

普通门诊“一次挂号管一次就医流程”便民服务推行 江门33家医院已实施

为进一步简化就医流程，实现闭环就诊，提高医疗服务效率，减轻患者看病负担，提升患者满意度，根据国家和省的相关政策要求，结合我市实际，即日起实行普通门诊“一次挂号管一次就医流程”便民服务。日前，记者就此采访了江门市卫生健康局，现将相关内容和流程进行解读。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 刘健健



医护人员向市民介绍“一次挂号管一次就医流程”相关内容。

记者：什么是“一次挂号管一次就医流程”？

市卫生健康局：“一次挂号管一次就医流程”是指患者在普通门诊就诊时，若因检查检验结果未能当天获取而无法完成诊治，可在首诊后一段时间内（原则上8天内），持结果到同一院区、同一科室复诊（即“续诊”），无需再次支付诊查费（挂号费）。原则上一次完整的诊疗流程限续诊一次。

记者：哪些医院已实施？

市卫生健康局：目前，江门市33家二级及以上公立医院（含综合医院、中医院、妇幼保健院和专科医院）普通门诊均已实施（具体名单附表），2026年1月1日起将在全市公立医疗机构推广实施，其他医疗机构自愿实施。

记者：适用于哪些情形？

市卫生健康局：主要适用于就诊当天因客观原因无法完成全部检查，或无法即时获取报告，需等待结果后才能进一步诊治的情形。例如：需空腹准备的项目，部分检查未能当天完成、大型设备检查报告需次日领取等。

记者：哪些挂号类型适用？

市卫生健康局：目前仅限普通门诊。急诊、专家门诊、多学科诊疗（MDT）门诊、特需门诊及跨科室、跨专业的就诊不适用。具体开展诊室由各医院结合实际明确并公示。

记者：哪些情形不适用？

市卫生健康局：1、已完成门诊诊疗，但因疾病反复需要在短期内再次就诊（如儿科的反复发热）。

2、产科检查、口腔序列治疗、护理专科治疗（如换药、注射、输液等）需定期复诊的。

3、患者初诊后、检查检验结果出具前，因其他疾病诊疗需求就诊的。

4、开具检验检查后，患者主观拖延不完成检验检查的。

5、医疗机构认为不适用的其他情形。

记者：什么是续诊？

市卫生健康局：续诊是指患者初次就诊后，携带检查检验结果，返回同一医院、同一院区、同一科室进行再次诊疗的过程。

记者：具体就诊流程怎样？

市卫生健康局：1、首次就诊挂号：患者初次就诊时正常挂号缴费，完成初诊（问诊、查体等）和必要的检查检验项目。

2、获取检查检验结果：完成检查检验后，获取检查检验报告（部分检查可能需要次日或特定时间取报告）。

3、续诊前通过医院预约挂号系统预约续诊号，或在续诊当天携带检查检验报告前往所属专科门诊护士站（或导诊台等医院指定区域）报到，由分诊护士核实后分诊，同普通患者一起排队就诊。市民可根据各医院公布的详细就医指引进行续诊挂号。

