流程“做减法” 服务“做加法”

——市妇幼保健院推出诊间支付服务让患者就医更方便

“以前医生开单后我得跑收费处排队缴费，现在看完病在医生诊室就能直接付钱，看病再也不用来回折腾了。”在市妇幼保健院产科诊室外，刚完成产检的市民黄女士对诊间支付赞不绝口。自今年3月推行诊间支付以来，这家医院用流程“减法”换来了患者体验的“加倍”，让就医过程更高效、更具温度。

关注患者需求 让支付环节更简化

“推行诊间支付，初衷是想让患者少排队、少跑腿，把更多时间留给医患沟通。”医院门诊部主任谭强说，这一服务的落地源于国家卫生健康委“改善患者就医感受、提升患者体验”的政策导向，也是医院针对患者反映的“缴费排队久”“流程繁琐”等问题推出的具体举措。

如今，患者在诊室与医生确定诊疗方案后，若选择微信支付，可直接在诊间完成费用缴纳，随后即可前往检查、治疗或取药，省去了往返收费处的时间。数据显示，该院移动支付自开通以来已服务患者25万人次，患者就医花费时间平均缩短13.7%。

“以前开单后要排队缴费，如对单子有疑问，还得回头找医生，既耽误时间又影响后面的患者。”围产保健科副主任刘百灵说，诊间支付不仅方便了患者，也让诊疗流程更顺畅，“医生能当场解释费用构成，患者有疑问可即时沟通，避免了来回奔波的麻烦，也能让患者在知情的前提下自主选择。”

聚焦妇幼群体 让服务细节“有温度”

对于孕产妇、带婴幼儿的家长等特殊群体，诊间支付的便利更显贴心。市民黄女士对此深有体会：“怀老大时，光缴费就得跑两三趟。现在医生会提前说明检查项目和费用，还会讲清楚哪些能走医保报销、哪些有替代方案，心里特别踏实。”

儿科作为特殊诊疗场景，更凸显了服务的细致考量。“现在出门诊，经常有家长笑着说‘现在这么方便了’，但也有带着孙辈来看病的老人说‘微信里没钱’。”儿科主任李彩芳介绍，科室在推行时格外注重灵活变通：遇到爷爷奶奶带娃就诊，医生会主动引导至人工窗口；若家长觉得反复出示付款码繁琐，会协调药房环节统一结算。

“不能让技术给家长添堵，尤其是带孩子看病本就心急，少一个步骤就少一分焦虑。”李彩芳说，不少家长反馈，诊间支付让费用明细更透明，手机付款后立马显示扣款金额，有疑问当场就能问明白。这种坦诚沟通，让家长们更安心。

为兼顾不同群体需求，医院在推行新服务时保留了人情味：护士站、收费窗口设有专人引导，志愿者会协助老年人操作智能手机；对于习惯现金、信用卡支付的患者，可移步人工窗口。

患者在医生的引导下进行诊间支付。

持续优化升级 让就医体验再提升

目前，诊间支付已覆盖该院所有科室及疫苗接种、产后康复等场景部门，但医院并未停下优化的脚步。“我们会尽快推动系统升级，让更全面的支付功能上线。”谭强透露，医院会积极推进患者使用医保、支付宝在诊间完成支付，进一步减少流程。

从“患者追着流程跑”到“流程跟着患者走”，市妇幼保健院的诊间支付改革，不仅是支付方式的改变，更是医疗服务理念升级的生动注脚。当技术的便捷与人文的温度交织，每一次扫码支付的背后，让医患之间的沟通更透明、更舒心。未来，这份“暖心服务”将持续升级，让医疗服务在便捷之上，再添一份直抵人心的温度。

（庄子莹 文/图）

柳报大健康
您拥抱健康 我真诚服务

“做成长型父母 呵护孩子的学习原动力”公益讲座即将开讲

一起成为孩子学习路上的支持者

【开栏语】在快节奏的现代生活中，不仅要身体健康，更要心理健康。即日起，本报开设“大健康心灵加油站”栏目，聚焦健康心理与幸福生活，讲解实用的心理调节技巧，提供科学的生活习惯建议以及情绪管理的智慧。未来，我们还将开展线上专家咨询、互动问答，线下讲座、减压体验等活动，期待和大家一起踏上这场健康之旅，为生活注入活力和阳光。

