

一杯冬日养生茶饮，一张放了垫子的座椅，一个免费的充电插头……当人们走进医院，看到这样的服务细节，总会倍感温暖。

近日，国家卫生健康委等四部门发布《医学人文关怀提升行动方案（2024—2027年）》，旨在加强医学人文关怀，改善医患沟通，增进医患互信，构建和谐医患关系，助力卫生健康事业高质量发展。

当前，人民群众对卫生健康事业提出了新要求，不但要求看得上病、看得好病，更希望不得病、少得病，看病更舒心、服务更体贴。医学人文关怀是人文关怀在医疗领域的具体体现，以对患者的关怀、尊重为目标，体现着医学对生命的态度。作为患者，往往承受着生理和心理的双重痛苦。医疗技术只能缓解躯体上的痛苦，而医学人文关怀却能缓解精神上的痛苦。医疗技术和人文关怀是医学的两翼，缺一不可。

提升医学人文关怀，需要坚持以患者为中心，将医学人文教育贯穿医学人才培养全过程和医务人员职业全周期。看病不是修理机器，不能“见病不见人”。医生既要有一个科学脑，又要有一颗慈悲心。眼里看的是病，心里装的是人。面对患者，医务人员要主动沟通病情和治疗方案，回应疑问和关切，不断改善治疗效果，让患者感受到人文关怀。例如，被誉为“万婴之母”的妇产科专家林巧稚在查房时，总要拉拉产妇的手，或者擦擦汗水、掖掖被角，一启齿、一举手、一投足，无不体现着深切的爱，传递着一种人文的力量。“中国肝胆外科之父”吴孟超有很多暖心的“小动作”：冬天出诊，总是先把手搓热，把听诊器焐热，然后再去接触患者的身体；查房时，总是上前拉着患者的手拍一拍，有时还用自己的额头贴着患者的额头试体温。医学是有温度的，这种温度体现在医生对患者的悲悯和同情之上。如果没有对患者的关爱，不能设身处地为患者着想，即便技术再精湛，也不会赢得患者的尊敬。只有具备深厚的人文情怀，才能成为人民需要的好医生。

提升医学人文关怀，需要创新服务理念、优化服务方式，营造人文关怀就医环境。患者始终渴望得到悉心的照护和关怀。因此，医疗卫生机构要将人文关怀融入患者诊治全流程，急患者所急、想患者所想，努力为患者营造安全、便利、温馨、舒适的就医环境，配备方便患者的各种设施和设备，为老人、孕产妇、儿童及残疾人等特殊人群提供就医便利。充分运用互联网、人工智能等技术，为患者提供快捷便利的就医体验，特别注重为老幼孕等重点人群做好服务。要通过科学管理分诊、优化安排出诊时间等，保证医患有较充分的沟通交流时间。医务人员在诊疗过程中要耐心倾听患者陈述，建立良好的沟通渠道，拉近与患者的心理距离。同时，要丰富医务社工服务内容，协助开展医患沟通，提供诊疗、生活、法务、援助等支持服务。鼓励医务人员、医学生及社会爱心人士等，通过系统专业的培训后为患者提供志愿服务，充分发挥医务社工和志愿者在医患关系中的桥梁和纽带作用。

人文精神是医学的灵魂。无论医疗技术如何发达，都无法替代人文关怀的价值。医生面对的是活生生的人，必须要有的人文情怀。希望广大医务工作者传承医学优良传统，弘扬崇高职业精神，修医德、行仁术，努力构建和谐的医患关系，更好满足人民群众对高品质医疗卫生服务的期盼。

（上接一版）景区就在眼前，却因堵车迟迟到不了。这次来青海湖感觉很不一样，道路宽阔且有了自行车道，周边配套的服务设施非常完善。”

