



医保个人账户支付白名单将出炉

国家医保局办公室、财政部办公厅近日印发《关于进一步加强定点零售药店职工基本医疗保险个人账户使用监督管理的通知》，明确各省级医保部门要在现有政策基础上，结合当地实际，商财政等部门进一步研究规范职工医保个人账户支付范围管理。各省级医保部门原则上要于2026年9月底前出台全省统一的定点零售药店职工医保个人账户支付白名单。白名单内的药品、医疗器械、医用耗材等，个人账户在定点零售药店可以支付。保健品、面膜化妆品、家用电器等不得纳入白名单。

(人民日报海外版)

人到中年应重视癌症规范筛查

中国疾控中心近日发布科普提示指出，不少癌症早期并

没有典型症状，规范筛查意义重大。肺癌高风险人群应重视每年做低剂量螺旋CT；结肠癌筛查首选结肠镜；胃癌高风险人群推荐胃镜检查；乳腺癌一般风险女性35至64岁可每年进行1次乳腺影像学检查，结合我国女性乳腺特点，首选乳腺超声，必要时辅助乳腺X线检查。专家提醒：不要把“没有症状”误认为“没有风险”，出现持续咳嗽、便血、消化道不适、乳房异常包块等警示信号时，应及时就医，而不要用“再等等”代替规范检查。

(中国疾控中心)

每日6至8小时睡眠最利于延缓衰老

据国际期刊《自然》日前发表的研究，美国哥伦比亚大学科学家分析近50万名成年人的数据，采用23种不同的“生物衰老时钟”评估睡眠对17个器官的影响，结果发现，睡眠时长和身体衰老速度之间，呈现出一个U形的关系。也就是说，睡得少的人，器官衰老得快；睡得太多，同样如此。而位于U形底部的最佳区间，对应的衰老速度最慢。这个最佳区间就是每天6至8小时。(科技日报)

开出一张“融合”处方

——公共卫生医师处方权在广东的先行实践

□罗海铭

作为全国首批探索赋予公共卫生医师处方权的试点省份，广东立足本地实际，结合公共卫生医师职责定位，聚焦民生健康需求，选择已经具有规范诊疗方法和常规用药方案的病种，积极探索处方范围。以高位统筹为引领，以机制创新为核心，以能力建设为基础，以服务落地为目标，系统性推进试点工作。

广东着力构建“4+2”省市联动试点格局，即惠州市、中山市、江门市、肇庆市4个试点地市，省公共卫生医学中心、省皮肤病病防治中心2家省级专病防治机构，建立涵盖组织架构、经费保障、培训考核等内容的“九个统一”标准化运行机制，并拓展传染病预防性用药处方范围，创新多元化培训模式，实施“一市一策”，实现试

点规模、制度内涵和运行机制的“三重突破”，获得国家充分肯定。目前，广东已成功培育91名既能“开处方”、又能“管人群”的医防融合型“双栖人才”，实现从培训到应用的全链条闭环推进，推动构建预防、治疗、管理一体化防治服务模式，让公共卫生医师真正成为群众健康的“守门人”，推动医防融合走向深度实践，为全国积累了可复制可推广的“广东经验”。

2025年8月19日，广东省历史性地在全省4个试点市及2家省级专病防治机构同步开出首批公共卫生医师处方。这张处方笺，标志着公共卫生医师实现从“疾病管理者”到“健康守护者”的关键跨越。时隔9个月，改革成效与亮点已在基层实践中清晰浮现。

“我们东区街道有9000余名高血压患者。”中山市东区街道社区卫生服务中心公共卫生主管医师蔡雄介绍，“过去，公共卫生医师发现患者需复诊续方用药时，必须转诊给临床医师，患者得重新挂号排队，多了一道坎。”

江门市结核病防治所公共卫生主管医师李咏珍也深有体会：“过去遇到需要开预防性药物的话，我只能建议他们去挂临床号。现在，我可以在其病情稳定的随访期间直接开具常规处方。”

试点赋予91名经过严格选拔与培训的公共卫生医师处方权。从“转出去”到“自己开”，背后是公共卫生医师角色定位的深化，让他们真正站到了守护群众健康的第一线。“我们卫生院门诊量高峰期

能达到200人次，候诊时间长是常态。”开平市龙胜镇卫生院公共卫生副主任医师梁志斌说，“像我们这样经过培训获得处方权的公共卫生医师也能坐诊，为病情稳定的慢性病患者看诊，让他们无需再为一张常规处方排队。”

更重要的是，试点推动形成了“随访—评估—指导—用药”的慢性病管理闭环。患者由同一位熟悉其病情的公共卫生医师长期跟踪管理，健康指导与必要用药干预无缝衔接，真正实现“管到底”。这不仅是一种流程优化，更是“医”与“防”在实践层面的深度融合。