4、免缴费就诊：医师确认后，不再收取诊查（挂号）费，为患者完成后续诊疗服务。

记者：续诊是否必须找首诊医生？

市卫生健康局：不一定。通常由科室安排当班医生接诊。

记者：8天内若需继续治疗，还要挂号吗？

市卫生健康局：如果首次诊疗已完成，因病情需要再次就医，应重新挂号。例如患儿发热经诊治后再次发热，就需重新挂号就诊。

记者：遇到周末、节假日如何计算？

市卫生健康局：8天为自然日，包含周末及法定节假日。建议市民留意医院门诊安排，合理规划复诊时间。

江门市“一次挂号管一次就医流程”医疗机构一览表

辖区	机构
蓬江区	江门市中心医院
蓬江区	江门市五邑中医院
蓬江区	江门市人民医院
蓬江区	江门市妇幼保健院
蓬江区	江门市第三人民医院
蓬江区	江门市皮肤医院
蓬江区	江门市口腔医院
蓬江区	江门市康复医院
蓬江区	江门市第二人民医院
江海区	江海区人民医院
江海区	江海区中西医结合医院
新会区	新会区人民医院
新会区	新会区中医院
新会区	新会区妇幼保健院
新会区	新会区第二人民医院
新会区	新会区司前人民医院
新会区	新会区第三人民医院
台山市	台山市人民医院
台山市	台山市中医院
台山市	台山市第二人民医院
台山市	台山市妇幼保健院
开平市	开平市中心医院
开平市	开平市中医院
开平市	开平市第二人民医院
开平市	开平市水口医院
开平市	开平市妇幼保健院
鹤山市	鹤山市人民医院
鹤山市	鹤山市中医院
鹤山市	鹤山市妇幼保健院
鹤山市	鹤山市第三人民医院
恩平市	恩平市人民医院
恩平市	恩平市中医院
恩平市	恩平市妇幼保健院

冬季疾病“抱团”来袭 “十条攻略”守护健康校园

每年冬季，水痘、诺如病毒感染、流感、支原体肺炎、手足口病、结核病以及近视、心理焦虑等疾病“抱团”袭击校园。它们看似无关，却共用同一条“传播链”——近距离接触、飞沫传播、手口眼接触、作息紊乱、情绪紧张。与其“单打独斗”，不如“多病共防”。记住“十条攻略”，给学生们穿上“健康铠甲”。

一是每天一次晨/午/晚检。在家做好健康监测，自查体温，有无发热、咳嗽、皮疹、腹泻等症；入校主动配合；量体温、看口腔、查皮肤、问症状，若有发热咳嗽、呕吐腹泻、皮疹、结膜充血等，听从校医指示，及时就医，不带病上课。

二是学会一种口罩礼仪。流感、水痘、新冠肺炎、结核病都靠飞沫传播，到人群密集场所先戴好口罩；咳嗽用纸巾或先用手肘捂住再擦；口罩打湿及时换，四小时后或脏了即弃。

三是洗手坚持“七步法”。到校后、饭前便后、外出回来，按“一内一外一夹一弓一大一立一腕”七步法，用流动水配合洗手液/肥皂冲洗20秒，使用免洗手液也要搓到位。

四是每日科学消毒及环境通风。按说明书科学配置消毒液，避免混用；楼梯扶手、拖把、门把手、键盘、课桌椅等用含氯250mg/L~500mg/L消毒液擦拭；玩具、被褥在阳光暴晒4小时，紫外线是最好的“天然杀菌灯”。教室、宿舍等室内场所早中晚各开窗30分钟，冬季“对流缝”不关。

五是人一巾一杯。不交叉使用毛巾、牙刷、剃须刀、耳机、化妆品；喝自己的杯，拒绝“一口同饮”。

六是合理使用电子产品。娱乐使用电子产品15分钟/次，每天累计≤1小时；学习使用可以30~40分钟/次。简单护眼小贴士：用眼20分钟，往20英尺外远眺20秒，让眼睛放松。

七是每日2小时户外运动。校内1小时+校外1小时户外阳光下跑步、跳绳、球类都行，出汗即可。运动后及时添衣，以防受凉。

八是保证充足睡眠时间。小学生≥10小时，初中生≥9小时，高中生≥8小时。熬夜会导致褪黑素分泌减少，抑制免疫系统功能，病毒就容易“乘虚而入”。

九是每周一次情绪释放。遇到考试失利、人际冲突、失眠、情绪失控等，先深呼吸（吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒），或写三行“情绪日记”，或户外运动释放心情，或找心理老师、同伴倾诉。情绪稳定，身体屏障才牢固。