过去，青海湖周边旅游公路设计为双向两车道，每到旺季特别拥堵。

今年完成改扩建的倒淌茶公路倒淌河至二郎剑段，全程拓宽到双向5车道，穿过青海湖多个核心景点。

青海交控集团青海湖旅游公司负责人表示，公路改扩建后，日均车流量超过2万辆。旅游旺季的时候，倒淌河至二郎剑行车时间由原来的2小时左右缩短到现在的40分钟左右。青藏公路及相联公路的不断完善，极大推动了青海旅游经济的蓬勃发展。

养护坚守，精神赓续

在广袤无垠的青藏高原，青藏公路犹如一条蜿蜒的巨龙，承载着时代的使命。

8月，正午时分，炙热的阳光毫无保留地倾洒而下，在距离格尔木市区46公里，海拔近3000米的青藏公路旁，格尔木公路段格东工区的王明军和工友们正熟练地操作着割草机，全神贯注地清除道路边坡的蒿草。

“青藏线可不分淡旺季，如今每天车流量都超过一万辆。我们采用错峰养护的方式，在清晨和傍晚清扫路面，及时整治新出现的道路病害。”忙碌之余，王明军告诉记者。

王明军所在的格东工区负责109国道K2598至K2721路段，全长123公里。这里地处青藏高原，气候条件恶劣，冬天气温骤降至零下二十摄氏度，寒气仿佛能瞬间穿透身体将人冻僵；酷暑强烈的紫外线无情地照射着大地，使得地面温度高达四五十度，整个大地就像一个巨大的蒸笼。

青藏公路青海境内全长1386公里，其中大部分路段位于荒漠戈壁、雪山草滩之间，海拔在2200米到5300米之间起伏。这样特殊的地理环境，再加上公路等级的不断提升以及日均万辆以上的车流量，无疑给青藏公路的养护保通工作带来了巨大挑战。

湟源公路总段湟源工区工区长方万品，32年前就与青藏公路结下了不解之缘。那时正值青春年华的他，毅然接过父辈手中的铁锹，成为一名养路工人。

方万品平日里就热爱动手钻研，自2010年以来，带头先后研制出公路路面清扫车、移动式电动升降高杆照明灯、小型养路机具拖车，这些发明获得了国家专利，为守护青藏公路的畅通无阻提供了强有力的技术支撑。

从曾经的肩挑背扛、骆驼驮路的人工作业，到如今的现代化机械作业；从住地窝子、吃窖水的艰苦岁月，到窗明几净的工区宿舍，岁月见证了太多

的变迁。技术在不断进步，环境也得到了极大改善，但始终不变的是养路职工坚守的初心和使命担当。

70年来，一代代养路职工日夜坚守在岗位上，用默默的奉献与辛勤的劳动，精心守护着这条大动脉，确保它四季畅通无阻，成为连接内陆与高原的坚实纽带。

枢纽赋能，逐梦新篇

格尔木市，坐落于中国西部地理中心，作为“丝绸之路经济带”青海节点的开放前沿与出入口，战略地位极为重要。它是连接西藏、新疆、甘肃的关键要地，由筑路大军艰辛开辟而成的“旱码头”，如今既是青海向西向南开放的门户，也是打造“开放柴达木”的前沿。

依托良好投资环境与区位优势，借助青藏铁路、格库铁路、京藏高速、109国道等交通枢纽，2019年，青新藏（格尔木）陆港商旅物流中心项目启动。同年，格尔木被规划为陆港型国家物流枢纽承载城市。

历经70年发展，格尔木已初步构建起完善的公路运输网。109国道东连西宁、南通拉萨，215国道北接敦煌与柳园，303省道西入新疆，形成“南去西藏、北达河西走廊、东到西宁、西至新疆”的放射式公路网络，境内国省公路干线达1975.8公里，含3条国家高速公路与4条省道，成为连接四省区“十字型”交通枢纽的重要节点。

