



责任编辑 赵婧耘 李平

民生

遵义日报

6版

2026年9月28日 星期一

凤冈“云审方”守牢基层用药安全关

本报讯（特约记者 饶云）“以前总担心基层用药不安全，现在每张处方都有药师审核把关，用药更科学、更放心。”近日，凤冈县琊川镇朝阳村慢性病患者陈大姐对记者说。

近年来，凤冈县依托紧密型县域医共体建设，构建“1+5+9+N”服

务网络，建成县域智能审方中心，打通县、镇、村三级处方线上审核通道，实现全域处方智能筛查、人工复核、闭环监管，有效破解基层药学人才不足、处方不规范、用药风险防控薄弱等难题。

凤冈县统筹珠海市香洲区医疗协作专家及全县药学人才，在医共

体总医院设立审方中心，实行总药师负责制，落实“统一平台、标准、审核、点评、培训”五项制度，将所有镇（街道）卫生院、村（社区）卫生室纳入管理，打破以往“各自为战”格局。同步制定审核细则、干预流程、通报点评等配套制度，形成系统初筛、药师复核、沟通反馈、处方整改、

跟踪回访的闭环管理。

依托迭代升级的全民健康信息系统，截至2026年上半年，系统识别处方39.2万余张，预警不合理处方7.3万余张，药师有效干预1279张，不合理处方占比持续下降，处方规范率稳步提升。

汇川推行“云勘验”

占道审批半小时办结

本报讯 “您好，我们是汇川区综合行政执法局勘验人员，现对您申请的临时占道审批事项进行‘云勘验’审核，请将手机摄像头对准门店招牌及周边环境……”近日，汇川区王芬餐饮店负责人王芬，在勘验人员的实时视频指导下，仅用十余分钟便完成了以往需现场踏勘、反复补正材料的全部核验环节。“没想

到坐在店里就办成了，省了来回跑的工夫。”王芬感慨。

这是汇川区依托贵州省政务服务网“云勘验”功能模块，推动行政审批数字化转型的生动实践。该模式运用实时视频通话、高清图像采集、在线定位核验等技术，对经营点位、占道范围、安全防护措施等核心要素进行远程可视化检

查。勘验人员在线发起视频连线，全程录制存档，申请人无需提交纸质材料、无需等待上门、无需往返政务大厅，真正实现“全程网办、零见面审批”。

此前，汇川区“临时性建筑物搭建、堆放物料、占道施工审批”已下沉至各镇（街道）便民服务中心，实现“最多跑一次”。但对中小商户而

言，“跑一次”仍意味着时间与交通成本。如今，借助“云勘验”系统，该事项升级为“一次不用跑”——从申请受理、远程勘验到电子证照送达，全流程线上闭环操作。

据区综合行政执法局工作人员熊飞介绍，“云勘验”打破了传统现场勘验受天气、交通、人员调配等因素的制约，将勘验平均时长从1至2个工作日压缩至半小时以内，且全程留痕、可追溯，有效规避自由裁量风险，让审批更透明、更公平。自今年7月推行以来，全区已通过“云勘验”办理临时占道类审批事项19件。

（汇川融媒记者 李倩）

我们的节日·中秋



9月21日晚，红花岗区延安路街道金银新村社区小广场灯火通明，居民们齐聚一堂观看“福满中秋 喜迎国庆”双节同庆文艺汇演。整场活动的主持人、演员均为社区居民，17个节目涵盖歌曲、舞蹈、戏曲、吉他弹唱、快板等多种形式。此次活动既是丰富居民文化生活、营造节日氛围的举措，也是展现社区邻里和睦的生动实践。

（全媒体记者 俞晖 摄）



9月23日晚，新蒲新区新中街道文化社区“月满蔷薇·情暖邻里”中秋晚会温情上演。社区居民欢聚一堂，赏民俗、看展演、话团圆，共同享受一场老少同乐、全民参与的社区文化盛宴。

（全媒体记者 张婷 摄）

健康解码

秋分到 秋果香

多吃这些食物平稳度过干燥秋日

秋分是二十四节气中极具平衡感的重要节点。此时太阳直射赤道，昼夜等长，寒暑平分。自此之后，气候由热转凉，空气日益干燥。受燥邪影响，人体易出现口干、咽干、皮肤干燥、肠胃不适等症状。面对这种自然节律的转换，顺应时节调整饮食，才能有效保持和促进身体健康。

秋分饮食三大原则

润燥生津，防秋燥伤身。秋分后最为显著的气候特征是“燥”。燥邪当令，最易耗伤人体津液，导致口干咽痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。传统养食讲究“燥者润之”，此时饮食应以滋润为主，可适量食用百合、银耳、雪梨等甘润的食物，同时搭配少量多次饮用温水，补充人体流失的津液。

