“烧一烧、咳一咳”会“强一强、壮一壮”

专家称呼吸道黏膜免疫需要“养寇自重”

高烧、头痛、腹痛、呕吐、乏力……甲流如期而至，无论是成人还是儿童均会中招，宝爸宝妈们更是因为焦虑恐惧而天天“泡”在医院里。

如何正确面对？烟台毓璜顶医院儿内科副主任、儿科专业博士辛毅在近日接受记者采访时表示，“其实，真不必要这么悲观。心理学家埃利斯的ABC理论说：认知决定情绪、情绪决定行为。当家长从认知上搞明白呼吸道病原微生物与呼吸道黏膜免疫的关系，认识到人体的免疫体系是多么的强大和如何才能保持这种强大时，就会‘气定神闲、有条不紊’地对付甲流、支原体、腺病毒、鼻病毒以及呼吸道合胞病毒等这些‘小玩意儿’了！”而“养寇自重”则是辛毅开出的一剂“良方”。

呼吸道黏膜免疫需“养寇自重”

辛毅说，人体黏膜系统相当于覆盖在呼吸道、消化道、泌尿生殖道等表面的一张“大毛毯”，上面大量的绒毛和粘液，就像一片沼泽草地，外界的微生物以及有毒的物质接触后，就会陷入到泥潭中，然后被排出体外，如咳痰、腹泻，或者被吞噬后免疫清除。

排出的过程是器官功能的表现，如肺的咳嗽和胃肠道的吐泻；而吞噬清除则需要人体强大的免疫功能，这也是保证健康生存最基本的需要，因此，保持强大的黏膜免疫，才是防治感染性疾病的科学之路。

“从进化角度来看，地球生态系统中的各个物种之所以能够存活下来，都是在与自然环境不断斗争中，掌握了一定的生存技能。”因此，若想让人体的免疫功能足够强大，就必须通过不断斗争的方式，这一斗争的方式就是让呼吸道黏膜不断地与环境中的各种微生物保持接触和相互作用。

如果父母把孩子过度防护，让呼吸道黏膜接触不到或接触太少的环境微生物，那么呼吸道黏膜免疫功能就会因为得不到足够的“刺激”而逐渐失去“反应”，其保护功能反而会逐渐被削弱，出现功能倒退，反而更容易被感染、更容易高热和进展为危重状态。所以，为保持免疫系统功能的强大，必须“养寇自重”。

看待呼吸道病毒感染要有辩证思维

呼吸道感染后出现发热、咽痛、头痛、咳嗽、流涕、腹痛、呕吐等症状，虽然会让身体不适，但是凡事都有两面性，它们也具有很多保护性意义。辛毅表示，“发热是人体被感染后最常见的反应，也是人体对抗入侵病原微生物的手段之一。据研究表明，流感病毒在人体体温36℃-37℃范围内复制传播最活跃，随着体温的升高，病毒复制水平逐渐降低，而高热38.5℃-39℃甚至可以有效地阻断病毒复制。因此，在当前甲流流行期间，不妨允许宝宝在37.5℃-38℃范围内‘烧几天’。前提是，宝宝没有热惊厥病史和精神反应状态良好的情况下。”

另外，所谓的“痛”也是人体对抗病原微生物的过程，通过疼痛感觉，将被感染入侵的“信号”传给大脑“国防部”，发出全身抗感染命令，并通过调动大量免疫细胞部队来消灭入侵的敌人，所以只需要通过药物把疼痛控制在可以“忍耐”的程度就行，不要非得偏执地让自己“一点儿也不痛”。

而咳嗽、吐泻等，则是呼吸道、胃肠道黏膜的保护性排泄功能，把陷在“黏膜泥潭”中的坏东西排出去的过程，也只需要控制在不影响工作睡眠的咳嗽程度和保证不脱水状态下的吐泻就行。

因此，“在看待呼吸道感染症状及其治疗上，需要辩证思维，能忍就忍忍吧。”辛毅说。

及时接种疫苗未雨绸缪是“良药”