在格尔木市南郊，现代化综合物流园区已现雏形，集多种功能于一体，以格尔木为中心服务西北并拓展西藏、新疆市场。格尔木昆仑物流业有限公司一期项目已投入运营，投资2.715亿元，占地26.87公顷，建筑面积8.5万平方米，入驻近500家物流服务企业，日均服务超2500台货运车辆。二期项目计划投资4.5亿元建设中国（青海）尼泊尔商贸物流产业园，借助中尼公路开通国际跨境直通车，打通陆路贸易。同时，格尔木察尔汗物流园项目也在稳步推进，以满足盐湖工业、油气化工产品的运输转运需求。

推动经济社会高质量发展，格尔木交通运输面临着时代的新要求，这座因路而兴的城市，正带着“一带一路”的愿景，借助交通优势，向着更辉煌的将来腾飞，不断书写着交通引领发展的壮丽篇章。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。70年的时光匆匆而过，人民交通为人民的初心从未改变，加快建设现代化综合交通运输体系、奋力建设交通强国的使命始终沉甸甸地扛在肩上。

在这漫长的征程中，“两路”精神犹如璀璨星辰，闪耀着历久弥新的光辉。它激励着一代又一代人为了交通事业的发展，勇往直前，无畏无惧，成为推动交通运输体系不断完善与进步的强大精神动力源泉。

中华骨髓库累计库容超346万人份

造血干细胞捐献传递生命关爱

人民日报记者 申少铁

“感谢哥哥给了我第三次生命。病好后，我要下床出去玩……”近日，3岁的宁宁因患重型再生障碍性贫血，接受了造血干细胞移植。在她父母写给捐献者小肖的感谢信中，表达了宁宁的心情。

重型再生障碍性贫血会导致骨髓造血功能衰竭，病情进展迅速，死亡率很高，造血干细胞移植是最有效的治疗方法。除了重型再生障碍性贫血，造血干细胞还可以有效治疗白血病、淋巴瘤等疾病。近年来，我国造血干细胞移植技术不断完善，不少医疗机构具备了实施条件。同时，参与造血干细胞无偿捐献的志愿者越来越多，他们的大爱给许多患者送去了生命的希望。数据显示，截至今年10月31日，中国造血干细胞捐献者资料库（以下简称“中华骨髓库”）累计库容超346万人份，实现捐献18749例。

移植技术成熟，可治疗多种疾病

“我想成为一名治疗血液病的医生，帮助更多‘曾经的自己’。”在浙江大学医学院攻读血液病学的硕士生小陈说。

“妈，我的右眼好像出了点问题。”12年前，还在上高中的小陈发现自己看不清黑板上的字。母亲带他到医院检查，发现是右眼底存在出血症状。随后，他又接受了骨髓穿刺检查，最终被确诊为急性淋巴细胞白血病。

在父母陪同下，小陈来到浙江大学医学院附属第一医院治疗。化疗后，小陈病情有所好转，但不久后又复发了。幸运的是，小陈在中华骨髓库配型成功，接受了非血缘造血干细胞移植治疗。

两年后，小陈回到了校园，还参加了高考，在填报志愿时选择了医学类专业。本科毕业后，他又选择攻读血液病学方向的研究生。“未来，我不仅可以治疗血液病患者，还可以用自己的亲身经历鼓励他们。”

“造血干细胞是所有血细胞和免疫细胞的起源细胞。”中南大学湘雅三医院血液科主任蒋铁斌介绍，造血干细胞主要存在于人体的骨髓中，具有自我更新、多向分化和归巢（即定向迁移至造血组织器官）功能。它不仅可以分化成熟为红细胞、白细胞和血小板，还可跨系统分化为多种组织器官的细胞。由于血液系统中的红细胞、白细胞、血小板等成熟细胞生命周期短，造血干细胞扮演着补充血液系统各种成熟细胞的重要角色。

“造血干细胞移植就是采集他人的造血干细胞，移植到另一个人的体内，重建新的造血系统。”海南省妇女儿童医学中心血液科主任董秀娟解释，人们常说的骨髓移植，医学上称为造血干细胞移植。实施移植前，要对患者进行超大剂量化疗和免疫抑制预处理。通过给捐献者注射动员剂，让骨髓里面的造血干细胞释放到血液循环系统，然后通过血细胞分离机将造血干细胞分离出来，再输注到患者体内。