赋予处方权绝非“一放了之”。试点启动之初，广东省便设置“3个月带教期”和“1名公共卫生+N名临床导师”的带教机制。

带教期内，公共卫生医师须在临床带教医师指导下开具处方。带教期满后，监管并未放松。广东省构建覆盖处方权“全生命周期”的监管闭环：用药环节制定详细用药目录，审核环节依托信息化系统实现处方前置审核，点评环节建立多层次处方点评机制，为每一张处方筑牢安全防线。

试点以来，最宝贵的成果并非处方数量，而是一套可运行、可复制、可量化的成熟机制初步成型。“探索赋予公共卫生医师处方权，是疾控体系改革的重点任务，也是创新医防融合机制的重要举措。广东将稳步扩大试点范围，优化制度设计，努力为全国贡献更多‘广东方案’。”省疾控局有关负责人表示。

(作者单位：省疾控局)

广东重点人群家庭医生签约服务覆盖率达88.96%

广州讯 5月是“国家基本公共卫生服务项目宣传月”。5月19日恰逢第16个“世界家庭医生日”，当日上午，“2026年广东省基本公共卫生服务宣传月暨世界家庭医生日”主题活动在广州举行。据介绍，2025年，广东全省重点人群家庭医生签约服务覆盖率达到54.72%、88.96%。今年，广东省卫生健康委联合5部门制定《广东省家庭医生签约服务覆盖率达到54.72%—88.96%行动方案（2026—2027年）》，将进一步推动家庭医生服务走进千家万户。

此次活动由省委、省卫生健康委及疾控中心、基本公共卫生项目办等单位联合主办，荔湾区卫生健康局等相关单位承办。

围绕“公卫进万家，签约有实效，服务有温度”主题，活动设置室内与室外两大区域，同步开展健康宣传、咨询和义诊服务。室内会场包括荔湾区家庭医生“优医库”专家义诊、家庭医生主题微电影展播，以及“小切口大变化”基本公共卫生创新项目成果展示等内容。室外“健康嘉年华”设置12项基本公共卫生政策宣传咨询摊位，并打造数字健康体验区、多病共管咨询站、体重管理挑战营、中医药文化集市、应急救护快闪角、家庭医生签约服务等特色互动区。

活动现场气氛热烈，居民踊跃参与。在“数字健康体验区”，展板生动展示居民健康数字空间的形象及成年女性、老年男性、儿童青少年三类健康画像。工作人员在显示屏前耐心演示如何查询个人健

康数字空间，逐一讲解各个功能模块。不少居民现场掏出手机尝试操作，纷纷表示“自己的健康数据一目了然”。“体重管理挑战营”摊位前人头攒动，居民排队测量BMI，参与膳食搭配游戏和趣味闯关，工作人员根据检测结果现场开出个性化“运动+饮食”处方。“应急救护快闪角”则成为人气焦点，在导师“一对一”指导下，居民轮流在模拟人上进行胸外按压。当按压深度和频率达标时，模拟人立刻亮灯并发出“成功了”的语音提示。不少家长带着孩子体验、感叹“关键时刻能救命”。居民通过集章打卡、游戏互动等方式，在趣味中学习健康知识。

此外，来自广东省中医院芳村医院、广州医科大学附属第一医院、广州医科大学附属第三医院、荔湾区中心医院的临床专家团队为居民提供内分泌、心血管、康复、中医养生等全方位的健康咨询服务。荔湾区中医医院的专家现场进行八段锦教学与演示，百余名群众自发排队，跟随领操员一招一式认真学习。现场还提供慢病患者及老年人免费AI眼底筛查服务，并为已签约家庭医生个性化的“城市美容师”提供健康检测、义诊服务。

此次活动将专业公卫服务转化为居民可参与、可体验的互动项目，共吸引近千名居民参与，提供健康咨询800余人次，有效提升群众对国家基本公共卫生服务和家庭医生签约服务的知晓率与获得感。(穗卫健宣)

广东全民营养周启动

800余家机构将开展系列科普活动

本委讯 5月16日，2026年广东省第十二届全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动启动仪式在广州市中华广场举行。活动由省卫生健康委、省国民营养健康指导委员会指导，省营养学会主办，主题是“营养餐桌家庭健康”。

此次活动以家庭餐桌营养为主线，结合《中国居民膳食指南》《岭南膳食模式》等核心内容，开展“科普—宣传—互动”相结合的大型主题宣传活动。

活动现场通过情景剧、文化展演、群众问答互动等形式，普及营养健康知识和《岭南膳食模式》。40余家医疗机构及省、市、区疾控中心参与主题宣传，并为现场群众提供体重管理、营养健康义诊服务。省营养学会现场同步举办第二届广东省全民营养科普大会，组织专家开展系列健康科普讲座。