在辛毅看来，人类的免疫功能是非常有“智慧”的。“当被外来微生物刺激后，就会记住并消灭这个‘坏蛋’，刺激的次数越多，消灭的能力越强。这个过程我们称之为‘免疫受训（trained immunity，TI）’过程，也是免疫功能强大的主要原因。”

为了保持这一过程，呼吸道、消化道黏膜表面会分布大量的常见的细菌来不断刺激免疫，就是所谓的“益生菌”。对于不常见的致病微生物，人体可能就不会认识这些危险。这些不常见的致病微生物往往都是季节性、流行性病毒，如流感病毒以及潜伏隐匿的病毒细菌（脑膜炎链球菌、水痘、麻疹等），为了不被它们钻了免疫防御的空子，需要通过接种疫苗的手段来主动防御。因此，辛毅建议“读者务必克服疫苗犹豫情绪，及时接种包括流感疫苗在内的儿童基础和加强免疫接种，让免疫机能不仅能吃一堑长一智，还能够未雨绸缪地主动免疫接种。”

无论是常见的各种呼吸道病毒、细菌、支原体以及季节性流感等各式各样的病原微生物，会时时刻刻对人体进行攻击，而强大的免疫系统足以碾压它们，只是在战斗中并发的症状，会让人体感到不适。“这种不适不仅是躯体感觉不适，还有认知和情绪。”辛毅坦言，如果父母能够从根本上了解宝宝发烧、咳嗽、呕吐、腹泻等症状的原因，以及这些症状对宝宝的成长有哪些好处，就不会再感到焦虑和崩溃了，请相信宝宝每“烧一烧、咳一咳”，免疫功能都会“强一强、壮一壮”！

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 马瑾

海阳市人民医院心衰中心获国家级认证

本报讯（YMG全媒体记者 **庞磊** 通讯员 **王思思**）近日，海阳市人民医院成功通过国家心衰中心认证，获得了国家级认证审核资格。

据悉，海阳市人民医院是海阳市首家获得国家级认证的基层版心衰中心，也是烟台地区继烟台毓璜顶医院、烟台山医院、烟台中医院、莱州市人民医院后，再获认证的国家级心力衰竭规范化诊疗中心。这不仅是对医院心衰规范化诊疗水平的认可，更标志着海阳市人民医院在心衰患者规范化诊疗水平方面迈上新台阶。

此次认证通过，意味着海阳市人民医院在提升心衰规范化诊疗水平的道路上又迈出了坚实的一步。医院将以此为契机，更加充分发挥区域医疗中心作用，进一步整合院内医疗资源，规范救治流程，提升学科影响力。同时，与区域内医疗机构建立顺畅的双向转诊制度，优化心衰患者随访管理，切实推动区域优质医疗资源的共建共享，为降低区域心衰死亡率及再住院率贡献力量，使周边广大患者长期受益。

莱阳市疾病预防控制中心挂牌成立

本报讯（通讯员 **王深泰 王连红**）11月30日上午，新组建的莱阳市疾病预防控制中心正式挂牌成立，标志着莱阳市疾病预防控制和卫生监督执法事业进入新的发展阶段。

重新组建疾病预防控制中心是疾病预防控制体系改革的重要内容。此次改革，莱阳市整合了原莱阳市疾病预防控制中心、原莱阳市卫生和计划生育监督所职责，重新组建了莱阳市疾病预防控制中心，加挂莱阳市卫生监督所牌子，实现从原来的单纯预防控制疾病向全面维护和促进全人群健康转变。

莱阳市卫生健康局负责人表示，将以此次疾病预防控制中心挂牌重组为契机，强化改革驱动，坚持预防为主的卫生健康工作方针，坚持“大疾控”发展理念，探索建立防治结合和医防融合新机制和新模式，全面推进疾病预防控制事业转型高质量发展，筑牢人民群众生命安全和身体健康防线。

