

# 11部门专项行动 提升“家门口”看中医体验

新华社记者 田晓航

“家门口”看中医,体验有望更佳。

7月28日,国家中医药局等11个部门联合印发的《医疗卫生强基工程中医药行动方案》对外公布,力求用5年时间实现基层中医药服务提质升级。

基层医疗卫生机构是守护群众健康的第一道防线。围绕到2030年重点实现县级中医医院医疗服务能力、基层医疗卫生机构中医药服务能力、基层中医药人员配备、基层中医适宜技术推广应用、基层中医药健康文化普及推广提质升级,此次的行动方案部署了7个具体行动、共25项重点任务。

——完善服务网络。方案明确落实县级中医医院功能定位,改善中医馆、中医阁服务条件,加强非中医类医疗机构中医临床科室建设,鼓励和规范社会力量在基层办中医。

“截至2025年年底,我国基层医疗卫生机构中医馆的覆盖率已接近98%,99%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心能够提供中医药服务。”国家中医药管理局医政司司长孟庆彬说,未来五年,我国将通过进一步优化中医药服务布局,力争实现居民15分钟可就近获得优质的中医药服务。

——服务提质增效。改善“硬件”的同时优化“软件”,方能让群众看中医、用

中药更有效、更放心。

推动每个县级中医医院至少建成2个中医特色优势专科,支持开展县域智慧共享中药服务中心建设,引导一、二级中医医院延伸开展医养结合服务……方案从打造中医特色优势专科、提升中药药事服务能力等方面作出详细安排,系统性提升基层中医药服务内涵。

——“有馆”更要“有人”。人才是中医药发展的第一资源。只有让基层成为中医药人才干事创业、成长成才的重要平台,才能真正夯实基层中医药服务根基。

方案明确扩大基层中医药人才供给,按不同层次岗位开展分类培训,优化人才使用管理途径,完善薪酬、职称等激

励机制,推动以人员为核心的中医药资源下沉基层,目的就是为基层打造一支“带不走的中医药队伍”。

推广适宜技术、提升管理水平、促进文化发展、加强资金支持……方案还从多个方面改善基层中医药发展“软环境”,让中医药服务更规范、更贴心。

“这一行动既是健康中国战略、中医药振兴发展在基层的‘固本’之举,也是加快建设分级诊疗体系的具体实践。”孟庆彬说,方案的实施将推动优质资源向基层延伸,提升基层常见病多发病慢性病诊疗能力,让群众在“家门口”获得全生命周期健康守护。

新华社北京7月28日电



7月29日,中国队选手张心怡(右)在比赛中。

当日,在香港举行的2026年世界击剑锦标赛女子佩剑团体赛十六强比赛中,中国队45比33战胜保加利亚队,晋级八强。

新华社发(卢炳辉 摄)

## “一周备餐”会产生亚硝酸盐吗

新华社记者 包庆龄 赵丹丹

快节奏生活下,吃饭成了令许多上班族头疼的问题。出去吃太贵、长期点外卖怕不健康、每天做饭又太麻烦,“一周备餐”因此成了不少人的新选择。

“一周备餐”是指将一周所需食材集中进行预处理,分装后冷冻保存,每次用餐前再取出加工的一种备餐模式。社交媒体上有着丰富的教程。但不少网友也担忧,这样的吃法是否会产生亚硝酸盐。

亚硝酸盐是从哪冒出来的?专家指出,它是由食物中原本无害的硝酸盐“变身”而来的。而这种“变身”取决于四个核心变量:温度、细胞完整性、催化介质和时间。

简而言之,当蔬菜被切碎导致细胞破裂,其中的硝酸盐与硝酸还原酶或环境中的细菌(催化介质)接触。此时,如

果温度适宜,经过一定时间的放置与发酵,这一过程持续进行,亚硝酸盐也就随之产生。放得越久,它就累积得越多。

专家指出,不同食材的处理方式会导致截然不同的亚硝酸盐生成曲线。对于“一周备餐”的食材,大多数人会选择生食、煮制或炒制等方式。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科注册营养师陈倩怡说,像蔬菜沙拉这样的生食,切碎蔬菜会直接导致细胞液渗出,常温下放置,亚硝酸盐生成极快。她提示,此类生食最好现切现吃,或在4℃以下冷藏且不超过12小时。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛说,高温沸水会使硝酸还原酶彻底失活。但需要注意的是,蔬菜细胞壁受热破裂,硝酸盐大量流出,在冷却后容易与环境中的细菌发生作用,导致亚硝酸盐含量飙升。高温炒

制同样能使酶失活,但食材完整度更低,破碎组织多,一旦后续受到外源细菌污染,如餐具不洁等,依然有产生亚硝酸盐的风险。

值得注意的是,不同食材的硝酸盐含量有所不同。于海涛说,绿叶菜、白菜、萝卜等蔬菜天然富含硝酸盐,在适宜温度下(20℃—40℃),蔬菜的细胞破损,硝酸盐流出,就会大量产生亚硝酸盐。与之相对的,鲜肉中硝酸盐含量极低,没有硝酸盐底物,硝酸盐还原菌再活跃也没有原料,只能依靠蛋白质腐败分解生成微量亚硝酸盐。

那么,冷冻可以有效抑制亚硝酸盐的产生吗?“冷冻储存食物可以抑制新增亚硝酸盐的产生,但不能消除已有亚硝酸盐。”于海涛说,如果冷冻前食材新鲜完好,几乎没有亚硝酸盐,冷冻全程不会产生新亚硝酸盐;如果冷冻前食材已经

萎蔫、腐烂,在室温中放了很久,内部已经积累了大量亚硝酸盐,低温并不会破坏其结构,解冻后含量不变。

因此,于海涛建议,处理蔬菜时先焯水杀灭表面硝酸盐还原菌,过冷水降温,快速跨过20℃—40℃危险温区,再迅速冷冻,这样一来,细菌还没来得及繁殖就进入了冷冻模式,再加上低温可抑制硝酸盐还原酶活性,能有效降低亚硝酸盐的产生。“但长期冷冻仍会存在极微量亚硝酸盐缓慢累积。”于海涛说。

除此之外,为了降低“一周备餐”产生亚硝酸盐的风险,专家建议在分装时阻断氧气。“冷冻并非真空,推荐公众使用食品级真空密封袋或密封圈完好的保鲜盒,分装时挤出多余空气,并将生熟食材严格分装。”陈倩怡说。

新华社北京7月28日电