

打通“空中生命走廊”

无人机赋能中国医疗急救体系

新华社北京5月31日电（记者 马思嘉 吕秋平 张建新）近日，一架搭载模拟急救血液的无人机从天津市滨海新区塘沽中心血站升空，精准降落在天津市肿瘤医院滨海医院——这标志着天津首条无人机低空医疗配送专线试飞成功，开启了这座城市“低空医疗”服务新通道。

“此次试航成功打通了急救用血高速通道，为急危重症患者赢得黄金救治时间。”天津市肿瘤医院副院长沈军说。

本次试飞采用荷载5公斤的专用无人机，配套医疗恒温箱及冷链温控系统，实时监控温度、定位及飞行状态，确保运输过程安全稳定。

在传统地面运输模式下，血站至医院的医疗物资运输常因交通拥堵影响时效。无人机运输系统通过构建“空中生命走廊”实现“点对点”直线配送，有效规避了地面交通制约。

在中国低空经济迅猛发展的浪潮下，低空医疗作为其中的细分领域，正不断拓宽应用场景，为医疗行业带来前所未有的变革。

去年11月，中国医保局印发相关文件，在医疗服务价格项目中新增“航空医疗转运”价格项目，确保在今年5月底前，中国各省份医疗机构提供航空医疗转运服务收费有据可依，并鼓励商业健康保险研究将其纳入保障范围，为低空飞行器在医疗领域的应用按下加速键。

在技术保障和政策支持下，上海、浙江、广东、福建等多地都在积极打造“低空+救援”等医疗应用场景，比如检验样本转运、血液运输、应急救援、药品配送等，抢夺黄金救治时间。

在位于中国西南的四川省自贡市，无人机已常态化应用于医疗服务之中。

最近，自贡市第一人民医院康复分院的一名住院病人突发急症，需立即抽血送

往医院本部检查。短短九分钟，血液检查标本便搭乘无人机顺利抵达医院本部，为后续检测和救治争取到宝贵时间。

去年8月，该院板仓分院结核科一名患者病情恶化，急需从本部药房拿取特殊应急抢救药物。通过无人机运送，从备药到发放药物全程只花费了22分钟。

“以前把药物从本部运送到板仓分院，正常情况下需要30至40分钟，遇上早晚高峰时间更难以把控。无人机投入使用后，运输一次只需要11分钟。”自贡市第一人民医院运送部经理黄毓婷说。

自贡市第一人民医院所使用的无人机，是针对城市人口密集区物流场景开发的高自动化、高安全性物流无人机，可全程自主飞行，与云端信息和指令实时同步，巡航速度达每小时72千米，最大航程18千米。经测算，低空运送速度比地面交通快70%至80%。

自贡市卫生健康委相关负责人表示，自贡已开通25条医疗物资运输航线，共规划设置28个站点。截至5月27日，累计飞行5270架(次)。

天津医科大学校长、天津医科大学肿瘤医院院长郝继辉说，低空医疗运输体系的建立，不仅突破地域限制，提升应急救治响应能力，而且通过降低物流成本、缩短运输时间，实现了医疗资源利用效率的全面提升。

“医院将持续探索无人机在更多领域的应用，推动医疗资源跨区域高效调配，更好满足群众多层次健康服务需求。”郝继辉说。

沈军表示，除已开通的血站航线外，医院正规划连接天津药物研究院的空中通道，未来将构建多院区、生物医药机构及社区的“点对点”运输网络，覆盖血液运输、药物配送、样本送检等核心医疗场景。

遵循居民膳食指南，开启健康生活新旅程

晋中市疾病预防控制中心卫生检验科科长 程俊丽

作者简介

程俊丽，主任技师，山西农业大学食品科学院毕业，研究生学历，从事食品、水质卫生检验检测行业30多年。

在“健康中国”战略深入推进的当下，营养健康已成为全民关注的焦点。每年的健康营养周，都是我们重新审视自身饮食、拥抱科学生活的契机。而《中国居民膳食指南(2022)》则如同一盏明灯，为我们指引着营养健康之路。让我们在这个特别的健康营养周，循着膳食指南的指引，开启一场关乎生命质量的健康之旅。