十是接种疫苗。按时接种国家免疫规划疫苗，乙肝、卡介苗、脊灰、百白破等，自愿按需接种非免疫规划的疫苗，如水痘、流感、HPV等，建立个人健康档案，轻松查看疫苗接种情况，为个人成长构造坚实“免疫盾”，最终建立群体免疫屏障，减少传染病流行发生。

多病共防，其实就是把简单的动作天天做、人人做。校园是集体生活，“我健康”以至“我们健康”，让疾病无机可乘，让青春在阳光下奔跑！

（江门市疾控中心 吴桦轩）

指导专家



江门市疾控中心环境与学校卫生部主管医师吴桦轩

冬天体重“偷偷涨”？ 医生：守住体重防线，关键在于“顺”而非“抗”

冬季体重易反弹？这些“长胖雷区”要注意

为什么冬天体重容易上涨？江门市中心医院内分泌科主任医师黎雅清表示，冬季是体重反弹的高危季节，这是因为冬季的环境及大家生活习惯变化，刚好踩中了体重反弹的“雷区”，核心原因有以下三点：

一是生理本能驱动：人体在低温环境下，会本能地渴望高热量、高脂肪的食物来产生更多热量抵御寒冷，比如火锅、烤肉、炖菜等，不自觉就会摄入过多热量。

二是新陈代谢的“错觉”：很多人认为天冷身体会消耗更多热量，但实

际上，低温仅会使基础代谢有轻微提升，远不足以抵消额外摄入的热量，反而久坐不动会让热量消耗大幅下降。

三是运动意愿降低：寒冷天气会让人减少户外出行，室内运动也容易因为“怕冷、懒得动”被搁置，热量“收支失衡”，体重自然会上升。

江门市五邑中医院治未病科（中医减重门诊）主治医师邹可言表示，从中医角度看，冬季是“藏”的季节，人体为了抵御寒冷，会本能地储存脂肪、积蓄能量，这是顺应自然的生理反应，也是体重上涨的内在原因。从生活实际

来看，冬季的饮食和运动习惯也会助推体重上升：饮食上，冬季盛产根茎类蔬菜，且人们更偏爱温热、油腻的食物，这些食物大多热量高、饱腹感强，容易吃多；运动上，寒冷天气让很多人放弃了户外锻炼，即使室内运动，运动量也往往不足，能量消耗远低于春夏季节。

“不过也有例外，只要能顺应冬季养生规律，合理控制饮食、适度运动，也能实现体重稳定甚至缓慢减重。”邹可言表示，关键在于“顺应”而非“对抗”身体的生理需求。

最后，注意保暖，身体温暖了，就不用靠储存过多脂肪御寒，也能减少体重上涨的可能。

黎雅清也提醒，要保证充足睡眠，睡眠不足会影响体内瘦素和饥饿素的分泌，让人更容易感到饥饿，进而想吃高热量食物。

拒绝节食与高强度运动 适度调整稳住体重

天气寒冷，不少人都选择“猫冬”。想减重的市民既不想主动运动减肥，又不想节食饿到自己，他们觉得只要不原地长胖，维持现在的体重就好了。那生活中有没有避免长胖的好方法呢？

邹可言表示，核心是“管住嘴、动起来”，但不用刻意节食和高强度运动，重点在“适度调整”。首先是饮食调整，不用饿肚子，而是要“选对食物、控制分量”。比如主食可以用糙米、燕麦、玉米等粗粮替代一半精米白面，粗粮饱腹感强，能减少总食量；蛋白质选

优质低脂的，比如鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆制品，冬季适当吃点羊肉、牛肉等温热性肉类御寒，但要控制分量，每餐肉类不超过一个掌心大小；蔬菜多吃绿叶菜、蘑菇类，少吃油炸、红烧的菜肴。蔬菜、蛋白质和主食按照2:1:1的比例进行。另外，冬季可以适当喝些温热的茶饮，比如陈皮茶、山楂茶，帮助消化，避免积食。

