“激素刺客”危害不容小觑

美年大健康居家检测999元揪出“隐形毒素”

日常生活中，塑料水杯、外卖餐盒、彩妆护肤品、水产肉食、家居清洁剂等随处可见的物品，都暗藏一种肉眼不可见、却长期侵蚀人体的健康隐患——环境激素（内分泌干扰物）。这类物质不会即刻引发急症，却会在人体中长期蓄积，逐步扰乱内分泌平衡，容易引发儿童性早熟、发育迟缓，成人体内代谢紊乱、乳腺与妇科病变、备孕困难等多种健康问题。

针对市民日常隐形健康风险的排查需求，美年大健康体检中心全新上线环境激素居家无创筛查服务。套餐涵盖15项核心指标，精准检测，定价999元；无需到院采血、居家即可采样送检，7天出具专业权威报告，以便捷、精准、省心的新型体检模式，为港城家庭筑牢内分泌健康防线。

隐形毒素无处不在 环境激素渗透日常衣食住行

多数市民对环境激素并不了解，普遍存在认知误区：只有急症才会诱发重病，日常生活用品不会损伤身体健康。对此，美年大健康体检中心给出专业解读：“现代人大量出现亚健康、内分泌紊乱问题，根源往往并非重大疾病，而是长期低剂量接触环境激素。环境激素可以模拟人体天然激素，干扰内分泌、生殖系统、代谢系统的正常运转，具有极强的隐蔽性极强、危害周期极长的特点。”

据了解，环境激素主要分为邻苯二甲酸酯、苯甲酸酯、酚类物质、环境雌激素，四大类物质几乎渗透衣食住行各个场景：邻苯二甲酸酯常见于塑料餐具、儿童玩具、指甲油、地板建材；苯甲酸酯多存在于粉底液、口红、香水、发胶等美妆洗护产品；酚类物质可见于婴儿奶瓶、保温杯内胆、罐头包装、家用清洁剂等；海鲜、畜禽肉、蛋类食材中可能检出环境雌激素残留。“这类物质无法通过肉眼识别，也无法完全隔绝，最大危害在于日积月累。短期内身体不会出现明显不适，长期累积则会损害全家健康，儿童、成年人、孕产妇等均会受到影响。”美年大健康福田分院相关专家介绍。

长期微量摄入环境激素，会从五大维度损伤人体健康：孕期人群易诱发早产、胎儿体重偏低，干扰胚胎正常发育；青少年容易注意力不集中、多动焦虑，出现性早熟、肥胖、发育迟缓等问题；普通成年人会增加高血糖、高血脂等代谢紊乱疾病的发病概率；男性会降低精子质量、影响睾酮分泌，升高生殖疾病风险；女性多囊卵巢、子宫肌瘤、乳腺增生、子宫内膜异位等妇科问题患病概率大幅上升。

居家无创采样 全家老少均可检测

传统内分泌检测大多需要到院采血、长时间排队，流程繁琐，老人、儿童、孕妇等体检体验较差。为解决市民体检流程复杂、无暇筛查、畏惧采血等痛点，美年大健康体检中心创新推出居家式环境激素专项检测，大幅降低健康筛查门槛，让精准体检走进普通家庭。

记者了解到，该筛查套餐包含15项环境激素核心指标，采用高精度专业质谱检测技术，检测数据精准、报告结果权威。全程仅需采集5—8毫升尿液，无创无痛、安全性高，婴幼儿、孕产妇、老年人、体质虚弱等特殊人群都可参与检测。谈及本次服务升级的初衷，美年大健康专家表示：“我们摒弃了传统体检必须到院的固有模式，项目主打‘便民化、家庭化、早预防’的健康筛查理念，市民足不出户就能排查环境激素隐患，省去往返医院、排队采血的繁琐流程，实现轻量化体检、早筛查、早干预。”

整套检测流程简单高效、全程省心：市民预约套餐后，可领取专属居家采样套装，按照操作说明在家完成无创采样，密封后快递寄回专属实验室；7个自然日出具报告，线上即可查看完整结果。后续还有专业医师一对一解读报告，并根据个人情况，给出日用品更换、饮食调理、作息调整等个性化改善方案，帮助大家减少环境激素接触、加速身体代谢。