造血干细胞移植可以治疗多种疾病。蒋铁斌说，造血干细胞移植可以治疗血液病，如白血病、再生障碍性贫血、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、骨髓增生异常综合征、地中海贫血等，还可以治疗一些非血液疾病，如部分实体肿瘤、部分遗传病、自身免疫性疾病等。对于部分血液系统恶性肿瘤，造血干细胞移植是治愈的唯一手段。

我国造血干细胞移植技术体系已经很成熟，并处于世界前列。蒋铁斌

介绍，湘雅三医院每年实施的造血干细胞移植的病例数超过100例。据不完全统计，我国造血干细胞植入成功率超过90%，一些大医院甚至接近100%。“植入成功后，康复情况与患者疾病基本情况、供者干细胞质量、对移植植物抗宿主病控制、移植物抗肿瘤效应等情况相关，但总体来说，治愈成功率还是大幅提高了。”蒋铁斌说。

捐献过程安全，捐献者不承担费用

“捐献造血干细胞，就像一次长时间的献血。”

经过近4个小时的造血干细胞采集，捐献者宋林的两条胳膊都酸了。插在两个胳膊上的输血管被医生轻轻拔出后，坐在床上的他伸了个大大的懒腰。采集自宋林的造血干细胞将用来救治一名白血病女孩。

几个月前，宋林接到通知，他与一名白血病患者初步配型成功。他决定去捐献造血干细胞。

体检通过后，宋林在中华骨髓库地市工作人员的陪同下来到北京。第二天，他就去解放军空军特色医学中心打了一针动员剂。之后，他回酒店休息。“打完针，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，身体没啥反应，也没啥感觉。”他说。

宋林连续打了4天动员剂，第五天，他就去医院接受了造血干细胞采集。采集的过程也比较简单，医生在宋林的两条胳膊上各插了一根输血管，输血管连接在血细胞分离机上。血细胞分离机将从一根输血管流出来的血液分离出造血干细胞，其余的血液将通过另一根输血管输回宋林体内。

“当听到小女孩手术成功后，我挺高兴的。能救活一个小生命，感觉很自豪！”捐献造血干细胞几天后，宋林的身体完全恢复正常。

“捐献造血干细胞不会对身体造成损伤。”蒋铁斌说，过去，由于技术限制，需要给捐献者做骨髓穿刺手术才能采集骨髓里的干细胞，会对捐献者身体造成损伤和心理压力。如今，绝大部分造血干细胞采集可以通过分离捐献者血液里的干细胞来实现，每次只需采集150到200毫升，比献一次血的量少不少。

中华骨髓库管理中心副主任黄相刚介绍，志愿者在捐献前需进行血样采集，做HLA（人类白细胞抗原）分型检测，数据被录入中华骨髓库。需要做移植的患者由医生提出配型需求，中华骨髓库帮助检索配型。如果志愿者和患者的HLA高分辨分型确认相合，志愿者体检合格后，就可以进入捐献流程。捐献者不需要承担任何费用。

“捐献造血干细胞是大爱之举。”黄相刚说，非血缘造血干细胞捐献与移植遵循自愿无偿原则，体现对生命的尊重。每一位志愿捐献者的捐献对象不特指某个人，而是超越家庭甚至国界，面对全人群。供惠双方无需见面，保证供惠双方有必要的空间隔离，双方不产生任何联系。

越来越多的志愿者

参与造血干细胞捐献

如今，越来越多的志愿者参与造血干细胞捐献。中华骨髓库的数据显示，2024年1—10月累计实现捐献2042例（含境外捐献14例），比2023年提前41天突破2000例。

