

日前,国家卫生健康委员会发布了《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》并进行相关解读。中国健康教育中心主任李长宁在会上介绍,“核心信息共九条,从合理用

眼,合理膳食、科学运动、不吸烟、不饮酒、不吸毒、讲究个人卫生、保持积极向上健康心理状态等方面为各界开展青少年健康教育工作提供基本的遵循和支持。”

在各条青少年健康教育核心信息的解读中,“运动”成为了防治近视、肥胖和网络成瘾等各类青少年多发疾病,帮助青少年养成良好生活习惯、促进身心健康发展的高频词汇。

我国公布今年下半年深化医改重点工作任务清单

提高基本医保和大病保险保障水平、推动开展医保目录内抗癌药集中采购……近日,国务院办公厅印发《深化医药卫生体制改革2018年下半年重点工作任务》(以下简称《工作任务》),以人民健康为中心,推动医改向纵深发展。

“《工作任务》是引领医改继续前进的重要文件,具有鲜明的导向性、连续性。”中国人民大学医改研究中心主任王虎峰表示,《工作任务》围绕5项基本医疗卫生制度,坚持医疗、医保、医药三医联动,突出体现了在新形势、新挑战下改革的创新思路,有助于推动医改向精细化、制度化发展。

为加快优质医疗资源上下联动,《工作任务》提出有序推进分级诊疗制度建设。进一步规范医疗联合体建设和发展,完善医疗联合体建设和分级诊疗考核;推进家庭医生签约服务,完善激励机制,优先做好重点人群签约服务,做实做细服务等。

在建立健全现代医院管理制度方面,《工作任务》明确,深化医疗服务价格改革,加快建立以成本和收入结构变化为基础、及时灵活的价格动态调整机制,通过规范诊疗行为,降低药品、医用耗材等费用腾出空间,优化调整医疗服务价格。允许地方采取适当方式有效体现药事服务价值。

如何在让老百姓“看得起病”的同时保障医保资金可持续?《工作任务》提出,提高基本医保和大病保险保障水平,居民基本医保人均财政补助标准再增加40元,一半用于大病保险。同步提高个人缴费标准。在全国全面推开按病种付费改革,统筹基本医保和大病保险,逐步扩大按病种付费的病种数量等。

对于人民群众高度关注的药品供应保障问题,《工作任务》强调,配合抗癌药降税政策,推进各省(自治区、直辖市)开展医保目录内抗癌药集中采购,对医保目录外的独家抗癌药推进医保准入谈判。开展国家药品集中采购试点,明显降低药品价格。

此外,《工作任务》还对加强综合监管制度建设,建立优质高效的医疗卫生服务体系等作出要求。据新华社



青少年健康成长应加强科学运动

卫健委发布青少年健康教育核心信息“运动”成防病高频词

科学运动

帮助青少年远离慢性疾病

“近年来我国儿童青少年超重肥胖的发生率在明显增加。”中国疾病预防控制中心营养与健康所所长、中国营养学会副理事长表示,超重肥胖不仅危害青少年正常生长发育,对其心理、行为、认知和智力产生不良的影响,甚至造成儿童血压、血糖、血脂的升高,影响中小学生身体素质和健康的成长。而且青少年时期超重肥胖很容易延续到成年期,增加儿童青少年成年以后患高血压、糖尿病、高甘油三酯血症和代谢综合征这些慢性疾病的患病风险。”

对此,丁钢强指出,科学运动和合理膳食是保持健康体重、防止超重肥胖的两个方面。

“中国每100个的成人里就有22个是慢性病患者。”国家儿童医学中心儿童慢病管理中心教授、中华预防医学会儿童成人病(慢病)防治工作委员会主任委员米杰则强调,“核心信息里有一条,要保证户外运动,保证维生素D的摄入。维生素D从阳光中来,青少年每天要保持一小时的户外活动。有了营养物质,还要有一定的有氧运动和抗阻力运动来增加肌肉和骨骼,这样也可以远离慢性病。”