高危人群优先筛查 科学体检规避长期健康隐患

美年大健康福田分院院长荣风丽提醒：环境激素带来的健康损害可防可控，最忌讳长期忽视、从不筛查。大家不必盲目体检，但高危人群建议每年做一次专项筛查，及时排查内分泌隐患。

其中，备孕夫妇、孕早期、哺乳期女性，以及有反复流产、妇科结节、子宫肌瘤等病史的人群，优先筛查可有效规避生殖健康风险，保障母婴健康；存在性早熟、肥胖、注意力不集中、发育迟缓的青少年儿童，通过检测可明确环境激素是否为诱因，及时干预发育异常；不明原因不孕不育夫妇、三高及肥胖人群、有肿瘤家族史、长期慢病人群，可通过该项筛查排查内分泌相关诱因；长期接触美妆日化、塑料制品、化工原料、汽修耗材的从业人员，属于环境激素高暴露人群，建议定期筛查，降低职业健康损伤风险；注重全家健康管理、想要全面排查居家隐形毒素的家庭，也可通过这项检测，全方位守护家人内分泌平衡。

美年大健康两大分院全面开放预约：芝罘区福田分院（大马路128号烟台旅游大世界南门）、开发区市政大厦分院（金沙江路163号）。市民可拨打预约热线：400-616-9066，或关注官方公众号一键预约、线上查报告，轻松享受一站式居家健康筛查服务。

健康无小事，预防远胜于治疗。美年大健康持续立足港城市民健康需求，不断升级便民体检项目、完善健康服务体系，依托精准检测、专业报告解读、个性化健康指导等，帮助本地家庭远离隐形“激素刺客”，以精细化健康管理，守护千家万户身心安康。

YMG全媒体记者 衣文萍
通讯员 宋杰

喜获国家级认证

芝罘医院通过国家基层版心衰中心验收

本报讯（通讯员 宋红云）6月29日，中国心衰中心公布2026年第一批验收通过名单。经心衰中心工作委员会严格评审、专业投票综合审定，芝罘医院心衰中心顺利通过国家基层版心衰中心规范化验收，标志着该院心力衰竭规范化诊疗和心血管疾病综合救治水平迈上新台阶。

医院自2025年7月启动国家基层版心衰中心创建工作以来，高度重视心衰中心建设，将其作为提升心衰患者综合救治与慢病管理能力的关键抓手。全院严格对标国家心衰中心建设标准，以心血管内科为核心，统筹整合多学科医疗资源，搭建涵盖心衰筛查、精准诊疗、长期随访、双向转诊、质量管控的全周期诊疗管理体系。创建期间，医院持续优化诊疗流程、夯实心衰急救救治基础，健全覆盖心衰患者“防、救、治、管、康”全链条的规范化诊疗及随访管理机制。

本次顺利通过国家基层版心衰中心认证，是医院心血管专科高质量发展的重要里程碑。下一步，医院心血管内科将以心衰中心为平台，持续完善心衰全病程规范化诊疗与分级诊疗服务，精进专科诊疗技术、提升急危重症救治能力、做细做实心衰慢病管理；依托各类专科联盟、重点专科建设平台下沉优质心血管医疗资源，为辖区群众提供专业、连续、便捷的心血管疾病防治服务，筑牢区域群众心血管健康防护屏障。

中医食养进校园

栖霞市推动中医药文化融入校园健康教育

本报讯（通讯员 刘悦荣）近日，栖霞市卫生健康局联合栖霞市教育和体育局、栖霞市中医医院，走进实验小学开展第四期“中医启蒙课堂”中医药文化特色校本课程。本期课程以“传承中医食养、远离肥胖茁壮成长”为主题，面向青少年普及科学食养与肥胖防控知识，推动中医药“治未病”理念融入校园健康教育体系。