蒋铁斌说，如果没有造血干细胞移植，这些患者病情最终会恶化，危及生命。捐献造血干细胞能够拯救患者生命。

造血干细胞需要配型成功才能移植。董秀娟解释，就像输血需要配上正



确的血型，造血干细胞移植需要做HLA分型检测，供惠双方的10个等位基因，需要有9个基因以上配型成功才能移植。不然，造血干细胞植入患者体内，会出现严重排斥反应，导致移植失败。

在临床中，很多患者依靠自己的亲属来移植造血干细胞。蒋铁斌解释，根据遗传学规律，一般而言，兄弟姐妹、父母可以作为造血干细胞移植的供者。由于移植技术的进步，现在旁系亲属也可以成为造血干细胞捐献者。但是，仍然有些患者没有合适的造血干细胞捐献者做移植，需要寻找非血缘关系的捐献者，向中华骨髓库提出配型需求。由于配型成功率很低，很多患者只能等待。

2000年，北京大学人民医院血液科主任黄晓军团队突破当时国际移植技术“禁区”，完成了第一例半相合骨髓移植。随后，通过持续20多年的努力，在1万例以上的临床基础上，改变了世界医学半相合供者“不可应用”的观念，形成了被国际同行认可的骨髓移植“北京方案”。半相合骨髓移植即单倍体相合移植，是指在骨髓干细胞半相合的情况下，也能让患者接受移植的技术。也就是说，在父母与子女之间、堂表亲之间移植，只要求HLA配型部分相合。该技术为需要进行骨髓移植但又找不到全相合配型的患者提供了更多救治机会。2016年，世界骨髓移植协会正式命名这一由中国人原创的骨髓移植技术体系为“北京方

案”。目前，北京大学人民医院血液科已成为全球最大的单倍体移植中心。

从全国范围看，非血缘造血干细胞的需求大于供给。“中华骨髓库里的志愿者数量越大，患者配型成功率就越大。”董秀娟说。

如何加入中华骨髓库？中华骨髓库医疗服务部协调员崔莉介绍，年龄在18—45周岁，身体健康，没有传染病，符合无偿献血条件的居民，都可以成为造血干细胞捐献志愿者。居民在各地无偿献血点向工作人员提出申请，只需抽取几毫升血样，就可以完成登记手续。

“我们充分保障每个志愿者和捐献者的权利。”捐献造血干细胞，都是建立在自愿的基础上。登记为志愿捐献者后，中华骨髓库会对志愿者的自愿性进行再确认，并严密保护每位造血干细胞捐献者的个人资料。中华骨髓库医疗服务部部长杜丹强调，为保障捐献者健康，捐献前及捐献后半年都要进行全面体检，定期随访，同时为每个捐献者定制健康保险。

图①：中华骨髓库工作人员在运送造血干细胞。 图片来源：人民日报

图②：中华骨髓库工作人员在对志愿捐献者进行电话回访。 图片来源：人民日报

图③：在湖北襄阳市中心医院造血干细胞采集室，3名志愿捐献者正在进行造血干细胞采集。 人民日报记者 谢勇 摄

更正公告

我局于2024年11月15日在柴达木日报发布的《德令哈市自然资源局国有建设用地使用权挂牌出让公告》（德自然资告字〔2024〕5号）中的德挂2024—19号宗地，土地面积由原来的“133334平方米”变更为“40000平方米”。

特此公告

德令哈市自然资源局
2024年11月16日

手脚冰凉怎么办

雷黄伟

为宜，有助于肾中阳气升发。

采用中医外治疗法。艾灸合谷、关元、气海、足三里等穴位，可以温经散寒，促进气血运行。背部膀胱经拔罐可以疏通经络，调整阴阳平衡，激发气血运行，常用于气滞血瘀所致的四肢不温。选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚，可以温经通路，改善手脚冰凉等症状。

适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等

温热性食物，有助于温煦机体阳气，散除寒气。食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物，能促进气血濡养四肢。

有氧运动可促进血液循环，激发机体阳气生发。阳气不足者，还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法，导引四肢气血运行。

KP 科普知识