少辛增酸，收敛肺气。辛辣食物（如辣椒、生姜、大蒜）具有发散作用，秋分后过多食用易耗伤津液。而酸味食物（如山楂、柚子、葡萄）能

收敛肺气，生津止渴，帮助机体顺应秋季“收”的特性，缓解口干、咽干等症状。

健脾益胃，少食生冷。经过夏季的消耗，人体脾胃功能相对较弱。秋分后天气转凉，若贪食生冷食物，极易损伤脾胃阳气，导致腹胀、腹泻等肠胃问题。饮食应以温热、易消化为主，温和呵护脾胃，减少换季时的肠胃不适问题。

秋分时节的食物选择

遵循上述原则，秋分时节的食物应顺应时令，优先选择润燥、收敛、健脾益胃的食物。

润燥生津，首选白色食物。梨是秋季润燥的代表性水果，其水分含量普遍高于85%，生食可生津解渴，熟食能润肺止咳，脾胃虚寒者建议将梨炖煮后食用，以降低寒凉之性。银耳、百合、山药等食物，皆具有养阴润肺的功效，可将银耳、百合与雪梨一同熬煮成羹食用，缓解干燥不适。

收敛肺气，多吃秋季水果。柚

子、石榴、山楂、葡萄等水果，不仅富含維生素C、钾、膳食纤维等营养素，其酸味还能帮助收敛肺气。西红柿等带有天然酸味的蔬菜，富含维生素C和柠檬酸、苹果酸等有机酸，同样有助于收敛、生津。

健脾益胃，优选甘味谷薯。南瓜、小米、红薯等食物性质温和，可熬制成粥品食用，作为能量来源，同时补充β-胡萝卜素、B族维生素、钾和膳食纤维等。此外，鸡肉、鱼肉、鸡蛋、大豆及其制品等，是优质蛋白质的良好来源，烹饪方式建议以清炖、清蒸为主，在滋养脾胃的同时，不加重消化负担。

警惕秋分食养的三大误区

误区一：“贴秋膘”就是大鱼大肉进补。许多人认为秋天是进补的好时机，便大量食用肉类。然而，秋分时节燥气未消，盲目进补容易加重脾胃负担，出现积食、上火等症状。饮食应在润燥生津的基础上，适量增加富含优质蛋白质的食物，

如鱼、禽、蛋、瘦肉、奶及奶制品、大豆及其制品。

误区二：缓解秋燥只需大量饮水。面对口干舌燥，许多人认为大量饮水即可解决问题。事实上，单纯大量饮水并不能从根本上解决燥邪伤津的问题，过量饮水还可能加重肾脏负担。应少量多次饮水，并食用润燥生津的食物，可配合使用加湿器，内外协同缓解干燥。

误区三：大量食用辛辣食物驱寒。秋分后天气转凉，许多人习惯通过多吃辣椒、生姜等辛辣食物来驱寒。辛辣食物大多性温发散，过量食用易耗伤人体津液，加重口咽咽痛等症状。可通过喝温热的汤、粥来驱寒，切忌食用大量辛辣食物。

秋分食养之道，在于遵循润燥、

（中国疾控中心营养所）

一图读懂

加油时，这些事项要注意！

严禁在加油站内吸烟



加油站不管是站内还是站附近，都是绝对禁烟的。汽油作为易挥发的易燃易爆危险品，在空气中到达一定浓度后，只需要一点火星就可以被点燃甚至引发爆炸。

加油时，这些事项要注意！

避免穿、脱和拍打化纤衣服



化纤面料衣服容易产生静电，因此加油时不要拍打和穿脱化纤衣服，以免产生静电造成危险。

加油时，这些事项要注意！

所有机动车必须熄火



加油未熄火的发动机必然伴有电流流动，若此时电路出现短路或漏电现象，有可能会产生静电甚至火花，十分危险。

加油时，这些事项要注意！

严禁接打电话



在电话接通时信号会瞬间增强，与加油站电子设备间可能产生电子摩擦引燃油气。

加油时，这些事项要注意！

严禁维修车辆



维修车辆时，一些高温零部件漏电易引发火灾，维修工具之间的碰撞、摩擦也容易产生静电和火花。

加油时，这些事项要注意！

严禁超过规定速度进出站



加油站人员和车辆较多，设有限速标志，进出加油站时的行驶速度应控制在5公里/时，以防出现刮擦等安全事故。

（中华人民共和国应急管理部）