其次是“被动运动”，不用刻意去健身房，日常多增加活动量即可，比如饭后散步15~20分钟，做家务时多活动身体，工作间隙做几个拉伸、深蹲，

冬季减重别踩坑 这四点要牢记

黎雅清提醒，如果想在冬季减重，要特别注意以下几点：

1、避免“极端节食”。冬季身体需要更多热量维持体温，过度节食会导致基础代谢下降，不仅减脂效率变低，还可能出现乏力、头晕、免疫力下降等问题，甚至引发冬季感冒、肠胃不适。

2、运动后做好保暖，避免受凉。运动后身体出汗，毛孔张开，此时如果立

刻吹风或穿单薄衣服，就容易感冒。

4、不要忽视心理调节。冬季容易出现情绪低落，部分人会通过“吃”来缓解压力，这也是导致体重上涨的原因之一。可以通过听音乐、和朋友聊天、培养兴趣爱好等方式调节情绪，避免“情绪性进食”。

据以上两位专家介绍，冬季体重管理不用“硬扛”，减重的核心是“顺应季节特点，温和高效减脂”，通过饮食、运动、睡眠的协同调整，既能抵御寒冷，又能保持好身材。

江门市中心医院江海分院 消化中心成立



江门市中心医院江海分院消化中心成立，让江海区及周边群众在家门口就能享受三甲医院同质化消化疾病诊疗服务。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/简敏威 陈君）12月18日，江门市中心医院江海分院消化中心正式成立。这既是江海分院学科建设的里程碑，更是总院推进紧密型医联体建设、深化“专科共建”战略的实质性成果，标志着总院优质医疗资源在基层实现从“输血”到“造血”的系统性转化，让江海区及周边群众在家门口就能享受三甲医院同质化消化疾病诊疗服务。

消化中心的组建源于总院精准化专科共建实践。自医联体建立以来，总院累计下沉核心专科专家超60人次，其中消化内科共建成效显著。总院消化内科主任医师区卫林作为核心下沉专家，主持分院消化内科建设，从人才、技术、设备多维度发力，带领科室实现从单一检查到二三级微创介入手术的突破，诊疗量与服务半径持续提升，为消化中心成立筑牢根基。

消化中心的组建源于总院精准化专科共建实践。自医联体建立以来，总院累计下沉核心专科专家超60人次，其中消化内科共建成效显著。总院消化内科主任医师区卫林作为核心下沉专家，主持分院消化内科建设，从人才、技术、设备多维度发力，带领科室实现从单一检查到二三级微创介入手术的突破，诊疗量与服务半径持续提升，为消化中心成立筑牢根基。

江门市中心医院江海分院相关负责人表示，消化中心的成立，是总院深化医联体建设、推动优质医疗资源下沉的重要的实践成果，更是践行“以人民健康为中心”新发展理念的生动体现。面向“十五五”，江门市中心医院将以此为契机，持续深化专科共建内涵，全力推动优质医疗资源向基层延伸覆盖，助力江海分院消化中心打造区域特色医疗品牌，为筑牢区域健康防线、推进健康江门建设贡献力量。

江门市中心医院相关负责人表示，江海分院消化中心的成立，是总院深化医联体建设、推动优质医疗资源下沉的重要的实践成果，更是践行“以人民健康为中心”新发展理念的生动体现。面向“十五五”，江门市中心医院将以此为契机，持续深化专科共建内涵，全力推动优质医疗资源向基层延伸覆盖，助力江海分院消化中心打造区域特色医疗品牌，为筑牢区域健康防线、推进健康江门建设贡献力量。

据悉，该消化中心核心优势在于全面承接总院的质量标准与技术规范。技术上聚焦基层需求，开展早癌筛查、胃肠息肉、阑尾炎（粪石）、痔疮微创治疗等适宜技术；管理上导入总院全流程质量管控体系；人才上构建



从中医角度来说，冬天是“藏”的季节，体重容易上涨。