栖霞市中医医院糖尿病科主任王玉晓以“食物里的能量小超人”为主题，通过动画演示和通俗讲解，帮助学生认识人体每日能量需求，学会区分食物热量高低。课程结合青少年“脾常不足”的体质特点，讲解“肥人多痰湿、脾虚易发胖”的中医机理，引导学生从脏腑养护角度理解肥胖成因，树立科学饮食观念。课堂还围绕科学食养、穴位调护、传统功法、情志作息四个方面，系统讲授“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”三餐准则，并教授补脾经、揉板门、清大肠等小儿保健穴位操作方法，推广八段锦、太极拳等传统养生功法。

本次活动是栖霞市探索“家校院”协同推进青少年健康管理的具体实践。下一步，栖霞市卫生健康局将持续深化医教融合，通过健康科普、体质评估、食疗养护等服务，助力青少年脾胃调理与肥胖防控；同时指导学校将中医药食养知识纳入常态化健康教育，通过主题班会、致家长一封信等形式延伸至家庭，构建“医院专业支撑、学校日常培育、家庭全程参与”的青少年健康管理闭环，以中医药智慧护航青少年身心健康。

用药有方护银龄

莱州市健康科普专家开展主题宣传活动

本报讯（通讯员 刘静 曲丽霞）为积极响应老年健康宣传周活动部署，切实关爱辖区老年人身体健康，提升老年人自我健康管理水平，6月26日，莱州市卫生健康局联合市科协，组织市直医院、市疾控中心、文峰路街道社区卫生服务中心等科普专家走进丹阳公寓，开展“用药有方，银龄安康”主题健康宣传服务活动，将专业暖心的健康服务送到老年群众家门口。

文峰路街道社区卫生服务中心医护人员为到场老人免费测量血压、血糖，逐项细致筛查并规范登记检测数据。针对血压、血糖指标异常的老年人，医护人员一对一答疑解惑，结合日常饮食、作息习惯给出个性化调理方案，提醒慢病高危人群定期监测指标、按时复诊，从源头减少慢性病加重风险。市妇幼保健院专家围绕老年人高发的心脑血管、消化、呼吸系统等常见病，提供免费健康筛查与病情评估，细致讲解疾病预防相关知识，引导老年人树立“早筛查、早发现、早干预”的科学健康观念。莱州市中医医院（市慢性病防治院）专家针对老年群体多发的颈肩腰腿痛、骨关节劳损、肢体酸痛和僵硬等问题，现场开展专业诊疗指导，就地缓解老年人的日常身体不适。

本次老年健康宣传周活动聚焦老年人健康急难愁盼，通过义诊服务、中医诊疗、健康科普等多种形式推动优质医疗资源下沉基层，切实增强辖区老年人的健康认知与自我保健能力。

中医赋能全域医养

莱阳中医医院织密老年全周期健康守护网

为切实回应辖区老年群体健康刚需，莱阳市中医医院深挖中医药在慢病调治、康复理疗、情志安抚等方面的独特价值，创新推出“中医赋能、全域覆盖、医养一体、温情兜底”服务模式，搭建全域医养共建联盟，建成院内康养、基层巡诊、安宁疗护三位一体全链条服务体系，全方位满足老年人慢病管理、康复护理、心理疏导、临终关怀等多元需求。

下沉资源送医下乡 畅通养老就医通道

辖区乡镇幸福院、村级养老服务点普遍存在医疗供给薄弱、服务形式单一等问题，仅能提供基础生活照料；失能、高龄老人常年困于家中，外出就医难度大。针对这一现实痛点，医院牵头搭建“医院主导、乡镇联动、村居全覆盖”医养共建联盟，推动优质中医诊疗资源下沉基层，缩小城乡老年健康服务差距。

医院打造“我们的节日·健康义诊”长效服务品牌，依托端午、重阳等传统节日，每月组织老年病科、脑病科、骨科等多学科专家深入基层养老点位开展免费巡诊。

针对卧床不起、重度失能的高龄老人，专家团队主动入户开展床边诊疗，提供艾灸、刮痧、穴位按摩等中医适宜技术，让老人足不出户就能享受专业理疗。

精建专业人才梯队 夯实医养康养根基

县域部分养老机构面临护理人员缺口大、人员年龄结构老化、专业照护能力不足等短板，难以适配老年人多层次、精细化健康需求。为此，医院建立“内部培育、外出进修、联合培训”三维人才培养机制，搭建覆盖城乡、贯通临床与基层的专业化医养人才队伍，从源头补齐基层养老服务人才缺口。

