式”“固定式”的服务。迄今为止，“天山社区白领医小时”项目已累计开展 261 场活动，服务了 11768 人次，并在携程、春秋、天山商圈白领服务中心建立了“白领医小时”医疗服务点。

“陶齐渊家庭医生工作室”还最早建立起了咨询联络群，活跃用户 140 多人都是陶医生团队服务过或者是已经签约的白领，“便捷、专业、高效、有求必应”，让进群者有了很好的黏着性。咨询群里的家庭医生有问必答——孩子发烧了，有专业的护理指导；家里老人需要上门换药，会有医生告诉你如何操作；想到上级医院就诊，也可以得到靠谱的推荐。

据长宁区卫生计生委介绍，由于“白领医小时”企业服务点的有效运营，为员工提供健康服务为企业所认同，被纳入企业福利，目前已有驻点企业通过职工的商业保险，用以支付家庭医生健康管理服务费用。这种全新的支付方式如若可以进一步推广，家庭医生的服务将会进入市场价值的良性循环。

电动车行驶中散落现金 3 万元 普陀警方正全城寻找失主

本报讯（通讯员 宋严 记者 江跃中）12 月 4 日上午，普陀公安分局交警支队五大队民警在真华路、富平路路口执勤时，发现该路口突然有大量现金散落。民警在维持周边道路交通秩序的同时，对

散落的现金进行收集，经现场清点，数额有 3 万元。民警随即原地等候失主，但失主始终没有出现。普陀警方全城寻找失主，希望失主看到此信息后，尽快与他们联系，联系电话：021-22049853。

从普陀警方昨天提供的监控画面可以看到，12 月 4 日当天上午 10 时 30 分左右，一辆电动车经过真华路、富平路路口时，大量现金从车后方散落，但身穿红色雨披的车主并没有察觉，继续行

驶经过路口，消失在镜头中。当天在路口值班的民警立即上前控制交通，考虑到安全因素，还谢绝了过往市民的帮助，安排辅警捡起现金。

因当时下着小雨，风也不大，现金被固定在一片较小的区域内。经收集清点，现场散落现金 3 万元整。不过公安部门至今没有接到失主报警。民警提醒失主尽快到普陀交警五大队认领失物。也请知情者帮忙通知失主。

奉贤启用沪上首套 过街安全屏蔽门

本报讯（记者 李一能）日前，奉贤区奉浦街道环城东路、八字桥路路口出现上海首套行人过街安全屏蔽门。据了解，该屏蔽门和地铁屏蔽门类似，主要用来阻拦闯红灯的行人，测试后效果非常明显，但也有市民对该设备的使用存在争议。

今天记者在现场看到，8 扇屏蔽门出现在环城东路、八字桥路路口，路口行人并不算多，基本都能按照交通法规通行。据透露，该安全屏蔽门系统 11 月 16 日正式试运营。据不完全统计，自系统运行以来，该路口的交通违法行为相较于往年同比下降 78% 左右。但也有市民表示，交通文明应该自觉践行。还有市民对屏蔽门的安全性表示担忧，因为看到过有行人因过街速度慢被关在路口的情况。



■ 奉贤区环城东路、八字桥路路口安全屏蔽门启用

本报记者 张龙 摄

天气越来越冷，一些孩子容易反复感冒，长期咳嗽。日前，记者来到上海中医药大学附属龙华医院儿科主任医师姜之炎教授的专家门诊，上午前来就诊的几十个孩子中，绝大多数都是呼吸道感染。家长一脸焦虑，“医生，我的孩子为啥一到冬天就反复感冒咳嗽？”

上午 8 时，龙华医院的姜之炎主任专家门诊已挤满患儿。4 岁的欢欢由爸爸抱着进入诊室。“哪能？‘中国咖啡’好切伐？”在孩子面前，姜之炎把中药称为“中国咖啡”。半年来，欢欢早晨醒来总是咳嗽，喉中有痰，鼻子常常塞住。经诊断为小儿慢性咳嗽，辨证为脾失健运，痰湿内蕴，兼有肺热。开了处方后，回家服药，症状有所缓解。“坚持服中药三个月，最好半年，孩子的体质会逐渐好转。”姜主任关照。

