

医案解码

云南省第一人民医院  
The First People's Hospital of Yunnan Province  
昆明理工大学附属医院  
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology  
云南省血液病医院  
The Hematology Hospital of Yunnan Province

# 全球智慧医疗建设 迎来统一标准

## 省一院专家解读《国际AI医院智联体共识》



3D腹腔镜手术

2026年3月27日,中关村世界数字健康论坛正式发布《国际AI医院智联体共识》(以下简称《共识》),标志着全球AI医院建设自此告别“无标可依”的局面。《共识》的发布成为全球数字健康与AI医疗发展的重要里程碑。

云南省第一人民医院(以下简称省一院)凭借AI医疗早期布局与本土化实践,成为西南地区唯一全程参与《共识》编制的医疗机构。该院数字医学研究中心主任王峻峰以核心专家身份,全程参与了《共识》的调研、论证及条款制定工作。近日,记者对王峻峰进行专访,请他解读这份国际共识的核心内涵,并探讨AI医院建设的全球趋势与云南的实践路径。

### 全球AI医院建设框架融入西南实践

《共识》制定过程中,省一院结合西南边疆多民族地区医疗特点,将智慧医疗普惠、区域资源均衡、面向南亚东南亚跨境智慧医疗协同等本土经验融入条款,让《共识》更具包容性、普适性与落地性。

王峻峰介绍,《共识》的核心价值是首次在全球层面统一AI医院内涵,明确AI医院是实体医院的AI赋能,是人工智能对医院感知、认知、决策与服务的深度重构,是持续进化的智能有机体,而非AI技术与医疗场景的简单叠加。此前全球范围内,AI医院概念虽被广泛应用,却无统一定义、标准与建设路径,各国医疗机构探索多为单点突破,难以形成跨区域、跨国界协同效应,《共识》的发布则彻底破解了这一行业痛点。同时,《共识》确立了智慧医疗、智慧服务、智慧管理、智慧科教四大核心能力框架,既打破行业对AI医院仅聚焦诊疗的片面理解,也为不同发展阶段的医疗机构提供可参照的建设路径与基准。

### 四个维度赋能百姓全流程就医

王峻峰解读,《共识》确立的四大核

心能力,与百姓就医体验、医疗质量紧密相关,均可落地转化为便民服务举措,让民众切实感受AI赋能价值。

智慧医疗层面,AI深度助力临床诊疗精准化、高效化,借助智能手术技术弥补区域医疗差距,推动云南医疗服务与国内先进地区同质化发展。

智慧科教层面,结合教育部“AI+教育”教改方向,将AI融入医疗人才培养全流程,推动专业人才下沉基层,让AI医疗红利辐射更广区域,从源头夯实基层医疗能力。

智慧服务层面,医疗机构以患者需求为导向,从智慧导诊、适老化服务优化等细节发力,探索便捷智能的就医新模式,打破就医信息壁垒,解决群众就医的实际难题。

智慧管理层面,AI赋能医院运营管理提质增效,实现医疗资源智能调度与科学配置,让绩效、医保资源统筹更合理,同时提升公共卫生应急场景下的资源统筹部署能力,保障医疗体系高效运行。

### 云南以《共识》引领开启新篇章

“目前全国AI医院建设均处起步阶段,这对云南是难得的发展机遇。”王峻峰坦言,在AI医院建设理念上,云南医疗机构与国内顶尖医院属于同批次。同时,这份《共识》为云南人工智能医疗体系建设提供了明确指导,解决了本地推进AI医疗建设缺乏统一指引的问题。

省一院已制定清晰的AI医院建设目标,后续将持续推进诊疗体系的数字化升级与智能优化。王峻峰表示,省一院将依托国际AI医院智联体全球协同平台,推动优质数字健康资源普惠共享,探索西南边疆多民族地区智慧医疗发展路径,推进面向南亚东南亚的跨境智慧医疗协同,为智慧医疗事业贡献云南力量。

本报记者 闵婕

# 运动时间 白天好还是晚上好

有人认为白天运动更有利于代谢,也有人认为晚上运动更有利于睡眠。根据不同时间段,可以把白天运动大致分为清晨运动、午间运动、下午运动,晚上运动大致分为傍晚运动和睡前运动。那么,到底哪个时间段才是运动的黄金时间呢?