两家获评优秀

芝罘区公布消毒产品生产企业餐饮具集中消毒单位量化分级结果

本报讯（YMG全媒体记者 **徐峰** 通讯员 **姜鑫**）近日，芝罘区卫生和计划生育监督所公布“芝罘区消毒产品生产企业、餐具、饮具集中消毒单位量化分级结果”，两家消毒产品生产企业被评为优秀，1家餐具、饮具集中消毒单位获评A等级。

据悉，为进一步优化监管模式，提高监管效能，按照省、市开展消毒产品生产企业分类监督综合评价试点工作的要求，2023年芝罘区对辖区内消毒产品生产企业进行分类监督综合评价试点工作。

根据芝罘区卫生和计划生育监督所介绍，2023年芝罘区纳入消毒产品生产企业分类监督综合评价试点工作的单位共4家，其中2家消毒剂类生产企业，2家卫生用品类生产企业，按照生产企业产品风险类别属于第二类、第三类。

卫生监督执法人员依据相关法律法规，对消毒产品生产企业综合管理、生产过程管理、产品卫生质量管理、产品抽检等4项内容进行督查，采用标化分作为企业综合评价的最终得分。评价结果分为优秀单位、合格单位、重点监督单位，其中烟台鲁银药业有限公司、烟台海城卫生用品有限公司获评优秀单位，烟台森宝酒店用品有限公司、烟台贵糖纸业有限公司被评为合格单位。

为规范餐具、饮具集中消毒服务单位生产经营活动，充分发挥信用监管在餐具、饮具集中消毒服务单位卫生监督中的基础性作用，2023年芝罘区对2家餐具、饮具集中消毒服务单位开展了量化分级管理工作。卫生监督执法人员从餐具、饮具集中消毒服务单位的厂区环境、生产厂区设计和布局、建筑内部结构和材料、设施和设备、物料、仓储和运输、生产过程、卫生质量管理体系、人员卫生、档案管理等10个方面开展量化分级评定，最终评定A级单位1家为烟台美祥清洗服务有限公司、B级单位1家为烟台市洁缘餐具消毒有限公司。

午间夜间急诊不限号

烟台山医院北院儿科重新开诊

本报讯（YMG全媒体记者 **林媛** 通讯员 **栾秀玲 邢守林** 摄影报道）12月5日，在因疫情防控、内部科室调整停诊2年后，烟台山医院北院儿科重新开诊。开诊首日上午，专家号全部挂满，10时许，由于等待患者比较集中，北院儿科负责人王经纬在导医台前的电脑上，开启了一个临时的“专家门诊”，方便候诊儿童快速就诊、周转。

早8点，开诊首日，第一名小患者彤彤（化名）在妈妈和奶奶的陪同下，来到了烟台山医院北院儿科门诊，挂上了李建友主任的专家号。记者发现，由于病房和门诊在同一栋楼同一楼层，因此彤彤妈妈完全不必东奔西跑，一台自助设备2分钟就顺利办理完成了住院手续。

9:30以后，很多现场挂号等号的患儿和家长涌入门诊，2个诊室外等候患者一度达到高峰，为缓解患儿和家属的等待焦虑，北院儿科负责人王经纬利用导医台上的电脑，开起了一个“临时门诊”，直接在导医台前，对等候的患儿进行检查、开单，分流看诊。

据悉，北院儿科门诊设置专家门诊和普通门诊，两个门诊每天可以看诊140人左右，儿科午间和夜间急诊不限号，最大急诊量在100左右。王经纬告诉记者，目前芝罘区内学龄和学龄前儿童分布比较密集，冬季又是呼吸道疾病高发季节，北院儿科门诊的重新开诊，将有利于医疗资源的合理分配，缓解患儿的就诊困难。

另外，目前北院儿科门诊也只是“暂居”，据悉，原有的病房大楼正在进行内部装修和改造，等改造完毕后，将会有一整层的儿科病房，床位安排在50张左右，届时，将进一步缓解市中心区域儿科看病难的问题。