一、食物多样，是均衡营养的基石

膳食指南强调每天摄入12种以上食物，每周达25种以上。这意味着我们的餐桌上，谷物、蔬菜、水果、肉蛋奶应错落有致，粗粮与细粮搭配，深色与浅色蔬菜交织。全谷物富含膳食纤维与B族维生素，助力肠道蠕动；各色蔬果携带着丰富的维生素、矿物质与植物化学物，为身体注入抗氧化活力。在健康营养周，不妨给自己制定一份“食物多样性清单”，从尝试新食材开始，如藜麦、抱子甘蓝，感受多元食物带来的丰富滋养，让每一餐都成为营养的盛宴。

二、吃动平衡，才能塑造健康体态

运动与饮食，如同车之两轮，缺一不可。指南建议每周至少150分钟中等强度运动，每天6000步。在健康营养周，我们可以组建运动社群，相约晨跑、夜骑或瑜伽。运动不仅能消耗热量，更能促进新陈代谢，增强心肺功能。同时，关注饮食与运动的能量平衡，避免过度摄入与消耗不足。运动后，一杯温热的牛奶、一把坚果，既能补充能量，又能修复肌肉，让身体在动与食的平衡中焕发生机。

三、蔬果、奶类、全谷与大豆，是天然的营养宝库

餐餐有蔬菜，每天300至500克，且深色蔬菜占比一半；天天食水果，200至350克的新鲜果肉，为身体补充维生素与水分。奶制品富含优质钙与蛋白质，每天300毫升液态奶，守护骨骼健康。全谷物与大豆制品，则提供丰富的膳食纤维与植物蛋白。在健康营养周，我们可以动手制作蔬果沙拉、杂粮粥，将这些营养食材巧妙融入日常饮食，感受自然馈赠的力量。

四、适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉，为身体提供优质蛋白

每周摄入鱼280至525克、畜禽肉280至525克、蛋类280至350克，科学把控量的同时，也要注重食材的品质与烹饪方式。建议优先选择清蒸、炖煮，减少油炸、

烟熏，既能保留食物营养，又能降低健康风险。健康营养周期间，不妨走进菜市场，挑选新鲜食材，为家人烹制健康美味的菜肴，在烟火气中传递关爱与健康。

五、少盐少油、控糖限酒，是健康饮食的细节关键

成年人每日食盐不超5克，烹调油25至30克，远离高盐高油食品，呵护心血管健康。控制添加糖，每天不超50克，最好低于25克，减少奶茶、糖果的摄入，用水果替代甜食。不饮酒或适度饮酒，尤其是孕妇、儿童青少年等特殊人群应远离酒精。在健康营养周，我们可以养成阅读食品标签的习惯，了解食物成分，拒绝隐形的“健康杀手”。

六、规律进餐、足量饮水，是滋养身体的日常仪式

一日三餐定时定量，让肠胃形成规律的生物钟；每天1500至1700毫升的饮水，维持身体代谢的顺畅。健康营养周，我们可以准备精致的餐具，营造温馨的用餐环境，慢慢咀嚼，用心感受食物的美味。随身携带水杯，随时补充水分，让身体时刻保持水润与活力。

七、会烹会选、读懂标签，是现代人不备的饮食技能

在健康营养周，学习简单的烹饪技巧，用蒸、煮、炒保留食材营养；走进超市，对比食品标签，选择低盐、低糖、低脂产品。传承传统饮食文化，将古老的烹饪智慧与现代营养理念相结合，让每一餐都兼具美味与健康。

八、公筷分餐、杜绝浪费，是文明与健康的双重践行

使用公筷公勺，减少病菌传播；按需备餐，践行“光盘行动”，珍惜每一粒粮食。在健康营养周，向家人、朋友宣传公筷分餐的益处，共同营造健康文明的用餐氛围。

健康不是口号，而是餐桌上的智慧！这个营养周，让我们一起告别“瞎吃”模式。从每一餐的精心搭配，到每一天的适量运动；从每一次的食材选择，到每一个健康习惯的养成，点滴积累，终将汇聚成健康的江河。让我们以健康营养周为起点，将膳食指南融入生活，用科学与热爱，书写属于自己的健康篇章，拥抱充满活力的美好人生。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第263期