蜂蜜帮你解秋燥

每当进入秋天,气候变得干燥多风,许多人常会不同程度地感觉口、鼻、皮肤等部位有干燥感,有的还会出现口干舌燥、干咳少痰、咽喉干痛、易流鼻血、疲乏无力以及大便干结等症状,这就是人们常说的“秋燥”。虽然秋燥不是什么大毛病,但却会给人带来各种不适,情绪也会变得烦躁不安,甚至因此影响身心健康。

那么,怎样避免或减少秋燥对身体的伤害呢?除了要做好日常生活方面的防护(如防风保暖、按时休息、避免过度疲劳等)外,还要积极到户外进行适当的锻炼,以提高身体素质,增强适应环境能力;特别是在饮食上,在保证营养均衡的情况下,不妨适当多吃一些有润燥作用的新鲜蔬菜和水果(常见的如梨、百合、银耳、芝麻、菠菜、藕等),尤其推荐人们多吃点蜂蜜。

蜂蜜不仅是大自然赠给人类的礼物,而且它所含的营养成分特别丰富,其中除了主要成分葡萄糖和果糖(两者均为单糖,含量达70%,不需要经消化就可以被人体吸收利用)外,还含有蛋白质、氨基酸(不仅数量多且种类齐全,有的花蜜竟高达18种之多)、多种酶类、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D与钙、磷、铁、钾、镁、铜、铬等多种矿物质和微量元素(这些都是维持身体组织器官正常生理功能所需的各种营养成分)及抗菌素类物质等。《本草纲目》记载,蜂蜜有五功,清热、补中、解毒、润燥、止痛。现代医学证明,蜂蜜具有促进消化吸收、增进食欲、镇静安眠、强健身体、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌及对口腔杀菌消毒等作用。所以,秋天经常吃点蜂蜜,既有润肺、养肺作用,又能减少秋燥对身体的伤害。

蜂蜜最简单的吃法是冲水喝:取蜂蜜2勺,加温开水一杯,拌匀就能饮用,可迅速补充能量,有利缓解“秋乏”无力,特别是运动后饮用蜂蜜水,能帮助消除疲劳。一般来说,早上起床空腹喝蜂蜜水能清理肠胃,有通便、滋润的功效,对人的身体保养很有好处;其他时间以在饭前1~1.5小时或饭后2~3小时食用比较适宜。但要注意,蜂蜜不能用沸水冲泡,更不宜煎煮,最好使用40℃

青少年运动

应注意两“要”、两“不要”

青少年运动应注重两“要”、两“不要”,前者是指要注重趣味性,注重多样化。国家体育总局科学健身与健康促进研究中心副主任张漓表示,趣味性,是说青少年感到比较有兴趣的运动方式,这不仅能够达到锻炼效果,而且有利于坚持。通过运动项目来挖掘孩子先天的运动能力优势,不仅从运动当中锻炼了身体,还能获得了满足感和自信心;强调多样化,是因为青少年身体素质的锻炼应该全面,如果只选择一两种运动,很可能强化了某一两种素质,而忽略了其他素质。

而对于后者两“不要”,张漓提醒,一是不要长期从事一种运动方式的锻炼,容易产生劳损和伤病。如果有一定专业的训练目标,建议在从事一种运动方式的同时,还要增加身体素质的基础能力训练,也就是用其他一些基础体能训练。二是在不要疲劳的状态下进行高强度或者身体对抗性比较强的运动,就是运动要适度,掌握好度的要求,就不容易出问题了。做好这两“要”、两“不要”,基本上能够防止大部分的伤病。

张漓建议,青少年最好选择三种以上的运动方式长期地去坚持,而三种运动要选择可以帮助提升身体不同功能的项目。其一,提升心肺功能,如跑步、自行车、游泳、羽毛球一类的项目;其二,提升协调性,如跳绳、篮球、武术、体操等;其三,以上肢和下肢运动为主的运动项目要兼顾,“不要光天天踢球或者天天跑步,最好也打打篮球、打打乒乓球,把上肢也锻炼锻炼,这样才能达到全面的发展、全身心的发展的目的。”