记者待了一会，发现患儿中 80% 都是呼吸道感染：鼻炎、腺样

孩子为啥一到冬天就反复生病 龙华医院中医专家门诊门庭若市

体肥大、支气管炎、肺炎、哮喘……一到冬季，孩子就特别容易发生呼吸道感染，这是由于随着天气转凉，气温下降，人体的呼吸道自身抗病能力会随着干、冷空气的刺激而减低，机体对疾病易感。而孩子在学校、幼儿园处于密闭空间，容易交叉感染。

“现在的孩子，过敏性体质比例越来越高，过敏性鼻炎会导致中耳炎，也可能导致小儿咳嗽。”姜之炎说，鼻部病变因素在儿童慢性咳嗽诊治中不可忽视，对于以传统从肺论治之法治疗效不满意，可尝试从鼻、脾论治。

对于再大一点的 6 周岁以上

孩子，如果哮喘诊断明确，姜之炎也推荐服用膏方。孩子的膏方以“调”为主，里面并没有很多名贵药材，价格也相对便宜。

除了中药调理，平时生活中该如何预防呼吸道疾病呢？姜之炎介绍，不要给孩子穿太多衣服。老年女性普遍怕冷，天气一变冷，就非常容易按自己的感觉给孩子添衣服。实际上，孩子处于代谢旺盛阶段，又总是跑来跑去，往往比成人怕热不怕冷，穿衣法则只要记住头颈、手脚温热就可以了。

冬天也不能让孩子吃太饱。特别是有些老人，总觉得孩子在幼儿园吃不饱，会给孩子额外吃几餐，

这种行为容易导致孩子积食，降低孩子抵抗力。

此外，姜之炎建议鼻炎的患儿早晨用冷水洗脸，增强鼻腔对寒冷的适应度；晚上睡觉前则用比较热的毛巾敷鼻子，热气熏蒸鼻腔，促进血液循环，但水温不宜过烫。同时，还可经常按揉孩子鼻部的迎香穴，或辅以推拿疗法。

气温下降，很多家长不敢带孩子到户外玩，开始出入于室内儿童游乐场、早教中心等。而这些场所人群密集，更易导致呼吸道感染。在空气条件好、没有雾霾的情况下，室外活动可增强抵抗力。

本报记者 左妍

新民随笔 找短板

姜燕

最近，采访中见到一个细节，给我留下了深刻的印象。

一个在中国做公益的英国外教罗斯，他在上海一个“铺路石青少年发展中心”的公益机构做培训师，培训外来务工人员子弟学校的英语老师和给学校里的孩子上英文课。他的培训对象在教学专业技能上都很欠缺，他们自身英语水平本来就不高，口语水平更差，在课堂上基本上是全程用中文教英语；而外教虽然英文是母语，但没有专业的教学技能，在内容设计和课堂纪律管理方面完全没有技巧和方法。

罗斯用一年半的时间培训学校老师，每月一次 3 个小时。仅仅一年，她们已从羞于开口到自信地在课堂上用英语教学，甚至敢于面对多台摄像机，录制教学视频。罗斯是怎么做到的？他说，他需要知道这些老师最需要的是什麼，是听说能力，用英语管理课堂，还是其他？于是他做了一个长长的问题单，从答案中分析出老师们最急需培训的短板是不能自信地开口说。于是他制订了针对性的方案，使得她们的教学能力很快提升。

而对志愿者，他展示了花 2 年时间做的 120 个分阶教案，每一个都有详细的教学步骤，按分钟分解课堂内容，并配有丰富的图片和小游戏。不会上课的人拿到这份教案，也能顺利地完一堂课，志愿者工作效果大大改善。

采访罗斯的时候，我一个明显的感觉就是，所有看似困难的问题都能找到让它变容易的方法，流行一点的说法是：只要你能找到问题的“痛点”，找到并给出针对性的解决方案，就能迅速见效。例如罗斯的做法，不仅能让老师们学会授课，也能让接受培训的人很快树立信心，并对所学内容兴趣大增。

这不光是解决问题的水平高低，而是有没有精益求精的“管理”思维，用这样的思维去做每一件事，抓住关键问题，思考的过程复杂，给出的方案简单，想必能将资源利用得更加合理、有效。