院内以老年病科21名骨干医护人员为核心，整合针灸推拿、康复、疼痛、心理、营养、安宁疗护等多领域专业人员，成立医养康养多学科工作专班。医院定期选拔业务骨干赴山东省中医院、青大附院进修老年康复、认知障碍照护、安宁缓和等医疗前沿技术，打造“中医医师+康复治疗师+专科护士+心理社工+营养师”五维一体化服务团队。

创新中西康养模式 守护老年全龄健康

当前，不少公立医疗机构存在康养服务供给不足、安宁疗护床位利用率低等问题。莱阳市中医医院立足中医药特色，打破单一诊疗局限，升级院内康养服务载体，打造康复养护、慢病调理、安宁疗护三大功能板块，构建“预防—诊疗—康复—养护—安宁”全周期健康服务链条。

老年病科设置30张标准化康养床位，聚焦心脑血管后遗症、骨关节退变、慢阻肺、糖尿病并发症等老年高发慢病，推行标准化中西医协同康养方案。西医精准控制基础病情，中医固本调理脏腑，弥补传统医院重急救、轻康复、只治病不养护的短板，充分发挥公立医疗机构兜底保障作用。

依托院内治未病中心，医院推出老年人专属“1+X”定制体检套餐，同步开展中医体质辨识；针对气虚、阳虚、痰湿三类高发老年体质，定制特色膏方、四季养生茶饮、节气穴位贴敷等调理方案。体检后为老人建立长期慢病随访档案，将健康干预前置，从源头降低老年重症、失能发生概率。

推行温情安宁疗护 护航生命暖心旅程

为补齐终末期老人人文关怀服务短板，医院肿瘤科标准化安宁疗护病区于2025年11月7日正式启用，配备20张专属床位，组建16人专业医护团队，截至目前已规范收治53名肿瘤终末期患者。

病区严格按照省、市安宁疗护建设标准改造，整体采用暖色调适老化装修，配套独立陪护区、休闲活动空间、专属心理谈心室等，弱化传统病房冰冷压抑氛围，同时融合中式康养元素，打造有温度、有中医底蕴的疗护空间。

科室组建安宁疗护多学科MDT团队，汇聚疼痛、心理、中医、营养等专业人员，创新推出“中医姑息疗法+人文关怀”特色照护模式。针对晚期肿瘤、多器官衰竭患者，摒弃单纯依靠西药镇痛的方式，搭配耳穴压豆、中药外敷、芳香理疗、情志疏导等中医技术，有效缓解患者癌痛、恶心、失眠、烦躁等不适症状。

（通讯员 周楠 韩琳）

一堂护牙公开课

我市第十九届健齿小明星大赛圆满收官

本报讯（通讯员 王茜玮 摄影报道）7月4日，由中国牙病防治基金会、烟台市关心下一代工作委员会、烟台市教育局、烟台市卫生健康委员会、烟台市融媒体中心、烟台市牙病防治指导中心（烟台市口腔医院）联合主办的烟台市第19届健齿小明星大赛决赛圆满落幕。历经21天护齿打卡、线上知识竞答、口腔筛查等层层比拼，全市数百名小选手齐聚现场，最终评选出一等奖2名、二等奖6名、三等奖10名、优秀奖30名。

本次大赛融合科普宣讲、趣味游戏、互动问答等多元形式，为参赛选手及家庭送上一堂生动实用的护牙健康公开课。赛事现场，精彩少儿才艺表演与幸运抽奖穿插其间，掌声、欢呼声此起彼伏，将活动气氛一次次推向高潮。

“健齿小明星大赛作为烟台市一项重要的儿童口腔健康促进活动，自2007年创办至今，已经成功举办了十八届。随着活动的不断推广和深入，参与人数和影响力逐年提高，活动形式也日益丰富多样。”烟台市口腔医院党委书记、院长柳忠豪表示，医院致力于打造儿童青少年口腔健康服务高地，未来将继续加强与学校、社区的合作与联动，搭建全方位、多层次、高质量的儿童口腔健康服务体系，全面守护港城儿童青少年口腔健康。