人民健康了解到,实际上在青少年阶段,随着年龄的增长,很多素质的优势发展时间也是不一样的。例如,十岁以前,神经发育的很快,协调性、灵敏素质发展得非常快,如果在这个关键时期进行这两个素质的培养,将来灵敏素质和协调性就非常好,比较轻松、比较容易地就能学会其他技能。因此,学校、家长等应注意抓住这几个关键点,为青少年选择合适的运动方法和运动方式,帮助他们最好地提升自身的身体素质,从而在今后工作和生活当中获益。

青少年健康

需要全社会高度关注

10至19周岁是青少年身体、心理和社会功能发展的关键时期。这一时期,青少年身体外形明显变化,体内机能迅速健全,第二性征出现,自我意识逐渐增强,认知、情感、意志、个性发展逐渐成熟,人生观、价值观逐渐形成。

“为了全面开展青少年健康教育、健康知识普及,卫健委组织健康教育中心、疾控中心、全国12320管理中心等部门认真调研,在以往工作的基础上,起草了青少年健康的核心信息。”李长宁指出,近年来国家出台了一系列法律法规、政策制度、规范和标准,建设有利于青少年健康成长的环境,营造有利于青少年健康成长的文化和氛围。

“青少年是国家的未来和民族的希望,促进青少年健康也是我们实施健康中国战略的重要内容。”李长宁表示,当下卫健委正联合相关部门采取一系列措施,社会各界也高度关注青少年健康。在全社会的共同努力下,青少年健康意识才能逐步得到增强,主动学习健康知识和技能,提升自身健康素养。

据人民健康网

我省远程医疗

已覆盖1800多家医疗机构

“患者的身体状况有了改善,下一步可以进行手术了。”9月28日,在四川大学华西医院,肝胆外科副主任王文涛正在和甘孜藏族自治州人民医院进行一场远程会诊,为一名31岁的包虫病患者制定治疗方案。

这是四川远程医疗持续发展的缩影。记者了解到,目前,四川远程医疗系统已覆盖全省1800多家医疗机构,其中,三级医疗机构和88个贫困县覆盖率达100%。

四川省卫生计生委副主任王建介绍,四川还创新探索了“互联网+医疗健康”服务体系。目前,已初步形成了以15家互联网医院为主体,其余医疗机构为补充,以门户网站、手机App、微信、支付宝等多种方式载体的“互联网+医疗健康”服务新格局。

据了解,四川依托省级政务云打造了“健康四川”服务云平台,引导大型医院与多家互联网企业在人工智能方面加强合作,开展智能医学影像识别、医用机器人、多学科会诊等应用。

据悉,四川建立了“互联网+医疗健康”业务监管体系,成立省市两级管理指导中心,重点对资源配置、服务项目、服务状况、合理医疗、服务能力等26项指标进行监管。

据新华社

大学生应远离不良“校园贷”

近日,昆明市消费者协会发布消费警示,提醒大学生应树立正确的消费观,做好消费支出计划,谨慎办理消费分期付款业务,尤其应当远离不良“校园贷”,增强自我保护意识。

当前,不少商家推出分期付款购买服务,消费提醒,大学生应根据自身需求和承受能力,谨慎办理消费分期付款业务。若需办理,在办理分期付款业务前,应仔细阅读不同平台产品信息及附加费用,在签订合同前要仔细核对利率、违约条款及提前还款条约。

消费特别提醒,大学生应远离不良“校园贷”。一些不法分子以门槛低、放款快为诱饵,诱导大学生贷款消费,随之而来的是高额利息、手续费和违约金,甚至是连环借贷等。大学生应对不良“校园贷”坚决说“不”。

针对大学校园内潜在的陌生人推销商品的情况,消费提醒,此类商品往往缺乏质量保证,购买后出现质量问题也不容易维权。消费提醒,大学生应提高警惕,避免上当受骗,选择到正规商场、超市购买商品,并注意索要并保留购物凭据,以备日后维权所需。

据新华社

新龙县开展包虫病防治宣传

甘孜日报讯 为进一步提高广大农牧民群众的包虫病防治意识,自觉养成良好的健康生活方式,确保包虫病防治工作规范有序开展,近日,新龙县环保局联合色达县卫生计生局和驻村工作队在该乡克日多村、泽西村放牧点麦科牛场开展了包虫病健康教育知识宣传活动,工作人员针对农牧民群众在生活中的不合理饮食习惯和生活习惯进行了个例说明和指导,提出了有效的预防措施,使农牧民群众受益匪浅。