福山区开展托幼机构采光照明抽检

本报讯（YMG全媒体记者 **徐峰** 通讯员 **唐元禄**）为更好的守护好儿童及青少年视力健康，维护好托幼机构、校外培训机构的采光照明环境，近日，福山区卫生和计划生育监督所联合福山区教育和体育局、福山区疾病与预防控制中心对辖区托幼机构、校外培训机构开展了采光照明环境抽检工作。

据介绍，此次监督抽检共抽取福山区5所托幼机构、5家校外培训机构，托幼机构抽检内容主要为活动室的直接天然采光、采光系数、窗地面积比及照度标准值；校外培训机构主要对教室采光方向、采光系数、窗地面积比、防眩光措施、室内反射比、装设人工照明、课桌面照度、黑板照度等情况进行抽检，监督执法人员将抽检结果当场告知相关负责人，并针对检测结果提出针对性改进建议。

据悉，福山区卫生和计划生育监督所将对存在问题的单位追踪整改落实情况，提升对采光照明的监督监管水平。

个性化美学修复帮助患者重拾自信微笑

本报讯（YMG全媒体记者 **林媛**）为患者提供个性化的诊疗建议，帮助患者重拾自信微笑是任光辉和美学团队的一贯追求。近年来，烟台市口腔医院为满足患者不同需求，打造多层次、立体化口腔美学医疗服务模式，在不断改善服务提升效能、持续提升患者就医体验等方面起到了积极有效的推动作用，并获得良好的社会效果。

烟合市口腔医院美学综合门诊主任任光辉在接受记者采访时表示，“美学修复能够在恢复生理与功能的基础上，不光使美观效果最大化，还能满足患者的心理需求。”30多岁的于女士，是一位刚刚生完孩子的“宝妈”，平时爱吃零食，牙齿磨损程度较高，同时还伴有氟斑牙，整个牙齿呈黄褐色，严重影响美观。经过专业的美学分析、美学设计后，于女士通过数字化诊疗手段进行了“精确化的口腔美学修复”，实现了美学与功能的完美结合，成功恢复笑容，自信满满地回归职场。

专题

中国建设银行烟台分行——

以新金融谱写乡村振兴新篇章

今年以来，建设银行烟台分行坚持党建引领，充分发挥“蓝海灯塔”党建品牌赋能效应，聚焦县域发展与金融服务乡村振兴重点工作，不断完善乡村振兴综合服务体系，积极探索金融支持强村富民的新路径，打造涵盖信贷、平台、场景等在内的乡村振兴金融生态圈，发展质效明显增强，民生福祉持续增进。

体制机制建设不断完善。从“管理、新金融、业务”三个维度重构优化管理、考核机制体制，建立了“539”制度体系，并将服务乡村振兴战略作为三项重点工作之一；调整优化组织架构，于今年正式成立了乡村振兴金融业务中心和乡村振兴委员会，统筹推动全行乡村振兴金融业务发展；贯彻落实烟台市政府乡村振兴发展规划，建立与县（区）政府的战略合作关系（现已与莱阳市、蓬莱区建立乡村振兴战略合作关系），锚定市政府的相关发展要求、发展目标，以全方位的金融服务，全力支持县域经济发展。

信贷资金加大投放。全面围绕县域基础设施、公共服务、生态环境保护、支柱产业、乡村建设、乡村发展等重点领域，聚焦重点项目、重点工业、农业产业龙头企业，持续加大综合融资支持，加快产业链服务。如今年对招远、莱州矿山生态修复项目累计授信28.5亿元，已投放7.1亿元，对长岛生态保护修复项目授信金额1.25亿元，已投放0.7亿元；立足各县域当地资源禀赋，围绕工农业特色产业集群、产业园区、农批农贸市场、强镇富村等加大中小企业普惠金融服务。对县域个人重点客群如代发客群、个体业主、养殖户、农资经销商、农家乐经营者等客群强化个人信贷支持。截至10月末，涉农贷款余额232亿元，增速超过22%；普惠贷款累计6204户，余额56亿元，增速33.3%；涉农领域项目固定资产贷款新增43.7亿元，供应链融资新增13.9亿元，个人裕农贷款新增0.6亿元。