日报消息（全媒体记者覃林薇）孩子学习动力不足怎么激发？家长教育焦虑如何破解？8月12日晚，市融媒体中心大健康融媒部联手广西家庭教育专家陈文林主讲的“做成长型父母 呵护孩子的学习原动力”公益讲座将在市紫荆花书院（市融媒体中心9楼）开讲，届时，广大小学阶段家长可以在现场聆听专业教育指导，一起成为孩子学习路上的支持者。

本次讲座将围绕“如何激发孩子学习动力”这一核心问题，通过真实案例分析、互动体验、科学策略分享等方式，帮助家长掌握健康的教育方法。

讲座内容还包括解析孩子不爱学习的深层原因、培养孩子自主学习能力的具体策略、营造和谐有爱的家风家教氛围等。同时，主讲人陈文林将结合《家庭教育促进法》下的科学育儿观，让家长了解自己在家庭教育中的主体责任。

主讲人陈文林是广西第一届家庭教育专家指导委员会委员，具有15年家庭教育工作经验，其家庭获评全国最美家庭。

本次公益讲座将于8月12日19:30至21:30在柳州市紫荆花书院举行，感兴趣的家长可扫描下方二维码，免费预约讲座席位。期待和各位家长一起激发孩子的学习内驱力！

消暑食品卖“火”了

——关注市民如何科学食用糖水

暑热未消，柳州街头巷尾随处可见糖水铺，市民餐桌上也少不了糖水的身影，绿豆海带、玉米糖水、槐花粉、黑白凉粉……还有不少说不上名字的糖水。为什么糖水备受喜爱？记者对此进行走访。

糖水品类多受欢迎

8月5日下午，记者来到鱼峰区德润路附近的一家糖水铺，在店铺的显眼位置就能看到色彩丰富的糖水展示海报，上面介绍清补凉、红糖冰汤圆、桂圆莲子桃胶等各种各样的糖水，不时有顾客推门而入，点上一碗糖水品尝。

“天一热，大家都爱来点一碗糖水，到了晚上，小店坐满了顾客，我们一天常常要忙上十四五个小时。”糖水铺老板李小朵笑着介绍，他们店里有传统的广式糖水，也有当下年轻人喜爱的新式融合茶冻，丰富的糖水种类吸引着附近的男女老少，也让李小朵的生意越来越红火。

李小朵说：“糖水的料很足，里面的成分很简单，通常是椰奶、果肉、黄糖，还有土茯苓、金银草等，综合起来甜而不腻、口感爽滑，适口性很好。”

记者走访我市多家糖水铺，看到不少市民前去品尝，也有不少外地游客也被柳州的糖水吸引。“没想到柳州的糖水这么好吃，我和家人来柳州的这几天几乎每天打卡一家糖水铺。”来自广东的游客陈佩岚说，老式糖水勾起了自己小时候的消暑回忆，新式糖水的独特口感也让她印象深刻。

糖水为何能解暑？

暑气炎炎，一碗清甜爽口的糖水是不少人解暑的心头好。这些糖水之所以能解暑，其实藏在食材的特性里。

例如龟苓膏，因含有土茯苓、龟板等成分，能清热祛湿、滋阴润燥；槐花粉由槐花和米浆制成，可凉血止血、清肝泻火；清补凉则搭配莲子、百合、沙参等，起到健脾祛湿、益气滋阴生津的作用。市中医医院治未病中心医师庞婷婷说，这些常见食材多属甘寒或甘凉性质，有的通过茯苓、薏米等利尿祛湿，有的像百合、沙参那样直接滋阴降温，从内部帮身体“散热补水”，从而中和暑气中的“热”与“湿”。

不过，糖水虽好，并非人人适宜。庞婷婷提醒，孕妇和处于经期的女性要避开龟苓膏，因其寒性较强；平时怕冷、容易拉肚子的人，应少吃槐花粉；而总长痘、有口臭等湿热体质者，也不宜过量食用糖水。

科学食用糖水的方法

该怎么健康食用糖水呢？“别贪凉，冰镇糖水易引发腹泻，常温食用更稳妥，注意控制糖分，过甜会伤脾胃，糖尿病人尤其要注意。”庞婷婷说，建议限制食用频率，过量摄入可能导致热量超标，增加肥胖风险。

此外，市民在家自制糖水时，应该注意以下事项：木薯等食材须彻底浸泡、煮熟才能除毒素；新鲜草药要辨清品种，防止误食有毒植物；首次尝试新食材时先少量试吃，儿童和过敏体质者对陌生草本要格外谨慎；现做现吃，隔夜糖水容易变质。糖水是天然解暑良方，但要根据自身体质选择、控制好温度和糖分、注重食用安全，才能安心享受这份清凉。