据悉，全民营养周期间，全省800余家机构将开展系列科普活动，百余家医院同步启动联合义诊。(粤卫信)

相关链接

研学+非遗+市集

佛山全民营养周“营养十足”

佛山讯 打卡佛山千年文脉、争做“营养膳食小明星”、化身志愿者派发宣传单、跟着非遗传承人制作食物雕塑、在“营养膳食市集”中边玩边学……5月16日，佛山市疾病预防控制中心(以下简称“佛山疾控”)联合多家单位，在岭南书院·佛山魁星书院举办2026年全民营养周主题活动。活动由佛山市卫生健康局、佛山市市场监督管理局指导，以“营养餐桌 家庭健康”为主题，创新融合佛山状元文化与科学膳食科普，通过上午亲子研学、下午老年健康讲座两大板块，为全年龄段市民送上一场“有文化、有干货、有温度”的营养知识盛宴。

边走边学边玩 市民直呼“过瘾”

上午9时，“营养膳食小明星”研学游拉开帷幕。30余组亲子家庭在书院工作人员带领下，登魁星阁，了解“状元及第粥”“西樵大饼”等典故，同时化身小志愿者，沿途向游客派发营养膳食宣传单。

下山后，非遗“大餐”上场。

佛山秋色非遗代表性传承人何雁欣受邀来到现场，手把手教授孩子们制作食物雕塑。牛排、猪脚、鸡爪……经过孩子们的涂色，一道道可以假乱真的美食被“创造”出来。“佛山秋色”这项百年传统技艺，在活动中被赋予新的健康内涵。参与活动的家长表示：“孩子不仅玩得开心，还记住了每天要吃够三种、一周吃够五种颜色的果蔬，这样才能更全面滋养身体。”

活动高潮当属“营养膳食科普市集”。营养知识闯关、膳食宝塔拼图、集章兑换健康礼品……上百名参与者在十个摊位前，抢答问题赢奖品、翻看宣传册学知识、站在背景板前打卡拍照，在欢声笑语中将科学饮食理念内化于心。

全天两场营养讲座 市民年龄段全覆盖

上午，广东省中西医结合医院营养科副主任医师张燕华为亲子家庭带来膳食搭配讲座。如何纠正挑食偏食？如何科学管理体重？风趣的讲解配合清晰明了的图片，近百名家长、儿

童听得津津有味。

下午，佛山市第一人民医院临床营养中心副主任护师、中级营养师张春丽为老年听众带来《老年膳食指南与慢性病预防》专题讲座，针对老年人普遍关心的高血压、糖尿病等慢性病的膳食管理进行系统讲解，涵盖“控油不减盐”“少油也香口”“粗粮细做”等实用技巧，纠正“清淡等于吃素”“汤比肉有营养”等常见误区。

除讲座外，活动现场还发放《华南地区常见有害动植物图鉴》《图说食品安全与营养健康》等资料包，为市民提供带回家对照实践的“健康工具书”。多位市民表示：“这样的讲座听得懂、用得上，回家就知道怎么给老伴做更科学了。”

佛山疾控相关负责人介绍，与以往进学校、进社区开讲座、玩游戏等传统模式相比，此次活动融入魁星研学、佛山非遗等全新元素，将营养健康知识与传统文化融合，寓教于乐，效果更佳。接下来，该中心将持续链接佛山本土文化资源，打造更多群众喜闻乐见的健康科普品牌活动，为健康佛山建设注入更多疾控力量。(廖智慧 陈银武 苏韵星)

肇庆：营养餐桌进社区

肇庆讯 5月16日，肇庆市2026年全民营养周主题现场宣传活动在城区一居民小区举办。活动以“营养餐桌 家庭健康”为主题，由肇庆市卫生健康局主办，多家单位联合承办，旨在普及合理膳食知识，推动营养健康理念走进社区、走进家庭。

启动仪式上，肇庆市卫生健康局相关负责人表示，合理膳食是健康的基石，家庭餐桌是守护健康的第一道防线，呼吁市民从一餐一饭做起，少油少盐、均衡搭配，主动学习营养知识，传播健康理念，养成健康生活方式。

活动现场设置五大功能区，提供一站式健康服务。运动处方师带领市民练习“五禽微运

动”、八段锦，于举手投足间传递科学健身理念；肇庆市第一人民医院营养、内分泌等专家现场义诊；营养专家设立咨询台，围绕科学减重、膳食搭配等热点问题，与市民面对面答疑解惑；疾控工作人员开展营养科普宣讲和知识问答；中医团队提供推拿咨询和康复理疗体验。各区域互动热烈，受到群众欢迎。

据介绍，此次活动紧扣本地居民饮食特点，聚焦家庭营养健康需求，通过互动式、体验式宣传，有效引导群众树立健康饮食理念。下一步，肇庆市将持续推进合理膳食行动，常态化开展营养科普进社区、进家庭，助力健康肇庆建设。(叶剑如)