活动通过发放宣传资料、面对面讲解包虫病是由什么病原体引起的,包虫病是怎样传播的,包虫病主要预防措施等基础性常识,并发放相关预防药品,详细讲解相关药品的用法用量等多种方式,深入宣传了包虫病防治知识。

据悉,此次宣传活动,共发放宣传资料80余份,现场答复问题和接受咨询70余人次,通过此次宣传教育活动,让广大农牧民群众全面知晓了预防包虫病的重要性及防治措施,为广大农牧民群众的健康提供了有力的保障,进一步增强了广大农牧民群众脱贫致富的信心。

县委中心报道组 杨雪涛

自来水

我们应该知道什么

水是生命之源,获得安全饮用水是人类生存的基本需求。

1、每天饮多少水合适?

人平均每日摄入的水有20%—25%来自食物,其余75%—80%来自水和饮料。不同气候、不同性别、不同年龄、不同劳动强度的人喝水量都是不同的。《中国居民膳食指南》(2016)建议,正常成人每天饮用水7—8杯,约1500—1700毫升。孕妇和哺乳期妇女应适当增加饮水量。

2、纯净水、矿物质水和天然矿泉水能喝吗?

目前市场上纯净水、矿物质水和天然矿泉水名目繁多,尽管纯净水非常“干净”,但纯净水的PH值低,呈酸性,长期饮用对儿童牙齿外部保护层有损害作用,因此,纯净水作为软饮料可以偶尔喝,但不能当日常饮用水,尤其对于儿童、老人、孕妇、男性、运动员、飞行员和高温作业的人群更是如此。

矿物质水是以纯净水为基础,按一定比例加入矿物质浓缩液的水。由于各种矿物质浓缩液不同,产品质量也千差万别,而国家目前也没有出台统一标准。

天然矿泉水则是自然界出产的含有一定矿物质和微量元素的泉水。它的水源需要经过1年的水位、水量、水温和水质动态监测,只有动态变化基本稳定、环境清洁、无污染,才能进行开采。天然矿泉水产品还要符合《饮用天然矿泉水标准》。

3、水质感官有“小异常”,什么情况能喝什么不能喝?

为了保持自来水消毒效果和避免管网输送到用户的过程中微生物污染,自来水管网末梢水中的二氧化氯余量必须保持在0.02mg/L以上,所以自来水会带有氯味,但不影响饮用。

自来水在高压密闭的管道中输送时,管

道中的空气会因高压而融入水中,当自来水从水龙头中流出时,水中的空气会因恢复到常压而被释放出来,从而形成无数的微小气泡,使水的外观呈乳白色,放置片刻后,即会澄清,不影响饮水卫生。

当自来水的饮水时间超过6小时后,应该先打开水龙头放5—10分钟,做其他生活用水使用,尽量不要烧开水、做饭,因为目前,我国国家使用的自来水管网大多是含铅的镀锌管,使用时间多在5年以上,管壁容易出现腐蚀和污染,导致水中铅的溶出量增加。

4、烧水的学问

水快开时打开盖子,让水中残留的可挥发的有机物挥发掉,然后再盖上盖子继续烧。水烧开后不要立即关火,烧开水能把水中的微生物杀死,但微生物的排泄物,尤其是致病菌死后释放出来的内毒素,在100摄氏度下不能被杀死,因此水烧开后3分钟再把火关上。家里还可以放一个陶瓷的罐子,先将自来水倒进去静置半天,让自来水中肉眼可见的杂质沉淀一下,氯气挥发掉再做饮用水使用。

5、自来水出现异常情况怎么办?

当饮用水出现异常情况时,立刻向卫生监督部门报告情况,并在其指导下妥当用水或停止用水,同时还应告知居委会、物业部门和周围邻居停止使用,并用干净的容器取水3至5升自来水作为样本,提供给卫生检测部门。

水是生命之源,在健康饮水的同时也请节约每一滴水!



防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzcdc.org/
健康热线:12320