全媒体记者 庄子莹 覃林薇
实习生 阎 璐 报道摄影

↑店员在为顾客打包糖水。

→糖水铺里在售的糖水品种十分丰富。

●大健康心灵加油站●

儿童滋补须谨慎 均衡膳食是关键

——由河南郑州一名4岁幼童进补两年瘦成“皮包骨”引出的话题

近日，河南郑州一名4岁幼童进补两年瘦成“皮包骨”的新闻引发社会关注。媒体报道称，该名幼童在一场大病初愈后，家长为增强其体质，长期给孩子喂食大鱼大肉、燕窝、虫草等高蛋白补品。然而，两年过去了，孩子不仅身高无明显增长，体重反而严重下降，甚至出现了营养不良的情况。经医院检查发现，该名幼童原来是因长期积食，导致脾胃功能严重受损，进而影响生长激素分泌，阻碍了正常发育。

那么，儿童究竟该如何科学进补？为此，记者采访了市柳铁中心医院临床营养科副主任营养技师秦慧芸，从营养学角度解读儿童喂养中的常见误区。

“儿童滋补并非多多益善，盲目进补反而可能损害健康。”秦慧芸表示，像燕窝这类常见的补品，蛋白质含量虽高，但人体日常摄入量仅6克至10克，实际补充的蛋白质仅为5克至6克，而冬虫夏草则属于中药范畴，并非滋补品。“无论是中药还是滋补品，儿童在使用前都应经过医生评估，明确使用时长与剂量。孕妇、老年人等特殊群体也应优先通过均衡饮食补充营养，而非依赖补品或药物。”秦慧芸说，由于儿童的脾胃功能尚未发育完善，很难消化过多的高蛋白食物，因此，过度进食肉、蛋等高蛋白食物，容易出现营养吸收障碍，导致营养不良，进而影响发育。

为让儿童能够更好地补充营养，秦慧芸建议家长可参考《中国居民膳食指南（2022）》中的科学饮食搭配。以学龄前儿童为例，建议每日摄入主食约150克、肉类50克、奶类约300毫升、蔬菜约200克，并保持水果摄入和食物多样化，饮水量（含汤水）约为1300毫升。肉类蛋白质含量为20%至25%，鱼虾类蛋白质含量更高，摄入过量会加重儿童脾胃负担。

保障儿童健康成长，关键在于遵循科学膳食指南，保持营养均衡，辅以合理运动和充足睡眠，提升营养吸收效率。同时，关注儿童饮食体验。

全媒体记者 余琦
实习生 邓新锐
报道摄影

秦慧芸在讲解膳食均衡知识。

关爱保护未成年人健康成长

立秋遇上“秋包伏”

中医医师提醒市民做好防暑养生

日报消息（全媒体记者覃林薇）今日迎来秋季的第一个节气——立秋。谚语说：“伏包秋，凉悠悠；秋包伏，热得哭。”今年立秋节气在末伏之前，便是“秋包伏”，但也会出现阳气渐收、阴气渐长的现象。季节交替时，一些疾病开始“蠢蠢欲动”，市民在日常生活中应如何防护？

市中医医院治未病中心医师庞婷婷介绍，立秋处于夏末秋初的阶段，既有暑热的存在，又有秋燥的属性，因此立秋养生需健脾养胃，滋阴润肺。立秋处于高温酷热天气的“三暑”“三伏”阶段，还需防中暑。作息宜早睡早起，切忌熬夜。情志方面，立秋后要收敛心神，保持神志的安宁，为冬天“闭藏”做准备，忌急躁动怒。

“立秋后，现实中很多人仍按夏天的方式生活，如喝冷饮、吹空调、下水游泳等，这样的行为容易给秋冬落下咳嗽、发烧、拉肚子的病根。中医有‘冬病夏治’的说法，有需要的市民可以选择贴三伏贴来预防秋冬季节的疾病。”庞婷婷说。

立秋后，气温仍是炎热，且气候逐渐干燥，容易耗伤津液。在饮食上，庞婷婷建议市民应以滋阴润肺为主，忌食油腻、煎炸、辛辣的食物，宜吃莲藕、南瓜、莲子等食物。“大家可以在家里食用立秋黄金粥，用小米、南瓜、玉米糁、山药、枸杞等食材熬制成粥，既健脾和胃，又增强免疫力。”