### 运动时间为什么会影响健康

运动时间对健康的影响主要与人体生物钟、能量代谢及身体功能变化等密切相关。生物钟的周期性特点能显著影响人的睡眠、体温、激素分泌、饮食和心理行为等方面。此外,不同时间段人体的能量消耗和新陈代谢速率也会有所变化,而身体功能在不同时间段的状态也会影响运动效果。

生物钟调节是指根据昼夜节律(约24小时为一个周期)管理和同步体内的生物过程。人体生物钟调节主要由视交叉上核、周围时钟、激素和神经递质等部分组成,它控制着人体的各种生理和行为过程,包括睡眠觉醒周期、激素释放、体温和新陈代谢等。此外,光照、睡眠状态、体力活动、进餐时间等因素也会对人体生物钟产生影响。

### 白天运动的优点和缺点

“一日之计在于晨”,清晨时分,人体的体温和心率相对较低,能量水平不高,肌肉和关节较为僵硬,此时进行适量运动,能有效唤醒并激活身体、促进新陈代谢、显著提升心肺功能、辅助控制血压。长期坚持清晨运动,还有助于减脂、减重,并降低罹患乳腺癌和前列腺癌的风险。下午进行适当运动,有助于促进血液循环、增强整体活力、有效缓解午后疲劳。

然而,清晨过早开始运动,低能量水平和低体温状态极易引发

低血糖,僵硬的肌肉和关节也会增加运动受伤的风险。此外,午间环境温度通常较高,人体易感到疲劳,更适合进行适当的休息和调整。而在午间至下午这段时间进行高强度运动,可能会增加工作或学习后的疲劳感,严重时会影响夜间睡眠质量。因此,白天应根据自身情况选择合适的时间段进行适度运动,这样才能对人体产生积极的影响。

### 晚上运动的优点和缺点

在经历了一天的工作或学习后,身体会感到疲劳、精神压力增大,晚上进行适当的运动可帮助减少白天积累的紧张和压力,显著提升睡眠质量。长期坚持晚上运动还能帮助控制血糖和甘油三酯水平,对预防慢性病有积极作用。此外,晚上运动还能增强肌肉功能,塑造更强健的体魄。

然而,傍晚或睡前过量运动可能会导致神经异常兴奋,反而会影响睡眠质量。因此,选择晚上运动时,应注意控制运动强度,避免过晚运动。

### 误区:白天运动越早越好

清晨运动一般是在早6时至9时,在此阶段,人体正经历从睡眠状态到清醒状态的转变,体温、血压、心率、激素水平逐渐升高,呼吸模式、肌肉状态及消化系统等都为新一天的开始做准备。

清晨过早运动可能会增加心血管风险,导致肌肉和关节损伤,干扰生物钟,造成能量供应不足,增加免疫系统的压力。

因此,若在清晨运动,应在确保充足睡眠的基础上,根据个人的身体状况,选择合适的时间,且充分热身后进行适度的运动。

据人卫健康微信公众号

# 昆明同仁医院 舒适化种植义诊活动来袭

很多人觉得缺牙只是不好吃饭、说话漏风,其实长期缺牙的影响远比想象中复杂。它可能导致邻牙松动移位、牙槽骨萎缩,还会因咀嚼不畅加重肠胃负担,进而影响全身营养供给,同时让面部肌肉松弛塌陷,比同龄人更衰老,对身体健康造成多方面影响。

作为三甲综合医院,昆明同

仁医院口腔科依托多学科诊疗优势与专业团队,开展舒适化种植服务。目前医院正开展相关义诊活动,帮助缺牙朋友了解自身口腔状况,重获健康舒适的口腔状态。患者到院可享专家一对一免费咨询、可免费进行口腔CT检查。

本报记者 赵维