珠海举办国际家庭日主题活动

发布《适龄婚育 科学养育》倡议书

珠海讯 5月16日，2026年珠海市国际家庭日主题宣传活动在珠海报业大厦举行。活动由珠海市健康促进中心、市计划生育药具管理站、市计划生育协会等单位联合主办，通过健康讲座、互动咨询、文艺表演等多种形式，向市民普及优生优育、科学托育知识。

活动现场发布《适龄婚育，科学养育》倡议书，从适龄婚育到科学养育，向青年朋友送上共建幸福家庭的美好祝愿与科学指引。

健康科普讲座采用“主会场+分会场”形式。主会场以“守护家庭健康 从关爱女性开始”为题，详细讲解婚前医学检查、优生优育准备等内容，随后通过专家讲

谈的形式，围绕“婚前、孕期、沟通和亲密关系建设”展开对话。分会场同步举办青春健康教育课，并正式启动全市计生协“会员活动日”和青春健康教育“四进”行动。

现场还上演了舞台剧《戒烟限酒新说唱》和健康科普脱口秀《国家喊你减肥》，以生动活泼的形式传递健康理念，赢得阵阵掌声。此外，活动现场设置联合咨询集市，来自多家单位的专业人员为市民提供健康管理、生育保护、科学避孕、优生托育、家庭保险等一站式咨询服务。爱情愿景墙上，情侣们共同书写“未来愿景清单”并签名留念；趣味游戏区里，亲子家庭在互动中学习托育知识。(刘星)



活动现场

深圳发布健康生活方式社工服务标准

探索基层健康促进新路径

深圳讯 为深入推进《健康中国行动(2019—2030年)》，落实全民健康生活方式行动各项工作要求，推动慢性病防控工作重心持续下沉至基层，深圳市创新引入社会工作专业力量参与健康生活方式指导，于4月3日发布《社会工作专业人员参与健康生活方式指导服务指南》团体标准，该标准于日前正式实施。这标志着深圳在基层健康治理模式创新、夯实基层慢病防控网络工作中迈出实质性一步，为全国基层健康促进工作提供可借鉴、可复制的实践样本。

扎根社区落地 健康改变持续可及

该标准的出台，源于深圳社工扎根社区的丰富实践。社工带领志愿者团队，通过健康工具包实操教学、常态化健康科普，让原本对控油控盐理念不理解、不接受的居民，逐步转变健康观念，成长为社区健康宣传员。他们通过小组工作方法，组织有减重需求的居民成立互助小组。通过科学指导与同伴监督，小组成员一个月内平均减重4.4斤，还自发建立长期打卡微信群，形成可持续的健康行为习惯。

针对老年慢病群体，社工通过个性化陪伴与同伴互助服务，帮助糖尿病合并心脏病等慢性病患者改善血糖、血压等健康指标。不少老年居民从健康服务的接受者，转变为社区健康志愿服务的提供者，让健康行为在社区中形成“可传染”的正向循环。

深圳市慢性病防治中心相关负责人表示，深圳通过社工在健康生活方式指导领域的探索，体现了“以社区为本”的健康治理路径，为基层慢病防控提供可借鉴的实践样本。该标准的发布，将有效提升社工参与健康促进工作的专业性和规范性，为各级政府、医疗机构、社区组织引入社工力量开展健康服务提供了可操作的规范指引。(邹灵洁 蓝丽卿)

标准精准赋能 构建专业服务全链条

自2017年全民健康生活方式行动进入第二阶段以来，深圳市持续探索基层健康促进本土化路径。2023年率先引入专业社工担任健康生活方式指导员，创新打造“社工+健康生活方式工具包”健康服务模式。社工运用限盐勺、控油壶、腰围尺、体脂秤等实用工具，把“5g盐”等专业建议转化为居民易学易懂的日常操作，让健康指导融入家庭。该模式入选广东省全民健康生活方式行动第二轮特色项目。

该标准紧扣社工参与健康生活方式指导的核心环节，覆盖服务伦理与原则、服务内容与方法、服务保障等关键维度，推动形成科学规范、可落地、可推广的服务体系。在明确专业定位方面，该标准界定了社工在健康生活方式指导中的角色，厘清社工与临床医疗人员的职责边界——社工并非医生的“替补”，而是健康促进的专业力量，填补从医学诊疗到日常行为干预之间的服务空白，完善基层慢病防控的服务链条。

在规范服务方面，该标准遵循“健康素养评估—个性化计划制定—行为干预与跟踪—持续支持与效果评估”的闭环服务流程，坚持一人一策、精准服务。附录配套不同人群健康生活方式核心知识，健

责任编辑：朱琳
版式设计：廖香莲