乡村综合服务逐渐完善。“裕农通”服务点结构持续优化，便民效用持续显现。各县域与村委会、供销社、卫生诊所等机构合作共建2816个线下服务点，覆盖烟台县域近一半行政村，其中，村委服务点2083个，占比74%。裕农通”服务点服务农户超7万户，累计发放“裕农通卡”7.6万张，累计办理各类交易138万笔，其中，民生缴费交易62万笔。真正实现了建行服务中心下沉，打通了惠民“最后一公里”；在烟台县域创新推出“乡村振兴金融专员工作机制”，从驻村干部、村委成员等群体中择优选择“金融专员”，参与到乡村金融服务中。截至目前，全市合计为7个县域1427个村配备了专属金融专员，真正实现了金融服务的进村上门。

下一步，建设银行烟台分行将进一步提升金融服务乡村振兴能力，实现金融资源精准滴灌“三农”重点领域和薄弱环节，以高质量新金融实践奋力谱写农业强、农村美、农民富的乡村振兴新篇章。

孙萌

中国银行烟台分行——

让农户贷款更容易更便捷

海参养殖是烟台蓬莱区的一项特色产业，主要集中在蓬莱区的新港街道、刘家沟镇以及潮水镇，在当地形成了产业集群。海参养殖行业资金需求量较大，具备批量续做经营贷款的可行性，但融资难、融资贵一直是农业经营者的固有印象，尤其是经营地点一般距离营业网点较远，导致农户信息获取渠道不够畅通、业务办理不够便捷。中国银行烟台分行充分利用政府平台，联合农业担保公司，多措并举突破信息、渠道等因素限制，将中行的普惠政策传导到海参养殖户之中，逐步在海参养殖户心里树立起中行的服务口碑。

借力宣传，有效触达

为实现业务突破，该行积极对接当地政府，借助政府平台，一方面加大对市场的普惠政策传导和中行的品牌宣传，实现普惠政策对客户的有效触达，另一方面实现对当地养殖大户和核心企业进行有效对接，让越来越多的养殖户接收到国家普惠金融的政策信息，了解到中行支持乡村振兴的授信方案。

龙头相助，批量拓客

通过潮水镇政府的牵线搭桥，该行成功地与当地海参育苗龙头企业进行了对接，其下游客户均为有一定规模的海参/海参育苗养殖户，回款账期一般在6-9个月左右。该行为其下游客户设计了“鲁担惠农贷”场景化方案，对核心企业推荐客户提供专属授信服务，据此实现了对其下游养殖户的批量拓展，让越来越多的养殖户享受到普惠金融的发展成果，打通金融服务“最后一公里”。

银担互信，快审快批

中行烟台分行积极联动农担公司完善授信担保方案，简化传统担保模式下繁琐的审批环节和资料提供方式，使担保放贷流程极简化、数字化。在省行审批部门的大力协助下，实现了海参育苗客户授信申请、审批的“流水式”作业，极大地提升了业务效率，并率先为2户海参育苗养殖户投放贷款600万元。首笔贷款的成功投放，有效调动了养殖户的参与积极性，并得到当地政府的全力支持，使通过核心企业、政府等渠道主动联系的授信申请大量增加。在接到政府的转介后，中行烟台分行与农担公司迅速行动，对接客户、收集资料、同时审核、快速上报。截至目前，已成功为5户养殖户进行授信投放，累计投放金额1420万元，不仅实现了普惠金融贷款质和量的双提升，也逐步形成双方优势互补、错位竞争的发展新格局。

奋楫扬帆正当时。从“融资难、融资贵”到线上贷款“秒申秒贷”，从营业网点“跑断腿”到金融资源“到身边”，中国银行烟台分行将继续紧盯市场、深挖特色，探索多元化普惠金融发展模式，助力全省普惠金融高质量发展迈上新台阶。