专题

润心伴成长 同心护未来

——未成年人保护宣传月守护少年成长之路

初夏的烟台，海风漫过街巷，这座海滨城市给予少年孩童的柔软与善意，藏在一场场贴近童心的关爱活动里。为开展好“润心伴成长，同心护未来”未成年人保护主题宣传月，烟台市未成年人社会保护中心（以下简称市未保中心）认真落实《未成年人救助保护机构管理暂行办法》，按照市民政局儿童福利精准化保障、精细化服务工作要求，联动职能部门、医疗机构、社区、公益组织同向发力，共组织开展系列主题活动7场，惠及各类未成年人及家属545人次，以陪伴、科普、心理疏导等专业服务编织一张有温度、有韧性的未成年人保护网络。

聚多方微光 织就协同护童同心网

未成年权益守护从不是某一个部门或单位的孤军奋战。市未保中心依托“11456”工作体系，搭建起“民政牵头、部门协同、社会参与”立体化保护网络，联动教育、卫健、检察、妇联等部门与各类公益力量，将安全监护、健康诊疗、心理陪伴服务送到留守、残疾、事实无人抚养等困境儿童身边。

“欢迎来做客”未成年人救助保护机构开放日主题活动，成为社会大众了解未保工作的窗口。人大代表、政协委员、热心市民走进市未保中心，了解专业社工、医护人员如何细致照料未成年人。“家里孩子性格内向，遇到委屈总憋在心里，我们家长不知道怎么开导。”在职能部门、定点医院与儿童家长围坐座谈时，一名困境儿童家长道出心中难题。此次座谈摒弃程式化汇报，围绕孩子们真实的成长困境共研帮扶举措。各行各业的力量在此汇聚，点点微光相融，凝聚起全社会协同护童的强大合力。

以安全为盾 为孩童筑起成长防护墙

孩童的世界充满好奇，却也暗藏诸多看不见的风险。宣传月期间，市未保中心跳出枯燥的条文宣讲，打造沉浸式安全宣教空间，将安全课堂、趣味嘉年华送到孩子们身边。

防溺水、交通出行、火场逃生、急救处置、防拐反诈、校园反欺凌、防震避险、食品辨别等多项主题，全部转化为可触摸、可实操的互动项目。模拟火场演练里，孩子们弯腰捂鼻有序撤离；零食分类小游戏中，大家直观分清高油高糖的“红灯食品”与健康食材。现场一名小学生拿起一包膨化薯片，恍然大悟：“原来我每天放学买的零食属于红灯食品，以后不吃了！”没有生硬背诵，孩子们在亲身实操中习得避险自救技能，牢牢守住自身安全防线。

守身心暖意 陪伴孩童向阳生长

身心健康，是少年成长最珍贵的底色。宣传月期间，中心同步落地儿童青少年“五健”促进行动，以趣味讲解、互动问答、情景模拟相结合的形式，走进校园普及健康知识。“童伴成长·安全共护”流动儿童嘉年华活动现场，膳食营养、护眼护脊、人体认知等科普专区人气满满。

活动现场，专业社工全程驻场，细致观察孩子们的情绪表达与社交表现。“是不是害怕和陌生小伙伴说话？我们一起去看看人体科普展板好不好？”面对内向敏感、存在适应焦虑的孩子，社工会现场进行一对一疏导，引导孩子们接纳自我、拥抱阳光心态，主动和身边同龄人交流科普小知识，实现身心同步健康成长。在社工循序渐进的引导下，不少平日里沉默寡言的孩子，在互动游戏与社工陪伴下主动开口分享，露出舒展的笑容。

下一步，市未保中心将以本次宣传月活动为契机，持续深化未成年人关爱保护工作内涵，依托家庭、学校、社会、网络、政府、司法六位一体，持续深化跨领域协作，不断完善全域覆盖、专业细腻的关爱服务链条，为未成年人铺就一条安心、温暖、充满光亮的成长之路。

（朱国宁 颜丙侠 杜保江）