

达州市卫生健康工作会议强调： 2026年卫健系统要做好七项重点工作

本报讯（记者 刘继霞）近日，2026年达州市卫生健康会议在市工人文化宫召开。会议系统总结2025年及“十四五”我市卫健工作，谋划部署“十五五”及2026年重点任务，动员全系统干部职工凝心聚力，共谱卫生健康事业高质量发展新篇章。

会议首先传达了2026年全国、全省卫生健康工作会议精神，肯定了过去一年全市卫生健康系统在区域医疗中心建设、国家重大示范项目推进等方面取得的突破性进展，并对新阶段工作提出了明确要求和殷切期望。

会议指出，2025年，全市卫生健康系统在奋进中图强，在实干中争先，实现了健康事业、医院发展、综合医改、健康福祉、干部队伍“五

大提升”，交出了一份亮点纷呈的高质量答卷。

会议强调，2026年我市要重点抓好七个方面的工作，并转化为推动卫生健康事业发展的实际成效，为“十五五”经济社会发展贡献卫健力量。要在健康谋划布局上走在前，深入实施健康达州行动，力争居民健康素养水平和人均预期寿命持续提升。要在公立医院发展上争一流，做强龙头支撑、人才支撑、数字支撑，力争新引进硕博人才400名以上，建成“卫生健康大数据中心”，升级智慧医疗平台，实现医疗数据“互联互通”。要在公共卫生服务上求突破，健全传染病监测预警体系，推进医防融合，建成8个慢病防治中心。要在医药卫生体制改革上作示范，深化“三医”协同，优化

分级诊疗，推行员额制和薪酬制度改革，力争医改综合评价进入全国百强、全省前四。要在优化医疗服务体系上见实效，做实“蜀达医惠链”等三大工程，补齐县级医院薄弱专科短板。要在“一老一小”服务上优供给，扩容康复护理资源，新增普惠托位300个，完善老年健康服务体系。要在队伍建设上树标杆，强化党建引领，深化行业监管整治，筑牢安全稳定底线。

会上，5家公立医疗机构代表作交流发言，分别围绕智慧公卫建设、高层次医学人才培养、数字医共体联合采购、“蜀达医惠链”与强基工程实施、公立医院国考绩效监测等主题，分享了卓有成效的创新实践与宝贵经验。

健康教育

冬天 赖床 不是懒 晚起10分钟更健康

近日，武汉58岁的高血压患者王先生，清晨闹钟一响便猛然坐起，随即突感眩晕、眼前发黑。到社区卫生服务中心检查后，医生给出的建议是“别起猛了”，并提醒他冬天赖床10分钟更符合人体昼夜节律与心血管系统的运行规律，猛然起身可能导致血管剧烈收缩、血压骤升，对心脏和脑血管不友好，建议他冬季醒来先在床上做做手脚伸展。

为什么冬季想赖床？据介绍，睡眠中，人体进入“低耗能状态”：心率与血压双双降低。到了清晨，低温天气会引发血管收缩，而此时身体从休息转为活跃，血压极易骤升。此时若猛然起身，血液无法及时供应大脑与心脏，容易导致头晕、眼前发黑，甚至诱发心脑血管意外。由此可见，冬季想赖床可能是身体启动的“保护机制”。

晨起被称为心脑血管事件的“风险窗口期”。数据显示，心梗晨间发病率是夜间的3倍，脑卒中的发病高峰也集中在6—12点。原因在于晨间的人体血液更黏稠，凝血功能更活跃。因此，醒来后最好先静卧或在床上慢慢活动手脚，花10分钟左右让身体逐渐适应。这相当于一个安全的“热身”阶段，能帮助心血管系统避开风险的“峰值”，平稳过渡。

此外，有晨练习惯的朋友也要注意，冬季晨练不能太早，尤其是高血压患者。在寒冷环境中剧烈运动会加重心脏负担，出现供氧不足、心脏缺血等情况，甚至可能诱发心肌梗死。建议上午10点后或傍晚锻炼，遵循“适度、不累、坚持”的原则。

如何正确赖床？第一步：醒神静卧。睁眼后保持平躺，进行几次深长的腹式呼吸。这有助于提升血氧，温和唤醒大脑与身体。第二步：被中预热。在被窝里交替握紧与松开拳头、反复勾脚尖、绷脚尖，以此促进末梢血液循环，为起身做好准备工作。第三步：缓慢坐起。以侧卧姿势用手臂支撑身体，再缓慢坐起。在床边静坐片刻，让心血管系统逐步适应坐姿下的供血需求。第四步：缓慢站起。双脚落地，感受身体状态。若无头晕、眼前发黑等不适，再缓缓站起。

健康礼+文化福 市二医院新春志愿服务暖人心

本报讯（特约记者 刘晨 摄影报道）2月9日，达州市中西医结合医院（达州市第二人民医院）门诊广场墨香飘逸、暖意融融。由市文联、市卫健系统文联与市中西医结合医院联合举办的“新春送福 妙手仁心”志愿服务活动在此开展，为即将到来的新春佳节增添了浓厚的文化氛围与健康关怀。

活动当天，市中西医结合医院门诊广场一侧，提前划出的健康义诊区里，前来就诊的市民排起了长队。医护人员耐心地为市民测量血压，提供常见病、慢性病的咨询解答，并开展心理健康疏导和健康知识科普。针对老年人及慢病患者，他们还结合个体情况，给出了细致的日常调理建议和就医指导。

与此同时，广场另一侧红纸铺展、翰墨飘香。8位省



义诊现场。

市级书法名家与多位书法爱好者挥毫泼墨，笔走龙蛇。一个个饱满的“福”字、一幅幅寓意吉祥的春联传递着浓浓的年味与美好的祝福。市民们围在桌旁，一边欣赏书法创作，一边排队领取心仪的春联。

“在享受到义诊服务的同时，还拿到了书法家写的春联，感觉特别开心，非常有过年的味道！”参加活动的市

民李女士告诉记者。

市中西医结合医院负责人表示，此次活动将健康服务与文化惠民相结合，既是医院履行社会责任、服务百姓健康的切实举措，也是弘扬中医药文化、传承中华优秀传统文化的生动实践。希望通过这种形式，让市民在收获健康知识的同时，也能感受到传统节日的文化魅力。